



บทที่ 1

บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาตนอย่างต่อเนื่องด้วยวิถีทางต่าง ๆ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในยุคข้อมูลข่าวสาร การฝึกอานาปานสติก็เป็นวิถีทางหนึ่ง ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการพัฒนาตน การฝึกอานาปานสติ หมายถึง การฝึกตนให้มีสติทุกลมหายใจเข้า-ออก โดยอาศัยแบบแผนการฝึกจิตของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" ประกอบด้วยแบบฝึกหัดในการฝึกจิต 4 บท ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยในแต่ละบทมีการฝึกเฉพาะบท ๆ ละ 4 ชั้น รวมเป็นการฝึกจิต 16 ชั้น ที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกันไปตามลำดับ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

การฝึกอานาปานสติเป็นระบบการฝึกจิตที่แท้ของพระพุทธเจ้า (พุทธทาสภิกขุ, 2530) โดยแบ่งระดับในการฝึกจิตเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การฝึกระดับสมถะ คือ การฝึกด้วยการกำหนดใจในวัตถุการฝึกจิต เช่น ลมหายใจ เป็นต้น การฝึกระดับสมถะนี้เป็นการฝึกเบื้องต้นของอานาปานสติภาวนา การฝึกในระดับที่สอง คือ การฝึกระดับวิปัสสนา หมายถึง การพิจารณาในวัตถุการฝึกจิตโดยปราศจากปฏิกิริยาตอบโต้ ทำให้ผู้ฝึกสามารถเห็นกระแสความเคลื่อนไหวภายในจิตใจอย่างชัดเจนและลึกซึ้ง จนสามารถประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ได้แก่ ลักษณะสากล 3 ประการของสรรพสิ่ง (ไตรลักษณ์) คือ "ลักษณะอนิจจา" หรือ ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง "ลักษณะทุกข" หรือความไม่คงที่ของสรรพสิ่ง และ "ลักษณะอนัตตา" หรือความปราศจากลักษณะที่เป็นตัวตนถาวร ช่วยปลดปล่อยจิตใจจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ (Trungpa, 1976; Welwood, 1979, 1996)

นักจิตวิทยาแนวเหนือตน (transpersonal psychologists) และนักจิตวิทยาแนวจิตสำนึก (consciousness psychologists) ได้ค้นพบว่า การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีที่ช่วยให้มนุษย์สามารถยกระดับจิตไปสู่ระดับทางจิตใจขั้นสูง (higher states of consciousness) คือเป็นระดับจิตในขั้นที่ควบคุมความสามารถและแสดงออกศักยภาพทุกด้านของจิตเอง (Tart and Deikman, 1991) โดยมีจุดเริ่มมาจากการทำหน้าที่ของสติที่มากเพียงพอต่อความเจริญทางจิต ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า “การฝึกสติ ทำให้จิตมีความว่องไวในการนำ “ปัญญาดิบ” (innate intelligence) ที่มีอยู่เดิมตามธรรมชาติ มาแปรใช้ในรูปสัมปชัญญะอย่างรวดเร็วเหมาะสม และเท่าทันสถานการณ์ ” ดังนั้น จึงได้มีการศึกษาการฝึกอานาปานสติ ทั้งในด้านการวิเคราะห์คัมภีร์ (classic meditation texts) และในด้านการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) นับจำนวนได้เป็นรองเพียงการศึกษาด้านการปรับพฤติกรรม (behavior modification) และการสะท้อนผลเชิงชีวภาพ (biofeedback) รวมกัน (Shapiro, 1980; Shapiro & Walsh, 1984; West, 1987; Eppley, Abrams, & Shear, 1989; Murphy & Donovan, 1989; Alexander, Rainforth, & Gelderloos, 1991 cited in Shapiro, 1994)

อย่างไรก็ตามข้อมูลเหล่านี้ยังไม่ใช่ข้อสรุปในการศึกษาเรื่องการฝึกอานาปานสติ เพราะเรื่องการฝึกอานาปานสตินี้ยังเป็นประเด็นถกเถียงกันในหมู่นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยา โดยมีผู้กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติเป็นการหนีจากความเป็นจริง และเป็นเพียงการฝึกผ่อนคลายอย่างง่ายเท่านั้น นอกจากนี้ยังเกิดเป็นข้อสงสัยว่า การฝึกอานาปานสติทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจหรือไม่ (Miller, 1993) และจากปริทัศน์วรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยยังไม่พบว่า มีผู้ใดทำการวิจัยผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบตามแนวพุทธศาสนา ที่มักกล่าวว่า ช่างอิงควบคู่กับการฝึกอานาปานสติเสมอ ขณะเดียวกัน ก็มีตัวแปรทางจิตวิทยาที่น่าสนใจและอาจปรากฏได้ในการฝึกอานาปานสติ เช่น ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต รวมทั้งความจริงแท้ (Elkins et al, 1988) แต่ก็ยังไม่มีผู้ใดศึกษาในฐานะเป็นผลของการฝึกอานาปานสติเช่นกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและมุ่งขยายผลของการฝึกอานาปานสติในเชิงวิชาการว่า

จะมีผลต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกอานาปานสติชาวไทยอย่างไร โดยได้ทำการศึกษาผู้เริ่มฝึกอานาปานสติชาวไทยในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ ที่จัดการฝึกอานาปานสติให้แก่ชาวไทยที่สนใจมาเป็นเวลากว่า 14 ปี

การฝึกอานาปานสตินี้นำไปสู่ความสงบ อันเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของจิตใจ (true nature) ความสงบ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ หรือเครื่องเศร้าหมองทางจิตใจที่เรียกว่า "กิเลส" อาจกล่าวได้ว่าความสงบเป็นภาวะที่กิเลสรบกวนใจได้น้อยลง และปรากฏลักษณะสำคัญ 3 ประการ ของความสงบมากขึ้นตามลำดับการลดลงของกิเลส ได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ ความตั้งมั่นทางจิตใจ และสมรรถนะทางจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2536) โดยความสงบเป็นผลโดยตรงของความสามารถในการควบคุมจิตใจตนเองได้ ความสงบนี้เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในการฝึกอานาปานสติ เพราะการฝึกอานาปานสตินี้เป็นงานระงับกิเลส ที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกสติควบคุมจิตใจตนเองไว้ได้ (พุทธทาสภิกขุ; 2536; Kornfield, 1979; Shapiro, 1994)

ความสงบสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ ตามการปรากฏของภาวะ ได้แก่ ความสงบแบบชั่วคราว และความสงบแบบถาวร (พุทธทาสภิกขุ, 2536) โดยความสงบแบบชั่วคราว เป็นผลของการระงับการรบกวนของกิเลสที่ชั่วขณะ ส่วนความสงบแบบถาวร เป็นผลของการระงับกิเลสได้อย่างถาวร

สำหรับจิตที่ได้รับการฝึกมาอย่างดี โดยเฉพาะด้วยการฝึกอานาปานสติ ผู้ฝึกย่อมเข้าถึงความสงบจากการควบคุมและมีอำนาจเหนือจิตใจตนเองได้ดังที่กล่าวมา และยังเป็นการฝึกจิตในระดับสูง จิตย่อมเกิดการยกระดับเข้าถึงความสงบในระดับสูงขึ้นไปตามลำดับ ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) ได้จัดระดับความสงบเป็น 9 ระดับ ตามลำดับขั้นการฝึกอานาปานสติ ความสงบจึงเป็นภาวะทางจิตใจที่ปรากฏได้ในการฝึกอานาปานสติทุกขั้น คือ ความสงบระดับศีล ความสงบระดับสมาธิ ความสงบระดับปัญญา ความสงบระดับนิพพิทา ความสงบระดับวิราคะ

ความสงบระดับวิมุตติ ความสงบระดับสุทธิ ความสงบระดับสันติ และความสงบระดับนิพพาน (บรมสันติ)

เมื่อการฝึกอานาปานสตินำไปสู่ความสงบของจิตใจ ก็น่าจะช่วยให้บุคคลได้มีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต อันเป็นคุณภาพภายในชีวิต (subjective quality of life) (Paloutzian et al., 1981) ที่บุคคลรับรู้ได้ว่า ตนต้องมีชีวิตอยู่เพื่อ (to live for) อะไรบางสิ่ง เป็นการตระหนักได้ถึงสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตตน และมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต (Frankl cited in Crumbaugh & Maholick, 1969; Fabry, 1988) ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตนี้เป็นกระบวนการแสวงหาคคุณค่า ความหวัง และเหตุผลที่จะมีชีวิต (Howden, 1992: 15 cited in MacDonald et al, 1995)

ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตนี้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างเต็มไป ด้วยความหมาย ความหวัง และพึงพอใจได้ในภาวะชีวิตของตน (Fabry, 1988) ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตจึงมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ การผูกพันกับความหมายและจุดมุ่งหมาย กับการมีชีวิตที่พึงพอใจได้ ยิ่งไปกว่านั้นความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตยังบันดาลใจให้มนุษย์สร้างสรรคโลก และอุทิศตนเองเพื่อผู้อื่น หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง โดยปรากฏอยู่ในรูปความศรัทธาต่อพระเจ้า หรือคุณธรรมความดีงาม (Fabry, 1988)

ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลขาดพร่องความหมาย (meaninglessness) เราจะแยกตัวออกจากโลก เป็นความแปลกแยกในชีวิต และตกอยู่ในความอ้างว้างภายใน (inner emptiness) ที่เรียกว่า "สูญญากาศของชีวิต" (Existential Vacuum) ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเบื่อหน่าย ห่อแค้น หวัง สับสน และมีดমনในหนทางชีวิตข้างหน้า ในที่สุดก็ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม สำหรับผู้ที่มีความรู้สึกเหล่านี้รุนแรงอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย หรือเป็นโรคจิตและโรคประสาท (Fabry, 1988)

ความหมายชีวิตเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ในทุกสิ่งและทุกขณะ บุคคลไม่ใช่ผู้สร้างความหมาย หากเป็นแต่เพียงผู้แสวงหา การที่จะค้นพบความหมายและมีความมุ่งหวังในชีวิตได้ บุคคล จำเป็นต้องแสวงหาความหมาย โดยยึดถือหลัก 3 ประการ ได้แก่ มีความเชื่อในความหมาย (the belief in meaning) มีแรงจูงใจสู่ความหมาย (the will to meaning) และมีเสรีภาพที่จะมุ่งค้นหา (the freedom to will) ด้วยการฟังเสียงของมโนธรรม (the voice of conscience) ของตนเอง อันเป็นการกลับเข้าไปสัมผัสชีวิตภายใน (innerness) อย่างแท้จริง (Fabry, 1988)

ความหมายชีวิตปรากฏขึ้นได้ใน 2 ระดับ ได้แก่ ความหมายนิรันดร์ (ultimate meaning) และความหมายในแต่ละขณะ (meaning of the moment) ผู้แสวงหาสามารถค้นพบความหมาย ได้ในรูปคุณค่า (value) 3 ประการ ได้แก่ คุณค่าการสร้างสรรค์ (creative value) คุณค่า ประสบการณ์ (experience value) และคุณค่าโลกทัศน์ (attitude value) (Fabry, 1988)

การเกิดความสงบในจิตใจและการมีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต จะทำให้บุคคล มีความจริงแท้ (genuineness) ซึ่งหมายถึง การรู้ถึงความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองได้ อย่างชัดเจน และสามารถยอมรับภาวะทางจิตใจนั้น ๆ ได้ตามที่เป็นจริง ไม่ว่าภาวะทางจิตใจที่ เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่ถูกใจ หรือไม่ถูกใจตนเองก็ตาม โดยบุคคลจะปราศจากการใช้กลไกป้องกันตน (defense mechanism) หรือการบิดเบือน (distortion) ในทุกรูปแบบ

ความจริงแท้ เป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่บุคคลจะ "เป็นจริง" ต่อประสบการณ์ภายใน หรือต่อตัวเราเอง (true to oneself) (Banville, 1978) โดยเป็นความเปิดกว้างและ "ความสอดคล้อง" (congruence) ระหว่างการรับรู้ "ตนเอง" (self) กับ "ประสบการณ์" (experience) ที่ประสบในจิตใจ ความจริงแท้จึงเป็น "ความสอดคล้องภายในตนเอง" (self-congruence) และเป็น "ความจริง" (reality) ของบุคคลใน "โลกการรับรู้" (perceptual field) ของตน หรือใน "สนามประสบการณ์ส่วนบุคคล" (personal field of experience) โดยอาศัย การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) นำไปสู่ความจริงแท้ (Brammer, 1988)

ดังนั้น ความจริงแท้จึงเป็นงานของ "การเฝ้าดู" (looking inside) และ "เข้าสัมผัส" (being in touch with) ประสบการณ์ภายในของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตนเอง และสามารถค้นพบสิ่งที่ขัดขวางกระแสความงอกงามตามธรรมชาติเพื่อเจริญไปสู่ "ความเป็นมนุษย์ที่แท้" (self-actualization) โดยไม่ต้องตกอยู่ภายใต้กระบวนการป้องกันหรือการบิดเบือนตนเอง ทำให้บุคคลไม่ต้องสูญเสียพลังใน "การทำลายตน" (self-destruction) และเป็นอิสระจากเงื่อนไขการให้คุณค่าจากภายนอก บุคคลจึงเป็นตัวของเขาเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ (spontaneity) ซึ่งเป็นคุณภาพที่สำคัญของการเป็นมนุษย์ (Traux & Carkhuff, 1967)

จากทัศนะดังกล่าว Rogers (1957 cited in Traux & Carkhuff, 1967) ได้ให้ความสำคัญแก่ความจริงแท้ในฐานะเป็นคุณภาพที่สำคัญในสัมพันธภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพในการรักษาจิตใจ (therapeutic relationship) โดยเสนอให้นักจิตวิทยาแสดงความจริงแท้เพื่อเอื้ออำนวยผู้มาปรึกษาให้งอกงามขึ้น (growth) และเข้าถึงกระแสของการเป็นผู้มีชีวิตที่เต็ม (fully functioning) อันเป็นเป้าหมายการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดของเขา โดยที่ทฤษฎีสัมพันธภาพตามแนวโรเจอร์สนั้น ได้แบ่งความจริงแท้ที่แสดงออกมาในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น 5 ระดับ เริ่มต้นจากระดับต่ำที่สุด ซึ่งบุคคลแสดงเพียงเปลือกนอก (façade) มีการใช้กลไกป้องกันตนเอง (defend) และการปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้น (denies feelings) ไปจนถึงความจริงแท้ระดับสูงสุดที่บุคคลมีความสอดคล้องในตนเอง และเป็นตัวของตัวเองอย่างเป็นอิสระและลึกซึ้ง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะตรวจสอบว่า บุคคลที่ไม่เคยฝึกอานาปานสติมาก่อนเลยจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เมื่อได้เข้าร่วมฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม ตามเวลาที่โครงการกำหนดไว้ 7 วัน ติดต่อกัน โดยผู้วิจัยจะเน้นไปที่ว่าบุคคลกลุ่มนี้มีความเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านความสงบของจิตใจ การมีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และการเกิดความจริงแท้

## แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ (Anapanasati training)

#### 1. ความสำคัญของการฝึกอานาปานสติ

ต้นแบบการภาวนาของมนุษย์ได้สาบสูญไปในอดีต แต่การภาวนาก็ปรากฏขึ้นอีกครั้ง โดยมีหลักฐานที่แสดงได้เมื่อราว 3,000 ปีที่ผ่านมาในอารยธรรมตะวันออก (Eastern civilization) และเกิดการแผ่ขยายไปทั่วทวีปเอเชียและบริเวณใกล้เคียง โดยเข้าผสมกลมกลืนกับวัฒนธรรมในดินแดนนั้น ๆ เป็นลักษณะการภาวนาที่หลากหลาย ทำให้การภาวนาแต่ละลักษณะมีแนวทางเฉพาะตัว เช่น เมตตาภาวนาเป็นการเจริญจิตใจเพื่อเข้าถึงความรักที่แท้จริง สมถภาวนาเป็นการเจริญจิตใจโดยอาศัยการฝึกจิตให้ตั้งมั่น (concentration) เป็นอารมณ์เดียว หรือวิปัสสนาภาวนาเป็นการเจริญปัญญา (wisdom) ซึ่งผู้ภาวนาจะฝึกจิตใจของตนเองด้วยวัตถุประสงค์การภาวนาที่แตกต่างกันด้วย เช่น ด้วยลมหายใจ (the breath) ด้วยจินตภาพพิเศษ (special images) หรือด้วยอารมณ์บางประเภท (emotions) เช่น ความรัก ตามแต่แนวทางของการภาวนานั้น ๆ และแม้การภาวนาในแต่ละลักษณะเองก็ยังแบ่งออกเป็นรูปแบบย่อย ๆ อีกมากมาย เช่น สมถภาวนาก็มีรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย เช่น การฝึกแบบเตโชกสิณ การฝึกแบบวาโปกสิณ การฝึกแบบอสุภกรรมฐาน การฝึกแบบอนุสติ เป็นต้น หรือแม้แต่การฝึกวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนานิกายเซนเองก็ยังแบ่งได้เป็นรูปแบบย่อยอีก 2 แบบ คือ แบบจับพลัน และแบบค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้นลำพังในพุทธศาสนาเองจึงมีวิธีฝึกจิตได้มากถึง 40 วิธี ซึ่งแตกแขนงออกมาภายหลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แต่กระนั้น ก็ล้วนอยู่ในหลักพื้นฐานเดียวกัน คือ เป็นการฝึกสติเพื่อความคุมจิตใจ การจะฝึกจิตด้วยรูปแบบใดนั้น ผู้ฝึกจึงต้องเลือกรูปแบบการฝึกที่สอดคล้องกับ "จริต" หรือนิสัยของตนเอง อันจะเป็นการสนับสนุนการฝึกของตนให้ประสบผลสำเร็จได้มากกว่ารูปแบบการฝึกที่ไม่สอดคล้องกับจริต (Walsh, 1983) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะการฝึกแบบใดก็ตาม ย่อมช่วยให้ผู้ฝึกบรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกตามที่พึงได้รับ หากแต่วิธีใดจะช่วยให้เกิดความสะดวกในการปฏิบัติ ย่อมขึ้นอยู่กับรูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับนิสัยของผู้ฝึกเอง

สำหรับอานาปานสติภาวนาแล้ว การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีการฝึกจิตของพระพุทธเจ้าที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และพระองค์ได้สรรเสริญอานาปานสติว่าเป็น "วิหารธรรม" ของพระองค์และพระอริยเจ้าทั้งหลาย อานาปานสติจึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตตามแบบอย่างพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง การฝึกอานาปานสตินั้นมีข้อดีที่โดดเด่นจากการฝึกภาวนาวิธีอื่น ๆ หลายประการ ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า อานาปานสติเป็นวิธีการฝึกจิตที่เหมาะสมสำหรับจริตทุกจริต จึงเหมาะสมสำหรับทุกคน นอกจากนี้ การฝึกอานาปานสติยังประกอบด้วย ลมภาวนาและวิปัสสนาภาวนาอยู่ในระบบเดียว ทำให้เกิดไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา แก่ผู้ฝึกอย่างครบถ้วน ซึ่งทำให้ผู้ฝึกเข้าถึงตัวพระพุทธรศาสนาที่แท้จริง ได้แก่ ปรีชา ปฏิบัติ ปฏิเวธ คือ การแสดงทั้งกระบวนการปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติ พร้อมทั้งได้รับความรู้จากการปฏิบัติโดยตรงด้วย ในประเด็นนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า การแสดงแต่เพียง ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นไม่สมบูรณ์ เพราะเป็นแต่เพียงแสดงวิธีปฏิบัติประเภทเหตุ ส่วนที่เป็นผลของการปฏิบัติยังมิได้แสดง แต่สำหรับอานาปานสติ 16 ชั้นสมบูรณ์แบบ แสดงทั้งการปฏิบัติ ความรู้ และผลของการปฏิบัติด้วย คือในการศึกษาเล่าเรียน ก็เรียนเรื่องอานาปานสติ การปฏิบัติก็ปฏิบัติอานาปานสติ การได้รับผลของการปฏิบัติก็รับผลอานาปานสติ การฝึกอานาปานสติจึงเป็นการเข้าถึงอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนาในการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์ไปพร้อมกัน โดยเป็นเรื่องสำคัญที่สุดหรือเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง ให้เข้าใจทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ และเรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ไว้ คุณค่าและความสำคัญของอานาปานสติภาวนาจึงอยู่ที่เป็นการฝึกจิตที่สมบูรณ์แบบ เหนือชั้นและแตกต่างจากการฝึกจิตแบบอื่น ๆ ซึ่งบางแบบยังมีข้อจำกัดบางประการอยู่ เช่น เป็นการฝึกที่เหมาะสมสำหรับบุคคลบางจริต เช่น อสุภกรรมฐานเหมาะเฉพาะกับบุคคลที่มีราคะจริต หรือการฝึกบางแบบก็มุ่งอยู่กับความรู้สึกเฉพาะด้าน เช่น ความรัก ทำให้ละเลยองค์ประกอบด้านอื่นของชีวิต หรือแม้แต่การฝึกบางแบบก็ให้ผลจำกัดเฉพาะกาล คือ ได้ผลเพียงแค่นั้นขณะที่ฝึก เช่น การฝึกลมภาวนาที่ยังมุ่งอยู่กับความเป็นสมาธิ ในขณะที่การฝึกบางแบบที่ไม่มีระเบียบแบบแผนที่รัดกุม ทำให้ผู้ฝึกหย่อนยานในการฝึกและอาจไม่ได้รับผลของการฝึกอย่างเต็มที่ เช่น การฝึกวิปัสสนาภาวนาบางวิธี ที่ปราศจากการฝึกสมาธิมาเป็นพื้นฐาน เป็นต้น

ความโดดเด่นของอานาปานสติภาวนานั้นสามารถประมวลได้จากคำกล่าวของท่าน พุทธทาสภิกขุ (2530) ที่กล่าวถึงลักษณะการฝึกอานาปานสติไว้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติใช้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นวัตถุในการฝึก ลักษณะเช่นนี้เป็นข้อดี เรียกว่า เป็น "ระบบเงียบ" คือ ไม่ต้องออกเสียง ไม่ต้องแสดงท่าทาง และไม่ต้องใช้วัตถุภายนอก สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ทั้งการนอน การนั่ง การยืน และการเดิน และสามารถรักษาผลการปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถนั้นด้วย นอกจากนี้ อานาปานสติยังเป็นวิธีที่ปลอดภัย เพราะเป็นการฝึกจิตที่ประณีต ไม่สร้างความกลัว ความตื่นเต้น ความว้าวุ่น หรือความสับสนให้เกิดขึ้น และผู้ฝึกที่ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องยังสามารถรับผลของการฝึกอานาปานสติเป็นความสงบในทันที ดังที่ท่าน พุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวไว้ว่า

ถ้าทุกคนในโลกมีความรู้เรื่องอานาปานสติ ก็สามารถหาความสุขเฉพาะตนได้ด้วยทุกคน เพราะว่าสามารถหาความสุขอันแท้จริงได้จากภายใน จากการทำใจพิเศษ การหายใจที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่เป็นอานาภาภ กำลังมหาศาล มหิมา หายใจที่เดียวความทุกข์เกลี้ยงหมดไป หายใจที่เดียวอยู่เหนือโลกเหนือจักรวาล

สรุปได้ว่า การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีฝึกจิตที่สะดวก และปราศจากอันตรายใด ๆ จึงเหมาะสำหรับทุกคน (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

## 2. ที่มาของอานาปานสติ

อานาปานสติเป็นระบบการฝึกจิตที่สำคัญยิ่งของพุทธศาสนา (Buddhist mindfulness system) โดยเฉพาะของนิกายเถรวาท (Theravadin tradition) ซึ่งได้บันทึกไว้ในอานาปานสติสูตร แห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ตอนอุปปริปิณณาสก (พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่ม 14 หน้า 190 ข้อ 282) โดยเป็นระบบการฝึกจิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และฝึกจนตรัสรู้เมื่อกว่า 2,500 ปีที่ผ่านมา (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า อานาปานสติเป็นระบบการฝึกจิตที่ผ่านการทดสอบ และการกลั่นกรองด้วยประสบการณ์ตรงอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้า โดยเป็นงานที่พระองค์ทรงใช้ชีวิตของพระองค์เองในการศึกษาสาระของชีวิตอย่างละเอียดที่สุด เพื่อเป็นแม่แบบในการศึกษาเรื่องชีวิต และเป็นหนทางออกจากทุกข์แก่ชนุชน ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวไว้ว่า "อานาปานสติเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หรือเป็นวิธีที่จะให้รู้แจ้ง อานาปานสติจะบอกให้ทราบทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ และเรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ไว้ได้"

สำหรับประเทศไทยนั้น อานาปานสติเป็นที่รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ และมีผู้นิยมฝึกมากที่สุด (พระศรีวิสุทธิโกวิ, 2527; พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวไว้ว่า "ถ้าพูดถึงการทำสมาธิแล้ว ก็จะต้องพูดว่าอานาปานสติ และมักจะเรียกกันสั้น ๆ ว่าอานาปา คล้าย ๆ กันว่าจะมีแต่เพียงแบบเดียวที่ยึดถือกัน"

ในปัจจุบัน อานาปานสติได้แพร่หลายไปสู่หลายประเทศในดินแดนตะวันตก โดยมีผู้นิยมฝึกกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากมีงานวิจัยทางการแพทย์ วิทยาศาสตร์ และจิตวิทยาส่วนหนึ่งรับรองประโยชน์ของอานาปานสติต่อร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก และในวงการแพทย์และวงการจิตวิทยาเองก็มีการนำอานาปานสติไปประยุกต์ใช้ให้ผู้มารับบริการ (client) ฝึกตนประกอบการรักษา การฟื้นฟู และการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ โดยเรียกการฝึกอานาปานสติว่าเป็น “เครื่องช่วยตน” (self-help tool) ซึ่งเป็นการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจพร้อมกันไปด้วย (Walsh, 1983)

### 3. ความหมายของอานาปานสติ

คำว่า “อานาปานสติ” แปลว่าการระลึกอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ตามความหมายศัพท์บาลี 3 คำ ที่ประกอบกันขึ้น ได้แก่ คำว่า “อานา” แปลว่าลมหายใจเข้า “อาปาน” แปลว่าลมหายใจออก และ “สติ” แปลว่าการระลึกอยู่ (awareness, mindfulness, recognition) ดังนั้น คำว่า “การฝึกอานาปานสติ” จึงหมายถึง การฝึกตนให้มีการระลึกอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก หรือการฝึกตนให้มีสติอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะนั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

โดยสรุปแล้ว การฝึกอานาปานสติ จึงหมายถึง การฝึกตนให้มีสติทุกลมหายใจเข้า-ออก หรือในทุกขณะ โดยอาศัยการฝึกจิตแบบอานาปานสติของพระพุทธเจ้า

### 4. จุดมุ่งหมายของการฝึกอานาปานสติ

#### 1. จุดมุ่งหมายเบื้องต้น เพื่อการรู้ตัว (to become conscious)

อานาปานสติมุ่งให้ผู้ฝึกได้สัมผัส (to get in touch with) และรู้เท่าทันในกระแสความเคลื่อนไหวภายในร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน ผู้ฝึกจะได้ประสบกับการรู้ตัว (conscious experiences) และเจริญสติ (awareness) มากขึ้นจากการฝึกอานาปานสติ ซึ่งในที่สุดจะนำผู้ฝึกไปสู่การประจักษ์แจ้งในตนเองตามความเป็นจริง (self-realization)

การรู้ตัวนี้เป็นจุดมุ่งหมายเบื้องต้น และเป็นประสบการณ์แรกที่ผู้ฝึกต้องประสบในการฝึกอานาปานสติ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน (Walsh, 1983) ดังที่ Nisargadatta Maharaj (1973) กล่าวว่า

เรารู้จักโลกนอกตัวเป็นอย่างดี แต่เรากลับรู้เกี่ยวกับโลกภายใน (inner world) น้อย ซึ่งจุดมุ่งหมายของการฝึกจิต ก็เพื่อให้เราได้กลับมารู้ตัว และใกล้ชิดกับชีวิตภายใน (inner life) ของเราเอง การกระทำเช่นนี้มีส่วนอย่างลึกซึ้งต่อบุคลิกลักษณะของเรา

## 2 จุดมุ่งหมายสูงสุด เพื่อโลกุตระธรรม (to become above worldiness)

การฝึกอานาปานสติมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การเข้าถึง "โลกุตระธรรม" หรือธรรมอันอยู่เหนือความเป็นโลก ซึ่งเป็นการบรรลุนิรุตถะทางจิตวิญญาณ (spiritual liberation) การตรัสรู้ (enlightenment) การรู้แจ้ง (realization) โมกษะ (moksa) และนิพพาน (nirvana) เป็นต้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

การเข้าถึงธรรมอันอยู่เหนือความเป็นโลก เป็นการมุ่งออกจากข้อจำกัดทุกประการของมนุษย์ ซึ่งมีที่มาจากการปรุงแต่งขึ้นโดยจิตเอง (Leone, 1995) โดยเป็นคุณภาพของจิตใจที่มีปัญญา (wisdom) มองเห็นสัจธรรม (truth) ซึ่งปรากฏอยู่ในรูปของ "ไตรลักษณ์" หรือลักษณะสากล 3 ประการของสรรพสิ่ง (the three universal characteristics) ได้แก่ "ลักษณะอนิจจา" หรือความไม่เที่ยง (unstable, impermanence) "ลักษณะทุกข์" หรือความไม่น่าปรารถนา หรือการดำรงอยู่ไม่ได้อย่างถาวร (unsatisfactoriness, suffering) และ "ลักษณะอนัตตา" หรือความปราศจากความหมายแห่งตัวตนถาวร (non-selfhood) (พุทธทาสภิกขุ, 2530) เป็นเหตุให้ผู้ฝึกอานาปานสติเข้าถึง "ตถตา" หรือความเป็นเช่นนั้นเอง (suchness) ช่วยให้จิตคลายจาก "อุปาทาน" หรือความยึดมั่นถือมั่น (detachment) และตัดขาดความรู้สึกในเชิงตัวตน และความเป็นของตนได้สำเร็จ เกิดเป็นการดับทุกข์ลง และได้รับความสงบที่แท้ (serenity) ดังที่ P.R. Sakar (อ้างในเกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) เรียกว่า ความสุขที่แท้จริงของชีวิต (true happiness) ดังนี้

ความสุขที่แท้จริงของชีวิตเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ที่สุด ที่ไม่สามารถอธิบายด้วยชื่อและรูปร่างได้ เป็นสภาวะที่ไม่มีมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดสุดท้ายปลายทาง มีแต่ความสุขที่เป็นนิรันดร์ ที่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ คนที่เข้าถึงสภาวะนี้แล้ว จะมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุขตลอดเวลา ไม่ว่าเขาเหล่านั้นจะมีอาชีพใด หมอ ขาวนา นักกีฬา นักศึกษา ศิลปิน ผู้ครองเรือน หรือนักบวช งานต่าง ๆ ที่บุคคลเหล่านั้นลงมือกระทำ จะกระทำด้วยจิตใจที่เบิกบาน อิ่มเอิบ เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ความรู้สึกแบ่งแยกกว่าของฉันท ของเธอ พวกฉันท พวกเธอ จะไม่มีอยู่ในจิตใจของบุคคลเหล่านี้

การเข้าถึงธรรมอันอยู่เหนือความเป็นโลกจึงเป็นขณะเดียวกับการดับทุกข์ลง ซึ่งเป็นเหตุให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527)

## 5. องค์ประกอบของอานาปานสติ

อานาปานสติมีองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ สติ และวัตถุแห่งสติ ดังต่อไปนี้

### 5.1 สติ (awareness)

อานาปานสติเป็นระบบการฝึกจิตที่ให้ความสำคัญแก่สติเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากสติเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัจจัยอื่น ๆ (generated factor) ของความเจริญทางจิตใจ และโดยตัวของสติเอง ก็เป็นปัจจัยของความเจริญทางจิตใจด้วย (พุทธทาสภิกขุ, 2530) อย่างไรก็ตาม "อภิธรรม" หรือจิตวิทยาของพุทธศาสนา (Buddhist psychology) มีบันทึกว่า สติเป็นเจตสิกสาธารณะที่จำเป็นต้องมี "อารมณ์" หรือวัตถุแห่งสติ (objects of awareness) มารองรับ เพื่อให้ครบองค์ประกอบของการระลึกได้ตามธรรมชาติของจิต

### 5.2 วัตถุแห่งสติ (objects of awareness)

ในการฝึกอานาปานสติ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดวัตถุแห่งสติ เพื่อใช้เป็นเครื่องฝึกจิต (mental device) 4 ประการ ได้แก่ "ปราณ" หรือลมหายใจ "เวทนา" หรือความรู้สึก "จิตต" หรือภาวะทางจิตใจ และ "ธัมม" หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏอยู่ในการรับรู้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังนี้

#### 1. ลมหายใจ (ปราณ)

ตามธรรมชาตินั้น ลมหายใจเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต ลมหายใจจึงเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจโดยตรง ซึ่งเรียกได้ว่า ลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่ง "กายเนื้อ" อันประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ลมหายใจจึงได้ชื่อในการฝึกอานาปานสติว่าเป็น "กายสังขาร" หรือสิ่งที่ปรุงแต่งกายเนื้อ ดังนั้น เมื่อลมหายใจสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้อง ผู้ฝึกย่อมรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง สบายกาย สบายใจ แต่ถ้าลมหายใจสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจอย่างไม่ถูกต้อง ผู้ฝึกย่อมตึงเครียด อึดอัด และรู้สึกไม่สบาย

Satyapremananda (1994) กล่าวถึงคุณค่าของลมหายใจในฐานะ "ปราณ" ว่าเป็นพลังที่ขับเคลื่อนชีวิตอยู่ตลอดเวลา เพื่อการดำรงชีวิตของอินทรีย์ และยิ่งไปกว่านั้น ลมหายใจยังเป็นปัจจัยของสุขภาพที่สมบูรณ์ โดยการหายใจอย่างช้า ๆ จะช่วยทำให้เกิดสมาธิและมีจิตใจที่กระฉ่างได้ และ Kenneth (1975 cited in Satyapremananda, 1994) ยังได้กล่าวสนับสนุนว่าการฝึกจิตด้วยลมหายใจ เป็นการก้าวเข้าไปพึ่งเสียงภายใน และทำให้เกิดการสังเกตเห็นกระแสความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงโดยอัตโนมัติ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเท่านั้น แต่ยังสามารถรับรู้ในระดับลึกไปกว่านั้น นั่นคือ การสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทำให้รู้จักจิตใจที่แท้จริงของตน ลมหายใจจึงเป็นวัตถุการฝึกจิตที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้ฝึกได้ใส่ใจในความเป็นปัจจุบันของการดำรงอยู่ของชีวิต ขจัดสิ่งรบกวนใจ ส่งผลต่อการรับรู้ตนเอง และปรากฏการณ์ภายในได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง

โดยทั่วไปแล้ว ลมหายใจนี้ได้ถูกใช้เป็นวัตถุของการฝึกภาวนาของตะวันออกทุกแบบ (Eastern meditation tradition) รวมทั้งยังถูกนำไปใช้ฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดในงานจิตรักษา (psychotherapy) และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) ด้วย ลมหายใจจึงจัดเป็นวัตถุของการฝึกจิตสากล (universal meditative object) (Ozaniec, 1997) โดยตัวของลมหายใจเองก็เป็นศักยภาพหนึ่งของความสงบ จึงสามารถใช้ฝึกจิตเพื่อความสงบได้ในทุกรูปแบบ (พุทธทาลภิกขุ, 2530)

## 2. ความรู้สึก (เวทนา)

### 2.1. ปิติ (rapture)

"ปิติ" หมายถึง ความปลื้มใจ หรือความภูมิใจ ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ เป็นความรู้สึกประสพความสำเร็จในการฝึกอานาปานสติระดับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นับตั้งแต่การติดตามลมหายใจยาวในการฝึกขั้นที่หนึ่งเป็นต้นมา และสมบูรณ์เป็นปิติเต็มทีเมื่อรู้สึกว่ามีจิตของตนไม่ฟุ้งซ่าน และมีความสงบเป็นอารมณ์เดียวอย่างแท้จริง ซึ่งในพุทธศาสนานั้นได้จำแนกปิติเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

1. ขุททกปิติ คือ ความรู้สึกปิติเพียงเล็กน้อย
2. ขณิกาปิติ คือ ความรู้สึกปิติเพียงชั่วคราว
3. โอกันติกะปิติ คือ ความรู้สึกปิติเพียงครั้งคราว
4. ปุพเพคปิติ คือ ความรู้สึกปิติอย่างโลดโผน รุนแรง
5. พรรณาปิติ คือ ความรู้สึกปิติที่ซาบซ่านไปทั้งร่างกาย

### 2.2. สุข (bliss)

"สุข" สามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ โดยความสุขทางกาย เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตรงกับวัตถุ หรือรูปธรรม และแสดงออกมาทางกาย หรือสับเนื่องด้วยกาย ส่วนความสุขทางใจ เป็นสิ่งที่ประณีต หรือละเอียดอ่อนกว่า ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ และแสดงออกในทางจิตใจ โดยมีผลสับเนื่องมาถึงทางกายด้วย

สำหรับในการฝึกอานาปานสตินั้น "สุข" หมายถึง ความสุขที่เป็นความรู้สึกขององค์ฌาน เช่นเดียวกับปิติ ซึ่งเป็นองค์ฌานด้วยกัน จึงเป็นความสุขทางจิตใจที่จะนำมาพิจารณาในฐานะเป็นวัตถุในการฝึกจิตอีกอย่างหนึ่ง

### 3. ภาวะทางจิตใจ (จิตต)

"จิตต"เป็นธาตุตามธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่ไม่มีรูปร่าง จัดเป็นธาตุฝ่ายนาม เรียกว่า "วิญญาณธาตุ" จิตมีลักษณะสั้นไว้ง่าย รับรู้ความรู้สึกได้เร็ว และต้องประกอบกับธาตุที่เป็นวัตถุ คือ กาย จึงจะลามาแสดงออกถึงภาวะจิตได้ ดังนั้น จิตจึงไม่อาจดำรงอยู่ได้โดยปราศจากกาย แต่ต้องอยู่รวมกันเป็น 2 ธาตุ เรียกว่า "นามรูป" ที่แยกจากกันไม่ได้ จิตนั้นจำแนกได้เป็น 3 ลักษณะตามหน้าที่ ซึ่งจัดเป็นภาวะทางจิตใจในแต่ละขณะ ดังนี้

1. "จิต" ใช้เรียกเมื่อทำหน้าที่นึกคิด
2. "มโน" ใช้เรียกเมื่อทำหน้าที่รู้สึก เช่น รู้สึกเป็นสุข หรือรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น
3. "วิญญาณ (states of consciousness)" ใช้เรียกเมื่อทำหน้าที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น

กาย และใจ

### 4. ทุกสิ่งปรากฏอยู่ในการรับรู้ (อัมม)

"อัมม" ในที่นี้ หมายถึง ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ซึ่งเป็นศูนย์กลาง หรือสนามการรับรู้ ของบุคคล โดยเฉพาะในการฝึกอานาปานสติระดับสูง หรือ ระดับวิปัสสนานั้น จะเป็นการนำ ลมหายใจ ความรู้สึก และภาวะทางจิตใจมาปฏิบัติอีกในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น เพื่อการเข้าถึง สภาวะธรรมที่อยู่เบื้องหลัง หรือเป็นสาระของสรรพสิ่ง ได้แก่ ไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย ลักษณะ ความไม่เที่ยง ลักษณะความเป็นทุกข์ และลักษณะอนัตตา ซึ่งการฝึกอานาปานสติมีเป้าหมาย อยู่ที่การประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์นี้เอง เพื่อการคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือ "อุปาทาน" ทำให้การทำงานในเชิงตัวตนลดลง และจิตของผู้ฝึกยอมเข้าถึงความสงบที่แท้จริง เป็นการดับทุกข์ ล้นเชิงในที่สุดของการฝึก

### 6. ระดับของการฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติแบ่งได้เป็น 2 ระดับย่อย (2 sub-types) ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน อย่างยิ่งในการปฏิบัติ (a combination practice) ระดับแรก คือ การเจริญสมาธิ หรือ "การฝึกจิต ระดับสมถะ" ที่ฝึกจิตด้วยแบบฝึกหัดสมาธิ (concentration practices) โดยการทำให้ใจมีจุดเน้น (concentrated) และอีกระดับหนึ่ง คือ การเจริญปัญญา หรือ "การฝึกจิตระดับวิปัสสนา" (vipassana insight meditation) ซึ่งฝึกจิตด้วยแบบฝึกหัดสติขั้นสูง (mindfulness practices) โดยการทำให้เป็นกลาง (neutral stance) ต่อสิ่งเร้าที่รับได้รู้ (Mahasi Sayadow, 1965, Goleman, 1988, Miller, 1993) แบบฝึกจิต (meditative exercises) ทั้งหมด ออกแบบมาเพื่อ ช่วยผู้ฝึกให้ยกกระดบังจิต (to transcend) อยู่เหนือขึ้นไปจากขั้นจิตสามัญและสามารถดำเนินงาน

ทางจิตใจได้ด้วยจิตใจระดับรวมตัว (inclusive level of consciousness) (Wilber, 1980) โดยเป็นความสามารถในการกำหนดใจและสังเกตกระบวนการทางจิตใจ ที่ปราศจากการยึดมั่นถือมั่น (โลรีซ์ โพรธแกว, 2542)

### 1 การเจริญสมาธิ หรือการฝึกจิตระดับสมถะ (Concentration Meditation หรือ CM)

การเจริญสมาธิ หรือการฝึกจิตระดับสมถะ เป็นการมุ่งฝึกสมาธิ (the practice of concentration) โดยการกำหนดใจไว้ที่วัตถุที่ฝึกเพียงอย่างเดียว (to place the mind's attention on a single object) ซึ่งผู้ฝึกจะต้องนำความสนใจทั้งหมดของตนไปรวมอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรียกว่า จุดสนใจ (point of focus) เพื่อพัฒนาสมาธิอย่างเข้มข้น ลักษณะเช่นนี้การปักใจไว้เฉพาะกับวัตถุนั้น (focus fixedly on a single object) เช่น ลมหายใจ (the breath) ในการฝึกอานาปานสติในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 เป็นต้น

ในการนี้ผู้ฝึกจะต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะใส่ใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ได้นานมากกว่าที่เคยทำได้ในโอกาสปกติ แม้ว่าในความเป็นจริงจะยากลำบากอย่างที่ William James (1961 อ้างถึงในโลรีซ์ โพรธแกว, 2542) กล่าวว่า "ไม่มีใครที่จะสามารถมุ่งสนใจอย่างต่อเนื่องต่อวัตถุที่ไม่มี การเปลี่ยนแปลงเลยได้" แต่ภาวะเช่นนี้เป็นจุดหมายที่จำเป็นยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติ โดยต้องทำเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนจิตเป็นสมาธิอย่างเข้ม (concentration strengthens) เกิดเป็นความนิ่งภายในจิตใจ (calmness) การผ่อนคลาย (relaxation) และความตั้งมั่นของจิต (equanimity) ขึ้น การฝึกจิตระดับสมถะจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของการกำหนดใจ (quality of attention) ให้เกิดสมาธิรวมศูนย์เช่นเดียวกับแสงเลเซอร์ (laser beam) ซึ่งการใส่ใจเฉพาะในวัตถุที่ใช้ในการฝึกจิตเพียงสิ่งเดียวนี้ เป็นการลดเสียงสนทนาภายในจิตใจ (the inner chatter, the inner dialogue)

จากการวิจัยด้านสรีรวิทยาในผู้ฝึกที่จิตเป็นสมาธิแล้วพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physiological changes) เกิดขึ้นด้วย เช่น การลดลงของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และความถี่ในการหายใจ อีกทั้งยังมีการคลายตัวของกล้ามเนื้อ เป็นต้น (Murphy & Donovan, 1988) ซึ่งนักจิตวิทยาแนวจิตสำนึก (consciousness psychologists) วิเคราะห์ว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากการหยุดสนทนาในใจ (chatter of the mind) หรือมีภาวะทางใจที่เงียบสงบลงนั่นเอง

## 2 การเจริญปัญญา หรือการฝึกจิตระดับวิปัสสนา (Insight Meditation หรือ Mindfulness Meditation : MM)

การเจริญปัญญา หรือการฝึกจิตระดับวิปัสสนาเป็นชุดของแบบฝึกหัดทางจิตใจ (a series of mental exercises) ที่ออกแบบมาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพในการมองเห็นและสัมพันธ์กับโลกตามที่เป็นจริง (Kornfield ,1979) โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้ส่องสว่างเช่นเดียวกับสปอตไลท์ (spotlight) ที่ไม่รบกวนอารมณ์ (mind-object) ไตผ่านเข้ามาในจิตใจก็สามารถพิจารณาเป็นวัตถุในการฝึกได้ทั้งสิ้น

ตามความหมายศัพท์นั้น "วิปัสสนา" (vipassana) แปลว่า การเห็นอย่างประจักษ์แจ้ง (insight) ดังนั้น การฝึกวิปัสสนาจึงเป็นการสังเกตอย่างละเอียด (careful observation) ในกระแสความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ (the natural sequence of changing experience) ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจ (breath) การรับรู้ทางร่างกาย (body sensation) การมองเห็น (sights) การได้ยิน (sounds) การลิ้มรส (tastes) การได้กลิ่น (smells) การคิด (thoughts) และความรู้สึก (feeling) เป็นต้น ด้วยความตั้งใจที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติของจิต (the nature of the mind) และมุ่งพัฒนาปัญญา (wisdom) ไปพร้อม ๆ กัน การฝึกจิตระดับวิปัสสนาจึงเป็นการฝึกฝนการเห็น โดยการพิจารณาสภาวะธรรมที่ฉายลงบนจิตที่ขณะเป็นระยะเวลาต่อเนื่องและยาวนานไปตามกระแสการเปลี่ยนแปลง (Walsh, 1983)

การฝึกวิปัสสนานี้มีรายงานจากญี่ปุ่นที่สนับสนุนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะฝึก โดยรายงานนี้ได้แสดงค่าสหสัมพันธ์คลื่นสมองของนักบวชเซนในขณะวิปัสสนาโดยเทคนิคการฝึกสติ (mindfulness technique) (Kasamatsu and Hirai, 1966) นักบวชเหล่านี้ได้รับสิ่งเร้า ๆ เช่น เสียงคลิก ๆ เสียงธรรมดา และถ้อยคำที่สะเทือนใจ ซึ่งพระสงฆ์เซนเหล่านี้แสดงถึงการรับรู้เสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยท่านเหล่านี้จะมีการตอบสนองต่อเสียงคลิกสุดท้าย เช่นเดียวกับเสียงคลิกแรกของลำดับเสียงคลิกที่ต่อเนื่องกันยาว และมีการตอบสนองอย่างเท่าเทียมกันต่อเสียงธรรมดา (neutral sound) รวมทั้งถ้อยคำที่เร้าอารมณ์อย่างรุนแรง แสดงถึงการใส่ใจอย่างยิ่งต่อการรับรู้ซึ่งย้ายจากโลกภายนอกมาสู่โลกภายในและตอบสนองออกมา

การเจริญปัญญา หรือการฝึกจิตระดับวิปัสสนานี้เป็นการฝึกจิตที่สำคัญของพุทธศาสนา โดยเฉพาะในนิกายเถรวาท (traditional Theravadin Buddhist awareness practice) ซึ่ง Kornfield (1979) ได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่า ควรฝึกควบคู่ไปกับการฝึกจิตระดับสมถะ โดยเริ่มฝึกจิตให้มีสมาธิตามแบบแผนการฝึกจิตของการฝึกจิตระดับสมถะ (condentration exercise) โดย

การกำหนดใจ (concentrating attention) รับผิดชอบต่อใจเป็นเวลาหลายวันจนกระทั่งจิตใจ (the mind) เงียบลง (quieter) จากเสียงแห่งความนึกคิด และมีความจดจ่อ (focused) อยู่เฉพาะกับ ลมหายใจ จากนั้นจึงฝึกแบบฝึกหัดเจริญปัญญา (insight exercise) โดยเปลี่ยนการกำหนดใจมา พิจารณาสภาพธรรมต่อไปตามลำดับในขั้นของการฝึกจิตระดับวิปัสสนา เริ่มจากประสบการณ์ทาง ร่างกาย ไปสู่ประสบการณ์ทางจิตใจในแต่ละขณะ การฝึกวิปัสสนานี้จำเป็นต้องอาศัยกำลังสมาธิที่ เกิดจากความคงที่ของการกำหนดใจ (a degree of stability of attention) เป็นพื้นฐาน ดังที่ผล การศึกษาของ Kornfield (1979) ที่พบว่า การเจริญปัญญาเป็นการเข้าถึงการฝึกระดับสูงของ การฝึกอานาปานสติ (reach higher levels of practice) โดยมีความตั้งมั่นของสมาธิเป็นพื้นฐาน ดังนั้น การเจริญปัญญาจึงเป็นการพัฒนามาจากความตั้งมั่นของจิตและสติระดับสูง (high levels of concentration and awareness) (Vijanana, 1960)

## 7. การยกระดับจิตในการฝึกอานาปานสติ

Brown & Engler (1980) สรุปว่า การยกระดับจิต (altered states of consciousness) ในการฝึกอานาปานสตินั้นมีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กันไปตามลำดับรวม 4 ช่วง ดังนี้

### 1. ช่วงเผชิญหน้า (confrontation)

ช่วงเผชิญหน้า เป็นช่วงแรกของการฝึกอานาปานสติ (preliminary practice) ได้แก่ การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 1 - 3 ซึ่งเรียกว่า "ระยะคณนา" ในช่วงนี้ผู้ฝึกต้องเผชิญหน้ากับตนเอง งานค้างใจ (unfinished) หรือเรื่องราวต่าง ๆ ในจิตใจ (psychic contents) ซึ่งปรากฏขึ้นอยู่เกือบ ตลอดเวลา ดังที่ Goldstein, McDonald, Salzberg & Smith cited in Brown & Engler, 1980) กล่าวไว้

การฝึกอานาปานสติอาจทำให้เสียงสนทนาในใจ (chatter of the mind) เงียบลงได้ แต่ นั่นก็เป็นการเปิดโอกาสให้ความทรงจำในอดีต (past memories) หรืออารมณ์ความรู้สึกที่ถูก ละเลย หรือถูกเก็บกดไว้ปรากฏขึ้นอีกครั้ง ดังนั้น การฝึกจิตในช่วงแรกจึงทำให้ผู้ฝึกต้องเผชิญหน้า กับอดีตของตนเองในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งนี้รบกวนใจ (overwhelming) ผู้ฝึกเป็นอย่างยิ่ง

ในช่วงเผชิญหน้านี้ ผู้ฝึกจะมีความไวในการรับรู้เป็นอย่างยิ่ง (hypersensitivity) ต่อ อารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ (Walsh, 1977 ; 1978 cited in Brown & Engler, 1980) อย่างไรก็ตาม ช่วงนี้ผู้ฝึกต้องใช้ความพยายามในการควบคุมจิตใจให้จดจ่อเฉพาะ วัตถุในการฝึก เช่น ลมหายใจ เป็นต้น โดยกระทำอยู่ท่ามกลางความรู้สึกรบกวนใจ

(disturbances) ทั้งจากความคิด (cognitive) ความรู้สึกทางจิตใจ (affective) และ ความรู้สึกทางร่างกาย (somatic) ที่สลับกัน เข้ามา

## 2. ช่วงเริ่มตั้งมั่นหรือ "อุปจารสมาธิ" (access concentration)

ช่วงเริ่มตั้งมั่น เป็นช่วงที่จิตผูกติดกับวัตถุที่ใช้ฝึก (fixity in the object of meditation) ทำให้สมาธิได้พัฒนาขึ้น และเกิดการระงับสิ่งรบกวนใจไปได้ชั่วคราว ได้แก่ การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 3 ในระยะสุตนา และ อนุหันทนา อย่างไรก็ตาม การเกิดขึ้นของสมาธิในระดับนี้ ยังล่อแหลมต่อความสำเร็จอยู่ (precarious) ดังที่โสริช โพรธแก้ว (2542) กล่าวว่า

อย่างไรก็ตามในระดับนี้ที่จิตปรากฏสมาธิน้อย ๆ หรือ "อุปจารสมาธิ" ปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้อาจมีความเข้มไม่คงตัว คือ ยังมีความขึ้น ๆ ลง ๆ แต่จะมีสมาธิอยู่อย่างต่อเนื่องจนจิตนิ่งสงบลงสู่ความมั่นคงมากขึ้น

แต่สำหรับผู้เริ่มฝึก เมื่อเข้าสู่ช่วงเริ่มตั้งมั่นนี้ ผู้ฝึกจะรู้สึกบรรเทาใจ และรู้สึกปิดต่อความสำเร็จในเบื้องต้น ช่วงเริ่มตั้งมั่นเป็นช่วงที่จิตใจและร่างกายเริ่มได้รับประสบการณ์แห่งการผ่อนคลายจากการเริ่มระงับไปของสิ่งรบกวนใจ ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว ช่วงเริ่มตั้งมั่นนี้เป็นรอยต่อเชื่อมไปสู่สมาธิระดับลึก

## 3. ช่วงสมาธิระดับลึก หรืออัปปนาสมาธิ (samadhi)

ช่วงอัปปนาสมาธิเป็นการทำงานระดับสูงของจิต (higher stage of meditation) ได้แก่ การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 4 ในระยะรูปนา ซึ่งในช่วงนี้มีประสบการณ์มากมายเกิดขึ้น (Nyamamoli, 1976) ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การเกิดขึ้นของมโนภาพ หรือนิมิต (vision of bright lights) ความรู้สึกเบิกบานและปิติอย่างยิ่ง (joyous and rapturous feeling) และความสงบอันล้ำลึก (tranquillity) ขณะที่จิตเองก็มีความลึกซึ้งและมั่นคงยิ่งขึ้นด้วย และทำให้ปัจจัยอภยคุณเช่น ความกระวนกระวายและความฟุ้งซ่าน หรือ "อุทธัจจะกุกกจะ" (agitation and distractedness) จางหายไป กระบวนการยกระดับจิตเช่นนี้ได้ทำให้ผู้ฝึกสามารถทะลุผ่านอุปสรรค หรือสิ่งกีดขวางการพัฒนาจิตใจไปสู่ความสงบแบบสมถะ หรือ ฉานได้ ขณะเดียวกัน ขูดทางปัจจัยอภยคุณก็ปรากฏมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ได้แก่ การใส่ใจต่อเนื่อง หรือ "วิตก" (vitakka) การใส่ใจวิเคราะห์ หรือ "วิจาร์" (vicara) ซึ่งช่วยรักษาความคงที่ของจิตให้สามารถ "แนบใจ"อยู่กับวัตถุใดวัตถุหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีความปิติ (rapture) ความสุข (bliss) และ

ความตั้งมั่นของจิต หรือ “อุเบกขา” (equanimity) ซึ่งจะยิ่งชักนำจิตไปสู่ความเป็นสมาธิอย่างเข้มข้นมากขึ้น ๆ (โลรีซ์ โพรินแก้ว, 2542)

ในช่วงสมาธิระดับลึกนี้ มีการศึกษาเชิงทดลองกับโยคีชาวอินเดียในต้นทศวรรษ 1960 นักวิจัยได้รายงานถึงค่าสหสัมพันธ์ของคลื่นสมองของโยคีอินเดีย โดยโยคีได้เข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียวของจิตระดับลึก (highly concentrated state) หรือ สมาธิ (samadhi) อันเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงความปิติ และไม่รับรู้ถึงสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเป็นภาวะที่คล้ายกับฌานที่กล่าวถึงในพุทธศาสนา และจากการทดลองพบว่า ระหว่างช่วงของสมาธิลึก ๆ นั้น โยคีได้รับสิ่งเร้าที่เข้มหลายอย่างรวมทั้งแสงแฟลช เสียงดัง และการสัมผัสกับหลอดแก้วร้อน ๆ แต่การบันทึกคลื่นสมอง (E.E.G.) แสดงให้เห็นว่าสิ่งเร้าต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สามารถรบกวนภาวะอันล้ำลึกนั้นได้เลย (Ananda et al, 1961 อ้างในโลรีซ์ โพรินแก้ว, 2542) การศึกษานี้สนับสนุนต่อการอธิบายของอภิธรรมในเรื่องการฝึกสมาธิภาวนา ที่กล่าวว่า บุคคลผู้ฝึกฝนสมาธิ (one – pointedness) จะเข้าสู่ระดับการเปลี่ยนแปลงที่สิ่งเร้าภายนอกจะถูกกั้นไว้ไม่ให้เข้ามารบกวนการรับรู้

#### 4. ช่วง “เห็น” (insight)

ช่วง “เห็น” ได้แก่ การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 5 เป็นต้นไป โดยเป็นระยะสลัดลักษณะที่มีการพิจารณานามรูปตามแนวทางวิปัสสนา โดยเฉพาะนำไปสู่ระยะวิวิฏฐา เป็นการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่ระดับ “วิราคะ” เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรคโดยตรง และต่อเนื่องไปจนถึงระยะปริสุทธิ ซึ่งเป็นช่วงบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกว่า “วิมุตติ” ที่เป็น “สมุจเจทวิมุตติ” ซึ่งเป็นผลแห่งการฝึกอานาปานสติในช่วงสุดท้าย และในที่สุดก็สามารถเข้าสู่ระยะปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส และเป็นผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลส ซึ่งเป็นช่วงพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

ช่วงเห็นนี้เป็นช่วงเจริญปัญญาจากการพิจารณาในวัตถุการฝึกจิต ได้แก่ ลมหายใจ ความรู้สึก ภาวะทางจิตใจ และทุกสิ่งปรากฏในการรับรู้อย่างชัดเจนและลึกซึ้ง จน “เห็น (insight)” ความจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งในวัตถุการฝึกจิตนั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ประสพการณ์สำคัญของช่วงเจริญปัญญานี้ คือ การประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์ และการดับทุกข์สิ้นเชิงโดยอาศัย ญาณและพลังจากกระบวนการยกระดับจิตที่สะสมมา

ในช่วงเห็นนี้ ผู้ฝึกจะไม่พยายามจัดการ หรือกำหนด (to regulate) กระแสการเคลื่อนไหวของจิต (flow of consciousness) ดังนั้น ผู้ฝึกจะมุ่งอยู่เฉพาะการรู้ตัวอย่างเต็มที่

(full awareness) ต่อทุก ๆ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ แทนที่จะถูกครอบงำ หรือหมกมุ่นอยู่กับความคิดหรือความรู้สึกเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเหมือนช่วงสมาธิซึ่งใช้แนวการฝึกแบบจดจ่อในวัตถุ โดยวิธีการของการเห็นนี้ ผู้ฝึกจะต้องพยายามรักษาความเป็น "ผู้สังเกตที่เป็นกลาง" (neutral witness) ต่อสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (โลรีซ์ โพรธแก้ว, 2542)

อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกจะไม่สามารถเข้าถึงช่วงนี้ได้เลย หากปราศจากสมาธิที่เพียงพอต่อการรับรู้ที่กระจ่างแจ้ง (clear perception) ดังนั้น ผู้ฝึกจึงควรดำเนินการฝึกจิตมาถึงช่วงนี้ได้ด้วยการผ่านช่วงสมาธิมา ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า กระบวนการพัฒนาปัญญาจำเป็นต้องมีสมาธิ (concentration strength) จากกระบวนการพัฒนาสมาธิเป็นกำลัง (พุทธทาสภิกขุ, 2530) และหากพิจารณาลักษณะการกำเนิดขึ้นของกระบวนการพัฒนาปัญญา ก็จะพบว่า มีกระบวนการพัฒนาสมาธิเองเป็นที่มา (generator) อีกด้วยดังที่พระมหาจำเริญ (1979 cited in Ohayv, 1980) กล่าวเปรียบเทียบว่า "น้ำที่นิ่งสงบ ทำให้เห็นกันบึง"

## 8. ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกอานาปานสติ

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกอานาปานสติ แบ่งได้เป็น 2 ประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ทางร่างกาย ซึ่งมีรายงานจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เป็นหลักฐาน และประสบการณ์ทางจิตใจ ซึ่งส่วนใหญ่บันทึกเป็นรายงานเชิงปรากฏการณ์ (phenomenological description) โดยประสบการณ์ทางจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง และยากจะหยั่งวัดอย่างเป็นวัตถุวิสัย อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาด้านปรากฏการณ์นิยมก็พยายามที่จะศึกษาอย่างเป็นวัตถุวิสัยมากขึ้น โดยให้ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์มาประกอบการศึกษาของตน (Patrik, 1994) ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกอานาปานสติ ที่ผู้วิจัยรวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

### 8.1 ประสบการณ์ทางร่างกาย (somatic experience)

#### 1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (bodily change)

ประสบการณ์ทางร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางกายภาพของร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของการไหลเวียนพลังงาน (energy flow) การเปลี่ยนแปลงทางอุณหภูมิ การเปลี่ยนแปลงของอัตราและลักษณะการลมหายใจ รวมไปถึงระดับคอรัติซอล ความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) ความดันโลหิตไดแอสโตลิก ( Diastolic ) และอัตราการเต้นของหัวใจ ( Wallace ,1970 cited in Shapiro, 1994) การเปลี่ยนแปลงของความถี่ของการหายใจ

(sleep needs) การรับประทานอาหาร (food-consumption) ความรู้สึกสบายทางร่างกาย (bodily comfort) และการสนใจในภาพลักษณ์ของตนเอง (self-image) รวมไปถึงการรับรู้สภาพทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป (alterations of body-image perceptual) เช่น ความรู้สึกที่ว่าตัวเบา หรือเกิดการโยกโคลงไปมา และการเคลื่อนไหวในร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติในขณะที่ฝึกอานาปานสติ (spontaneous body movement) ซึ่งเป็นความรู้สึกสบาย (unstressing) และเต็มไปด้วยพลังงาน

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้มีทั้งการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่ละเอียด (subtle forms) และรุนแรง เช่น ในผู้ฝึกบางคนอาจมีการเคลื่อนไหวของศีรษะและแขนอย่างเป็นธรรมชาติช้า ๆ ในขณะที่บางคนเกิดการปลดปล่อยพลังงานอย่างแรง (dramatic releases) ทำให้เกิดการสั่นอย่างรุนแรงในขณะที่ฝึก อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้มีความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายในระดับลึก และในเวลาเดียวกันก็เป็นแรงกระตุ้นพลัง (an arousal of internal energy) อีกด้วย (Kornfield, 1979)

นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความเจ็บปวดทางร่างกาย (body pain) และการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ความเจ็บปวด ความเจ็บปวดทางร่างกายนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอในขณะที่ฝึก โดยเฉพาะขา และหลัง ซึ่งเกิดจากการนั่งขัดสมาธิเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตามมีรายงานว่า ผู้ฝึกสามารถทนทานต่อความเจ็บปวด (Kornfield, 1979) และเกิดความรู้สึกบรรเทาความเจ็บปวดด้วยจิตที่เป็นสมาธิ โดยมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของเคมีในร่างกาย ดังนั้น ผู้ฝึกที่มีสมาธิในระดับลึก (fully concentration) นอกจากจะไม่ใส่ใจในความเจ็บปวดแล้ว ยังเกิดกระบวนการทางสรีรเคมีที่บรรเทาความเจ็บปวดได้อีกด้วย (Kornfield, 1979) นอกจากประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว การฝึกอานาปานสติยังเกี่ยวข้องกับเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองด้วย

## 2. การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง

การฝึกอานาปานสติยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง ซึ่งวัดได้จากเครื่องวัดคลื่นสมอง "Electroencephalogram" หรือ E.E.G จากการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับภาวะสมาธิ พบว่าในขณะที่ฝึก คลื่นสมองแอลฟาของผู้ฝึกมีค่าเพิ่มขึ้น (Wallace, 1970; Banquet, 1973; Kras, 1974; Benson, 1990 cited in Shapiro, 1994) ซึ่งคลื่นสมองชนิดนี้มีค่าที่ 8-13 รอบต่อวินาที และพบได้ชัดเจนในขณะที่จิตใจผ่อนคลาย หรือในขณะที่จิตที่เป็นสมาธิ

## 8.2 ประสบการณ์ทางจิตใจ

ประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นในการฝึกอานาปานสติเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้งยิ่งกว่าประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ฝึก อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นศูนย์กลางของการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง (Patrik, 1994) จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวของ ผู้วิจัยพบว่า ประสบการณ์ทางจิตใจมักเป็นปรากฏการณ์เหนือธรรมดา รวมไปถึงประสบการณ์เหนือตน (transpersonal experience) ซึ่งมักปรากฏในผู้ฝึกที่ชำนาญการ ดังนั้น ประสบการณ์ทางจิตใจจึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่ผู้เริ่มฝึก (the beginning practitioner) จะเข้าถึง หรืออาจจะเกิดขึ้นอย่างทันที หากแต่เมื่อผู้ฝึกฝึกมากขึ้นแล้ว ปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น (occurrence) จะเป็นประสบการณ์ที่ผู้ฝึกรับรู้ได้อย่างเข้ม (intensified) และเกิดการบูรณาการ (integrated) ไปสู่ความกลมกลืนของการฝึกและการดำรงชีวิต (Patrik, 1994) ดังนี้

### 1. ปรากฏการณ์เหนือธรรมดา (extraordinary phenomenon)

ปรากฏการณ์เหนือธรรมดาเป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (mental experiences) ที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางร่างกายตามกระบวนการทำงานของสรีรจิต (psychophysiology) เช่น เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นมโนภาพ แรงจูงใจ (motivation) ความสามารถในการคิด (cognitive capabilities) ความชัดเจนในการรับรู้ (perceptual clarity) และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (mood swings) หรือมีความรู้สึกที่เข้ม (intense feeling) เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกปิติและความสุข (raptures and bliss) รวมไปถึงความตั้งมั่นของจิต ความนิ่งภายใน (inner stillness) การเปลี่ยนแปลงในการรับรู้กาลเวลา (time changes) และประสบการณ์ออกจากร่างกาย (out of the body experience) เป็นต้น

Kornfield (1979) พบว่าในเบื้องต้น ผู้ฝึกจะมีความหวั่นไหวและเกิดความรู้สึกที่หลากหลายประสมประสานกัน และค่อย ๆ เกิดการปรับจนคงที่ในที่สุด ซึ่งหมายความว่า ผู้ฝึกต้องเรียนรู้ที่จะอดทน และยึดหยุ่นต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามกระบวนการจนถึงที่สุด อย่างไรก็ตาม ด้วยการฝึกที่ถูกต้อง ผู้ฝึกจะรู้สึกปิติ (rapture) และเป็นสุข (bliss) โดยเฉพาะในผู้ฝึกที่ฝึกจิตมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน (long-term meditators) ความรู้สึกปิตินี้มักเกิดขึ้นคู่เคียงกับความรู้สึกเป็นสุข โดยเป็นช่วงเวลาที่เกิดการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติอยู่ภายใน (inner spontaneous movement)

## 2. การรู้ตัว (heightened awareness experience)

การรู้ตัวอย่างยิ่ง เป็นประสบการณ์ที่ใจว่าง (emptiness) จากความกังวล (worries) ความทรงจำ (memories) ความปรารถนา (desires) การฝันกลางวัน (daydreams) และ รู้สึกนึกคิดต่าง ๆ โดยใจที่ว่างนี้เป็นผลมาจากการกำหนดใจจนจิตตั้งมั่น (one's concentration on a focal point) และมีความรู้สึกของการไม่ได้เป็นอะไรเลย (sense of being nothing) ซึ่งเป็นอาณาเขตทางจิตใจที่เปิดกว้างพร้อมต่อการเข้ามาของทุกสิ่ง โดยที่สิ่งเหล่านั้นไม่อาจรบกวนใจได้ ดังนั้น การรู้ตัวอย่างยิ่งจึงเป็นความเต็มอิมของจิตใจที่มีความต่อเนื่องอย่างนุ่มนวล โดยปราศจากความรู้สึกเป็นอุปสรรค (strained) หรือการแบกรับ (overloaded) ทำให้เกิดการรับรู้ความจริงได้อย่างเต็มที่ (sustained perceptual experience) (Patrik, 1994)

## 3. ความคงที่ในการกำหนดใจ (the steadiness of the focusing)

ความคงที่ในการกำหนดใจเป็นความสม่ำเสมอและคงที่ของการกำหนดใจ โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกสบาย (ease) และความเป็นธรรมชาติ (naturalness) ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติได้ถึง ความรับผิดชอบ (responsible) ของตนเองต่องานทางใจที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างเต็มที่

ความคงที่ในการกำหนดใจนี้ เป็นความรู้สึกเป็นธรรมชาติในการฝึกจิต โดยเฉพาะในการกำหนดใจได้อย่างต่อเนื่อง คล้ายกับว่า "ไม่มีที่อื่นจะต้องไป และไม่มีสิ่งใดอื่นต้องทำ นอกจากการกำหนดใจอยู่ที่นี้ และเดี๋ยวนี้อย่างต่อเนื่อง" ("no where else to go in one's thoughts, nothing else to do, except to attend to the focal point") เป็นความรู้สึกว่าตนกำลังกระทำสิ่งที่ถูกต้อง และมีความรู้สึกเป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง ความคงที่ในการกำหนดใจนี้ทำให้การซึมซาบ หรือ "วิตรกและวิจาร์" (absorption) ในวิตรกการฝึกจิตเป็นไปด้วยดี ดังนั้น ยิ่งมีการกำหนดใจในวิตรกการฝึกจิตอย่างลึกซึ้งเท่าใด ยิ่งมีการเข้าถึงวิตรกการฝึกจิตนั้นเท่านั้น (embrace the whole of the focal point) ความคงที่ในการกำหนดใจนี้ยังนำมาซึ่งความรู้สึกพึงพอใจอย่างยิ่ง (a very satisfying feeling) เป็นความปิติและสุขในการฝึกจิต และระยะเวลา (time space) ก็ดูเหมือนจะหายไปจากการรับรู้ตามคำรายงานของผู้ฝึก เกิดความรู้สึกไร้เงื่อนไขทางกาลเวลา ไม่มีการคำนึงถึงอดีตและอนาคต มีแต่ความรู้สึกถึงการต่อเนื่องของประสบการณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด (indefinitely) โดยมีการรับรู้ทางร่างกาย (bodily sensations) ที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Patrik, 1994)

#### 4. ประสบการณ์เหนือตน (transpersonal experience)

ประสบการณ์เหนือตน เป็นประสบการณ์ที่มีความหลากหลาย แต่ตั้งอยู่บนพื้นฐานเดียวกัน คือ เป็นประสบการณ์ที่จิตมีการยกระดับขึ้น (altered state of consciousness) ซึ่ง Walsh (1983) กล่าวว่า การยกระดับของจิตนี้สามารถแสดงออกด้วยโลกทัศน์ใหม่ ซึ่งเป็นผลมาจากการยกระดับของจิตขึ้นนั่นเอง ดังนั้น การเข้าถึงประสบการณ์เหนือตนจึงอาจแสดงมาในรูปความเข้าใจในความจริง (truth) หรือนามธรรมอื่น ๆ ที่เป็นคุณค่าของการมีชีวิต และมีประเด็นหลักอยู่ที่การข้ามพ้นข้อจำกัดแห่งการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (transcending the limitations of self-centeredness) หรือการลดอาณาเขตแห่งตัวตน (ego boundary) รวมทั้งการระงับความรู้สึกเชิงตัวตนลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้การทำงานของตัวตนจึงมีโอกาสปรากฏขึ้นน้อยมาก และนำไปสู่ความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง (Patrick, 1994)

ตัวอย่างของประสบการณ์เหนือตน คือ การประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ และการมีชีวิตที่แท้จริง ดังนี้

##### 4.1 การประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ (three universal characteristics)

ไตรลักษณ์เป็นชื่อเรียกภาวะธรรมชาติภาวะหนึ่ง โดยการเข้าถึงไตรลักษณ์เป็นประสบการณ์หนึ่งในกระบวนการเจริญปัญญาของการฝึกอานาปานสติ เนื่องจากการเข้าถึงไตรลักษณ์นี้ต้องอาศัยการสัมผัสด้วยการประจักษ์แจ้ง

##### 1. ลักษณะอนิจจา (unstable, impermanence)

"อนิจจา" คือ ความไม่เที่ยง หรือเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกอย่างในจักรวาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับ "ชั้น 5" ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีความหมาย 2 ประการ คือ

##### 1. เกิดดับอยู่รำไป

##### 2. การเกิดครั้งหลังไม่เหมือนครั้งก่อน เพราะมีเหตุปัจจัยใหม่ ๆ เข้ามาแทรกเสมอ

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า ความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ มิใช่เพียงแต่เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวัน หรือทุกชั่วโมง หรือทุกนาที หรือแม้ทุกวินาทีเท่านั้น หากแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ขณะจิต ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้นมาก จนรู้สึกไม่ได้ในการเปลี่ยนแปลงของมัน และหากพิจารณาต่อไป ผู้ฝึกก็จะพบการประกอบกันขึ้นของเหตุปัจจัยเป็นชั้น ๆ อันแสดงถึงธาตุแท้ความไม่เที่ยง ที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ สิ่งสำคัญจึงมิได้อยู่ที่สิ่งใดโดยตรง แต่อยู่ที่เหตุปัจจัยอันปรุงแต่งสิ่งนั้น ๆ ซึ่งก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง และสำหรับการมีชีวิต มนุษย์ต้องประสบกับอนิจจาผ่านการรับรู้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเสมอ ความเปลี่ยนแปลงนี้มักจะก่อให้เกิดความหวั่นไหวแก่จิตใจไม่มากนักน้อย ภาวะที่เกิดขึ้นจึงเป็นภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ เนื่องจากมันมักไม่เป็นไปอย่างที่บุคคลคาดหวัง ในการดำรงชีวิตมนุษย์จึงต้องมีความทุกข์ อันเกิดจากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความจริง การตกอยู่ใต้วิภวาทแห่งความเปลี่ยนแปลงนี้โดยไม่ได้ประจักษ์แจ้งมัน จึงเป็นตัวนำไปให้เกิดความไม่เต็ม หรือความไม่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นลักษณะทุกข์ และตามมาด้วยลักษณะอนัตตา

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) สรุปว่า การที่สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป ก็เพราะมันตั้งอยู่บนสิ่งอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นขั้น ๆ และอนิจจายังนำมาซึ่งลักษณะทุกข์ และลักษณะอนัตตาพร้อมกันไปด้วย

## 2. ลักษณะทุกข์ (unsatisfactoriness, suffering)

ทุกข์ หมายถึง ความไม่เต็ม ความไม่สมบูรณ์ และความหวั่นไหวตลอดเวลา โดยเฉพาะในขั้นที่ 5 ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกได้นำมาซึ่งความหวั่นไหวในความดำนึกและความสูญเสีย ตัวอย่างที่ดี คือ ความเปลี่ยนแปลงจากการมีไปสู่ความไม่มี เพราะความสูญเสียมักจะทำให้เกิดความโศกเศร้าและเสียใจแก่คนส่วนใหญ่ ลักษณะความไม่มีก็เป็นตัวอย่างที่ดีอีกประการหนึ่ง เพราะความสูญเสียมักจะทำให้ความโศกเศร้าเสียใจแก่คนส่วนใหญ่ เมื่อผู้ใดได้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เช่น ชาติ ชรา มรณะ หรือ ความเกิด ความแก่ ความตายโดยตรง ก็จะเห็นลักษณะทุกข์อันเนื่องมาจากความไม่เที่ยงนั้น เช่นเดียวกับที่เห็นลักษณะอนิจจาในความทุกข์ด้วย

ดังนั้น ความทุกข์ล้วนเกิดมาจากความผิดหวัง ที่สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป หรือไม่เป็นไปตามความคาดหวังของตน ความผิดหวังทั้งปวงนี้ มีอาการต่าง ๆ กัน เช่น เมื่อบุคคลปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์ การประสบแต่สิ่งที่ไม่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ ความทุกข์นี้ล้วนมีเหตุจากความไม่เที่ยงทั้งสิ้น โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาความทุกข์ที่เกิดมาจากกิเลส ก็ยังคงพบว่า มีมูลเหตุมาจากความไม่เที่ยงโดยตรง ทั้งนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า ความไม่เที่ยงนี้เป็นเหตุของความทุกข์ที่เป็นข้อสรุป ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วด้วยว่า “โดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์” ดังนี้ จึงเห็นได้ว่า ความทุกข์มีที่มาจากความไม่เที่ยงโดยตรง เพราะการยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เป็นความทุกข์ ก็เพราะเบญจขันธ์นี้ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์โดยตรง ซึ่งแม้แต่ความยึดมั่นถือมั่นเองก็ไม่เที่ยง ดังนั้น เมื่อผู้ยึดมั่นถือมั่นนั้นก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ถูกยึดมั่นถือมั่นก็ไม่เที่ยง และสิ่งใด ๆ ที่เกี่ยวข้องก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยสิ่งที่ไม่เที่ยงนี้ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ทรมานอยู่ในตัวเองและแก่บุคคลผู้เข้าไปยึดถือ

ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงยังแสดงถึงลักษณะแห่งความเป็นอนัตตา คือ ความเป็นมายา หรือความไม่มีตัวตนอย่างแท้จริงของสิ่งที่ไม่เที่ยง เรียกว่า “อนัตตา” ดังนี้

### 3.อนัตตา (non-selfhood)

“อนัตตา” เป็นลักษณะที่อยู่เบื้องหลังการปรากฏของสรรพสิ่ง อนัตตามีลักษณะ ดังต่อไปนี้

3.1.ความเป็นอนัตตา เป็นเพราะมีแต่ความเป็นไปตามอำนาจของเหตุปัจจัย โดยปราศจากตนเองที่เป็นอิสระ ซึ่งหมายความว่า สิ่งต่าง ๆ ล้วนขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง เพื่อปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไปในลำดับต่อมา ปรากฏการณ์ในชีวิตเป็นการแสดงว่า ทุกสิ่งตกอยู่ภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติอันนี้ จึงได้เปลี่ยนกันเป็นเหตุปัจจัยสลับกันไปไม่มีที่สิ้นสุด ความเป็นอนัตตาเช่นนี้ ก็คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยงโดยตรง

3.2.ความเป็นอนัตตา เป็นเพราะบังคับไม่ได้ เช่นเดียวกับความทุกข์ที่เกิดจากความบังคับไม่ได้เช่นกัน เพราะตามธรรมดา คนเราต้องการไม่ให้ตนเป็นทุกข์ แต่แล้วก็บังคับไม่ได้ ความทุกข์ย่อมเกิดมาจากความไม่เที่ยง ความที่บังคับไม่ได้ก็เกิดมาจากความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงจึงเป็นเหตุของความไม่เที่ยงโดยสิ้นเชิง

3.3. ความเป็นอนัตตา เป็นเพราะมีสภาพที่หาเจ้าของไม่ได้ หรือไม่มีผู้ใดสามารถเป็นเจ้าของได้ อำนาจของความไม่เที่ยงนั้นเป็นสภาพที่ผู้ใดเป็นเจ้าของไม่ได้

จากลักษณะดังกล่าว จึงสามารถสรุปได้ว่า อนัตตาไร้ภาวะที่มีตัวตน และไร้ภาวะของการเป็นที่ตายตัว (constant) อย่างไรก็ตาม ความคิดของเรามักจะคิดว่าสรรพสิ่งจะมีตัวตนที่แน่นอนแฝงอยู่ ซึ่งอาจจะเกิดมาจากการใช้ภาษา ที่ทำให้ความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งถูกปกปิดไว้ด้วยภาษาซึ่งมีลักษณะตายตัวแฝงอยู่ (โลธีย์ โพรแกว,2542) การเข้าถึงไตรลักษณ์นี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเฉพาะในการฝึกจิตระดับวิปัสสนา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกได้เข้าใจตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกได้อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากตนเองและสรรพสิ่งในโลกนั้นดำรงอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน และทำให้เกิดการคลายความยึดมั่นถือมั่น (detachment) ไปสู่ความสงบ ตามกระแสความเจริญทางจิตใจในลำดับต่อไป (Goldstein, 1976)

### 4.2 การมีชีวิตที่แท้จริง (authentic living)

การมีชีวิตที่แท้จริง หมายถึง การดำรงอยู่อย่างแท้จริงในปัจจุบัน โดยปราศจากตัวตนของผู้ดำรงอยู่ มีเพียงการรับรู้ในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามจริง โดยอาศัยการรู้ตัวในการอยู่กับกระแสการเคลื่อนไหวของชีวิตอย่างเต็มที่ในแต่ละขณะ จิตใจจึงตื่นขึ้นจากอดีตและอนาคต และเกิดการรับรู้ที่คมชัดต่อปัจจุบัน ซึ่งสามารถสัมผัสได้ถึง “ความใหม่ (newness)” ของ“ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

(here and now) (Kornfield, 1979; Walsh, 1983) เนื่องจากโดยทั่วไปแล้ว จิตของบุคคลที่ไม่ได้ฝึกมักถูกปรุงแต่งด้วยอำนาจที่อยู่นอกการควบคุม (outside voluntary control) ที่เรียกว่า "มายา" (maya) "สังสาร" (samsara) และ "ความลวง" (illusion) (Goldstein, 1976; Goleman, 1977) ทำให้เกิดความคิด อารมณ์ จินตนาการ ความหึงหวั่นต่าง ๆ ขึ้นอย่างต่อเนื่องมาบิดเบือน (distortion) การรับรู้และกระบวนการรับรู้ตามจริง อันเป็นบ่อเกิดของปัญหาทุกประการของมนุษย์ ดังนั้น จิตปุถุชนจึงเสมือนตกอยู่ในภาวะถูกสะกดจิต (a state of hypnosis) เสมอ (Walsh; 1983)

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์กันไปอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นการปรับโครงสร้างของจิต การฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรจากภายใน (transformation) ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แตกต่างจากปรากฏการณ์หลายอย่างที่สามารก่อให้เกิดผลที่มายินดี แต่มีอายุเพียงสั้น ๆ และมีผลร้ายข้างเคียง เช่น ปรากฏการณ์ในการใช้ยากหล่อมจิต (psychedelic drugs) เป็นต้น

#### 9. ประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติ

จากการศึกษาและวิจัย นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ผู้ศึกษาการฝึกอานาปานสติได้ค้นพบว่า การฝึกอานาปานสติมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ (Benson & Wallace, 1972 ; Benson, Frankel, Apfel et al, 1978; Golberg, 1982 ; Delmote, 1985 ; Kabat -inn, Lipworth & Burney, 1985 ; Fulton, 1990; Kabat -Zinn, et al, 1992 ; Moyers, 1993 cited in Shapiro, 1994) เช่น ช่วยลดความกังวล และความตึงเครียดที่จะใช้ยา ขณะเดียวกัน การฝึกอานาปานสติก็ช่วยเพิ่มความไวในการรับรู้ (perceptual sensitivity) ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) การรับผิดชอบในตนเอง รวมไปถึงความรู้สึกเป็นสุขในชีวิตประจำวันของผู้ฝึกด้วย

การฝึกอานาปานสติยังมีประสิทธิภาพต่อการตอบสนองของร่างกาย โดยงานวิจัยเชิงกายภาพ (physiological research) แสดงให้เห็นว่า การฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องช่วยลดการทำงานของระบบที่ซับซ้อน (multiple systems) ของร่างกาย และทำให้เกิดความผ่อนคลาย ดังนั้น การฝึกอานาปานสติจึงมีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียด และความเจ็บปวด (stress and pain management) (Benson, 1975) โดยวงการแพทย์สหรัฐอเมริกาได้นำการฝึกอานาปานสติมาใช้เป็นเครื่องมือในงานประสาทวิทยา (psychoneuro-immunology) เพื่อช่วยควบคุมระบบต้านทานโรค (the immune system) และช่วยเพิ่มอายุวัฒนะด้วย นอกจากนี้แล้วยังมีพบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physiological changes) อื่น ๆ อันเนื่องมาจากการฝึกอานาปานสติ เช่น การลดความดันโลหิต (blood pressure) และการปรับคลื่นสมอง

(modification of the EEG) การเปลี่ยนแปลงของฮอริโมนอดรีนาลีน (adrenaline) และคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงต่อการตอบสนองต่อความเครียด (production of hormones directly associated with stress response) โรคหัวใจ (cardiac arrhythmias) และการเจ็บป่วยเรื้อรัง (chronic pain) นอกจากนี้ Miller and Urbanowski (1996) ได้รายงานว่าการฝึกอานาปานสติช่วยให้งานจิตรักษาดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วกว่าลำพังการทำจิตรักษาเพียงอย่างเดียว ดังนั้น การฝึกอานาปานสติจึงสามารถแก้ปัญหาจำนวนมากที่พบในคลินิกทางการแพทย์และทางจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพูนและพัฒนาระบบการจิตรักษาไปสู่ความผาสุกแก่ผู้มาปรึกษาได้ (States of well being) ในขณะที่ Orme-Johnson (1987) รายงานว่าการฝึกอานาปานสติสามารถลดการใช้บริการทางการแพทย์ (to reduce medical care use) ลงด้วย

การฝึกอานาปานสติยังมีประสิทธิภาพในการใช้เป็นการสำรวจตนเองในงานจิตรักษาอีกด้วย (Kutz, Borysenko, & Benson, 1985) โดยการฝึกอานาปานสติเป็นระบบการสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองแบบมีปฏิริยาไม่ตอบสนอง (nonreactive observation) ซึ่งเป็นทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง (self-understanding) โดยเฉพาะความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ (the mind-body relationship) โดยนักจิตรักษาแนวพลวัตจิต (Psychodynamic therapists) ได้ใช้การฝึกอานาปานสติเป็นหนทางสู่จิตไร้สำนึก (unconscious) (Snafii, 1973 ; Carrington & Ephron, 1975) ในขณะที่นักจิตรักษาแนวมนุษยนิยม (Humanistic psychologists) ใช้การฝึกอานาปานสติในรายบุคคล (individuals) เพื่อช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง (sense of self-responsibility) และการนำทางตนเองจากภายใน (inner directedness) (Lesh, 1970 ; keefe, 1975; Schuster, 1979 cited in Shapiro, 1994) ส่วนนักจิตรักษาแนวพฤติกรรมนิยม (behaviorists) ใช้ในการบริหารความเครียด (stress management) และการกำกับตนเอง (self-regulation) สำหรับงานปรับพฤติกรรมอีกด้วย ซึ่งมีประสิทธิภาพต่อความกังวล การนอนไม่หลับ และความตึงเครียดแบบโรคจิต โรคประสาท (borderline hyper tension) เทียบเท่าวิธีกำหนดตนเองทางจิตรักษาและพฤติกรรมบำบัดแบบอื่น เช่น การจินตนาการแบบนำทาง การละกดจิต การให้ข้อมูลสะท้อนผลเชิงชีวภาพ การผ่อนคลายแบบโปรเกรสซีฟ และการฝึกแบบออโตเจนิค (autogenic training) (Shapiro & Zifferblatt, 1976; Shapiro, 1980) ตรงกับที่นักสุขภาพจิต (mental practitioners) มองว่าการฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพต่อการเอื้ออำนวยประสิทธิภาพของนักจิตรักษา (the therapist's effectiveness) และสามารถนำมาให้ผู้มาปรึกษา (clients) ใช้เป็นวิธีการฝึกกำหนดตนเอง (a self-regulation strategy) ไปสู่การกำหนดตนเองในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน (coping) อย่างไม่ก็ตาม การฝึกอานาปานสติยังเป็นหัวข้อถกเถียงในวงการศึกษาอยู่ โดยนักวิจัยในกลุ่มที่

ศึกษาจิตวิทยาเหนือตน (Transpersonal Psychology) กล่าวว่าเป็นความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ

## 10. ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ

ในการศึกษาเรื่องการฝึกอานาปานสตินั้นมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ (Miller and Urbanowski, 1996) ดังต่อไปนี้

1 การฝึกอานาปานสติเป็นการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาทางใจ หรือเป็นการหนีจากความเป็นจริง (an escape from reality)

Miller and Urbanowski (1996) อธิบายว่า การมองเช่นนี้เป็นความเข้าใจผิด เนื่องจากการฝึกอานาปานสติคือ การสำรวจโลกภายในของแต่ละบุคคล (an exploration of an individual's inner world) ที่เชื่ออำนวยการอย่างถึงต่อการยกระดับใจ ซึ่งไม่ปรากฏในวิธีการของจิตรักษาตามแบบแผน (traditional psychotherapy) ของตะวันตก

2 การฝึกอานาปานสติเป็นกระบวนการผ่อนคลายอย่างง่าย (a process of simple relaxation)

Miller and Urbanowski (1996) กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติเป็นยิ่งกว่ากระบวนการผ่อนคลาย แต่เป็นกระบวนการใส่ใจอย่างเต็มที่ในวัตถุการฝึกจิต เช่น ลมหายใจ หรือปรากฏการณ์ตามธรรมชาติอื่น ๆ เช่น ความคิด ความรู้สึก ภาวะทางจิตใจ รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏในการรับรู้ ซึ่งนำไปสู่การสัมผัสกับปรากฏการณ์ของการยกระดับจิต (altered states) ที่มีผลพลอยได้เป็นความผ่อนคลาย และนอกจากนี้ การฝึกอานาปานสติยังทำให้เกิดการรู้ตัว (self-awareness) การควบคุมชีวิตจากภายใน (inner control mechanisms) การยกระดับความรู้สึก (emotional felt senses) และการหยั่งรู้ (intuition) ในขณะเดียวกันด้วย (Kelly, 1996) สิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับอายตนะ หรือเครื่องรับความรู้สึกทั้งหมด (all sensory modalities) (Kornfield, 1979)

3 การฝึกอานาปานสติทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ

สำหรับผู้ฝึกบางคนนั้นอาจมีประสบการณ์เหนือปกติ (unusual experiences) เช่น การเห็นภาพหลอน หรือหูแว่ว (visual and auditory aberrations) ซึ่งเป็นการตอบสนองทางร่างกายแบบเหนือความปกติทั่วไป (unusual somatic experiences) ที่เกิดขึ้นได้ในการฝึก

อานาปานสติ และเป็นภาวะปกติในผู้ฝึกกระยะยาว (Vijanana, 1960; Buddhaghosa, 1976; Kornfield, 1979) อย่างไรก็ดี ประเด็นการตีความเหนือปกตินี้เป็นสิ่งที่วงการจิตแพทย์สมัยใหม่ (modern psychiatric dismissal) เรียกว่า "ความลึกลับ" (mystical) แต่ขณะเดียวกัน จิตพยาธิวิทยา (psychopathology) ก็ยังประทับตรา (label) ว่า ปракฏการณนี้เป็นอาการผิดปกติของจิต (psychic disorder) และถูกวินิจฉัยว่าเป็นภาวะประสาทหลอน (hallucinations) อันเนื่องมาจากข้อจำกัดของการกำหนดแนวทางในการวินิจฉัยอาการเจ็บป่วยทางจิตแบบตะวันตก (the limitations of the traditional Western Psychiatric mental-illness-oriented model of mind ต่อสิ่งที่อยู่นอกเหนือความคุ้นเคยในวัฒนธรรม ซึ่ง Kornfield (1979) แสดงความเห็นไว้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ปกติ (normal perceptual change) และเป็นความเป็นไปได้ส่วนหนึ่งในการฝึกอานาปานสติในขณะที่จิตเป็นสมาธิ

## 11. การเตรียมฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติมีระเบียบวิธีการฝึกที่ละเอียดและรัดกุม จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมฝึก เรียกว่า "บุพเพกัจ" หรือสิ่งที่พึงปฏิบัติก่อนการฝึก เพื่อให้ผู้ฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกอานาปานสติอย่างเต็มที่ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังต่อไปนี้

### 1. การรักษาศีล

การรักษาศีลเป็นระเบียบเบื้องต้นก่อนการฝึกอานาปานสติ โดยตัวของ "ศีล" เองก็เป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจ ดังคำอุปมาความสำคัญของศีลต่อการฝึกอานาปานสติว่า "ศีลเป็นเสมือนแผ่นดิน" (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ที่ผู้ฝึกอานาปานสติควรปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อให้การฝึกอานาปานสติราบรื่น และเป็นไปด้วยดี ทั้งนี้เนื่องจาก ศีลช่วยจัดระเบียบกวนใจ อันเกิดจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การรักษาศีลเองก็เป็นการฝึกจิตแบบหนึ่งเช่นกัน เนื่องจากการรักษาศีลเป็นข้อกำหนด (regulation) ให้ผู้รักษาศีลต้องสำรวมใจควบคุมการแสดงออกทางกาย ได้แก่ การประพฤติ และการพูดให้ถูกต้องและปราศจากโทษ การรักษาศีลจึงมีความสำคัญไม่เพียงแต่ในการฝึกจิตเท่านั้น แต่มีความสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในโลกอย่างเป็นปกติสุขด้วย ซึ่งเป็นไปตามความหมายที่แท้จริงของศีล ที่แปลว่า ความเป็นปกติ (sanity) ดังนั้น การรักษาศีล จึงหมายถึง การดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติ โดยผู้ฝึกอานาปานสติสามารถอาศัยหลักศีลธรรมแบบใดแบบหนึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติให้เกิดความเป็นปกติในการดำรงชีวิตเป็นทุนของการฝึก

ในการรักษาศีลนั้นไม่ควรให้เป็นเพียงพิธีกรรม เพราะการรักษาศีลเป็นเรื่องของการปฏิบัติตนที่ถูกต้องอย่างแท้จริง ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) แสดงทัศนะว่า การรักษาศีลไม่ใช่พิธีกรรม หากแต่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ถูกต้อง ได้แก่ การเลี้ยงดูชีวิตอย่างสุจริต การบริโภคปัจจัยสี่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ รวมไปถึงความมักน้อยในการเป็นอยู่ ท่านกล่าวว่า "การกระทำอย่างใด ที่มีผลทำให้มีเรื่องน้อย ลำบากน้อย มีแต่ความเบาสบาย และเป็นการส่งเสริมการฝึกแล้ว เราถือเอาเป็นหลักสำหรับการฝึกของตนเองได้ทั้งนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ ความรู้สึกของผู้ฝึกว่ากำลังกระทำการที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง" (พุทธทาสภิกขุ, 2530) การรักษาศีลจึงถือเป็นบุพเพกิจ ขณะเดียวกันการฝึกอานาปานสติเองก็เป็นการรักษาศีลอยู่ในตัวด้วย

## 2. การจัดการสิ่งรบกวนใจ

สิ่งรบกวนใจ (distractions) เป็นอุปสรรคสำคัญของการมีชีวิต การฝึกอานาปานสติจึงมุ่งให้ผู้ฝึกข้ามพ้นสิ่งรบกวนใจ รวมทั้งมลทินทางจิตใจทั้งปวง โดยผู้ฝึกอานาปานสติต้องจัดการสิ่งรบกวนใจทั้งหมดทั้งก่อนการฝึก ในขณะที่ฝึก และในชีวิตประจำวันด้วย ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) แนะนำว่า สำหรับการฝึกอานาปานสติ ผู้ฝึกต้องปล่อยวาง หรือตัดใจจากสิ่งรบกวนใจ ที่มักมาในรูปแบบของการครุ่นคิดและความกังวลอย่างเด็ดขาด ทั้งการครุ่นคิดไปในโลกแห่งอดีตและโลกแห่งอนาคต และหากมีการครุ่นคิด หรือความกังวลเกิดขึ้นรบกวนใจในขณะที่ฝึก เมื่อใดที่ผู้ฝึกรู้ตัวแล้ว ให้ผู้ฝึกย้ายความสนใจจากสิ่งที่ครุ่นคิดหรือกังวลอยู่นั้นมาสู่วัตถุการฝึกจิต เช่น ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น อันเป็นการปรับคลื่นรบกวนใจให้กลายมาเป็น "อารมณ์" ของการฝึกอานาปานสติ และนำผู้ฝึกกลับมาสู่ปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง

## 12. การฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติที่ถูกต้องตามหลักการฝึก ผู้ฝึกควรฝึกในท่านั่งขัดสมาธิและควรมีการข้อมือหายใจก่อนฝึกตามลำดับขั้นของอานาปานสติ 16 ขั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังนี้

### 1. การหัดนั่งขัดสมาธิ (sitting practice)

การนั่งขัดสมาธิเป็นอิริยาบถสากลในการภาวนาตามแบบแผน (traditional meditation practices) ที่ช่วยจัดร่างกายให้มั่นคงยิ่งกว่าอิริยาบถอื่น (Patrik, 1994) โดยมีรูปทรงคล้ายพีระมิดที่แผ่ฐานมั่นคง และรวบยอดสู่เบื้องบน แสดงถึงความมั่นคง และความสมดุลของการทรงตัว จึงนั่งได้นานและลึบยาก ดังที่ Rinpoche (1994 cited in Ozaniec, 1997) เปรียบเทียบและ

เชิญชวนให้ผู้ฝึกอานาปานสติหัดนั่งขัดสมาธิว่า “มาสิ มานั่งขัดสมาธิ ประหนึ่งขุนเขาที่ไม่สะเทือน ลั่นไหว เป็นขุนเขาแห่งความมั่นคง”

การนั่งขัดสมาธิมี 2 แบบ ได้แก่ การนั่งขัดสมาธิเพชร และการนั่งขัดสมาธิดอกบัว การนั่งขัดสมาธิเพชรนั้นเป็นท่าที่นั่งที่รัดกุมและมั่นคงที่สุด วิธีนั่งให้วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย และเท้าซ้ายทับเท้าขวาอีกครั้ง ส่วนการนั่งขัดสมาธิดอกบัว เป็นการนั่งครั้งท่าของท่าที่นั่งขัดสมาธิเพชร โดยนำเท้าขวามาขัดไว้กับเท้าซ้ายเพียงชั้นเดียว (Ozaniec, 1997) ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) อธิบายถึงการนั่งขัดสมาธิทั้ง 2 แบบนี้ว่า “เป็นเทคนิคอยู่ในตัว คือ นั่งอย่างนี้เหมือนกับมีเบาะรอง ไม่มีกระดูกส่วนไหนที่ถูกพื้น ไม่เจ็บกระดูก นี่ก็เป็นเทคนิค ไม่มีการเจ็บตาตุ่ม หรือเจ็บกระดูก เพราะมาเก็บไว้หมด กล้ามเนื้อทั้งนั้นที่ลงไปรอง

ในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงเรียกการนั่งขัดสมาธิว่า “การนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ” (นิสิตะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา) ซึ่งผู้นั่งต้อง “ตั้งกายตรง” (อุชุง กายัง ปณิธายะ) เพื่อให้แนวลำตัวส่งเสริมการหายใจอย่างสะดวก ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) แสดงรูปแบบการนั่งตั้งกายตรงว่า “เหมือนกับเอาไม้ตรง ๆ เข้าไปตามไว้ที่กระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังจะเหยียดตรง ข้อกระดูกสันหลังจะทับกันอย่างสนิทหมดทุกข้อ”

นอกจากนี้ ผู้ฝึกยังต้อง “ดำรงสติมั่น” (ประมัทธัง สะติง อุปปิฐะเปตวา) คือ การจัดสมดุล การนั่งให้มีจุดศูนย์กลาง และนั่งอยู่อย่างมีสติตลอดเวลา โดยท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) แนะนำว่า “เมื่อเริ่มตั้งต้นกำหนดลมหายใจ จะเป็นในครั้งที่หายใจเข้า หรือในครั้งที่หายใจออกก่อนก็ได้ ให้นั่งกายตรง ดำรงสติมั่น และมีสติอยู่กับลมหายใจเท่านั้น” ซึ่งถือได้ว่าเป็นสัญญาณของการเริ่มฝึกอานาปานสติ

การนั่งขัดสมาธินี้มีงานวิจัยพบว่า เป็นอิริยาบถที่ส่งเสริมการพัฒนาทางสรีรจิต เนื่องจากมีการจัดร่างกายอย่างถูกต้องต่อธรรมชาติของการพัฒนาชีวิตจากภายใน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2542) ซึ่งผู้ฝึกจะได้รับประโยชน์จากการฝึกยิ่งขึ้น หากผู้ฝึกนั่งขัดสมาธิพร้อมกับลืมนตาไว้เพียงครั้งหนึ่ง โดยทอดสายตาไปพักไว้ที่ปลายจมูก เช่นเดียวกับสายพระเนตรของพระพุทธรูป แล้วปล่อยให้จิตมุ่งจดจ่อเฉพาะวัตถุการฝึกจิต ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) อธิบายว่า การนั่งฝึกอานาปานสติโดยลืมนตาไว้ครั้งหนึ่งนั้นจะทำให้การฝึกได้ผลดีกว่าการนั่งหลับตาสนิท เพราะการลืมนตาคือเป็นการฝึกบังคับใจตนเองที่เหนือกว่า ซึ่งเป็นเป้าหมายของการฝึกอานาปานสติ ที่มุ่งควบคุมจิตใจ

ของตนเอง ทั้งนี้การลืมนดาฝึกยังเป็นเคล็ดลับเก่าแก่ที่ลึกซึ้งในการฝึกจิตของโยคีอินเดีย (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

## 2. การข้อมลหมายใจ

การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกจิตที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ โดยเฉพาะในการฝึกในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการฝึกอานาปานสติทุกชั้น ดังนั้น ผู้ฝึกอานาปานสติจึงควรข้อมลหมายใจก่อนการฝึกจริง เพื่อให้รู้จักลมหายใจในลักษณะต่าง ๆ อย่างน้อย 8 ลักษณะ ได้แก่ การหายใจยาว การหายใจสั้น การหายใจลึก การหายใจตื้น การหายใจหนัก การหายใจเบา การหายใจหยาบ และการหายใจละเอียด โดยผู้ฝึกต้องจินตนาการรูปร่างของลมหายใจขึ้น เพื่อใช้เป็นวัตถุในการกำหนดใจ ดังนี้

ให้ผู้ฝึกนั่งขัดสมาธิ ตัวตรง ทอดสายตาไปพักไว้ที่ปลายจมูก แล้วกำหนดรูปร่างของลมหายใจ โดยจินตนาการจุดกำหนดเป็นปลายหางของรูปร่างลมหายใจขึ้น 2 จุด คือ จุดภายนอก ได้แก่ บริเวณปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปาก บริเวณใดบริเวณหนึ่งซึ่งสามารถรู้สึกได้ถึงแรงกระทบของลมหายใจได้อย่างชัดเจน และจุดภายใน ให้กำหนดบริเวณสะดือเป็นจุดสิ้นสุด

### 13. ลำดับชั้นการฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติแบ่งเป็น 4 หมวด ๆ ละ 4 ชั้น รวมทั้งสิ้น 16 ชั้น ซึ่งต้องฝึกไปตามลำดับอย่างต่อเนื่อง จากชั้นที่ 1 ไปสิ้นสุดที่ชั้นที่ 16 โดยท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) อธิบายว่า

ต้องมี 4 หมวด หมวดละ 4 ชั้นอย่างนี้ มากกว่านี้ก็ได้ น้อยกว่านี้ก็ได้ แล้วยังต้องเรียงลำดับกันอย่างนี้ จึงจะเป็นไปได้อย่างราบรื่น เรียบร้อย และสะดวก อาจเรียกกันอย่างสมัยใหม่ว่า มีเทคนิคจำกัดเฉพาะอย่างยิ่ง และเหลือประมาณทีเดียว

ลำดับชั้นและวิธีการฝึกอานาปานสติมีดังต่อไปนี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

#### 13.1. วิธีการฝึกอานาปานสติหมวดที่หนึ่ง กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

การฝึกอานาปานสติในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหมวดแรก ผู้ฝึกจะต้องกำหนดใจในลมหายใจเข้า-ออก จนรู้จักธรรมชาติและอิทธิพลของลมหายใจที่มีต่อร่างกายและจิตใจ และสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจให้สงบได้ด้วยการหายใจที่ถูกต้อง ดังนี้

## 1. ขั้นที่หนึ่ง การกำหนดใจในลมหายใจยาว ทุกลมหายใจเข้า-ออก

### 1.1. การฝึกหายใจยาว

ผู้ฝึกต้องฝึกที่จะหายใจยาว ประมาณ 30-40 วินาที ต่อครั้ง ทั้งในการหายใจเข้า-ออก โดยเมื่อหายใจเข้ายาว ท้องจะแฟบ ในขณะที่โครงอกจะพองออก และเมื่อหายใจออกยาว ท้องจะพอง ในขณะที่โครงอกจะแฟบ กลับกันเช่นนี้ ทั้งนี้ให้ผู้ฝึกหายใจอย่างหนัก หรือหายใจที่สุด จนรู้สึกได้ถึงแรงกระทบกับช่องทางลมอย่างแรงตลอดเวลา หรือจนกระทั่งเกิดเสียงทางหู และใช้การได้ยินนี้ในการติดตามลมหายใจยาว

### 1.2. การติดตามลมหายใจยาว

เมื่อผู้ฝึกหายใจเข้า-ออกยาวแล้ว ผู้ฝึกต้องติดตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจยาวนั้น ไปตามลู่วังลมหายใจที่จินตนาการขึ้น โดยไม่สนใจต่อความคิด ความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะนี้ ผู้ฝึกมีงานเพียงอย่างเดียว คือ การจดจ่อเฉพาะต่อการเคลื่อนไหวของลมหายใจ เรียกว่าเป็น "การบริกรรมนิมิต" (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ทั้งในการหายใจเข้า-ออก โดยอาศัยวิธีการติดตามลมหายใจ 2 วิธี ได้แก่ วิธีสังขยา และวิธีคณนา ซึ่งผู้ฝึกต้องฝึกวิธีสังขยาให้ชำนาญก่อน แล้วจึงเปลี่ยนไปฝึกวิธีคณนาจนชำนาญเช่นเดียวกัน ดังนี้

#### 1.2.1. วิธีสังขยา

"สังขยา" คือ การนับจำนวนคณิตศาสตร์แบบซุดห้าและซุดสิบ ได้แก่ การนับ 1-2-3-4-5 และการนับ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 ให้จบลงพอดีกับระยะเวลาการหายใจเข้า-ออกทุกครั้ง

#### 1.2.2. วิธีคณนา

"คณนา" คือ การประมาณลักษณะลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้รู้ลักษณะและธรรมชาติของลมหายใจตามที่ปรากฏ เช่น ลมหายใจกำลังกระทบอยู่ที่ใด ลมหายใจกำลังสิ้นสุดลงที่ใด และเป็นเวลาเท่าไรลมหายใจจึงกลับออกมา เป็นต้น ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุหนึ่ง เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจเข้ายาว ดังนี้ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจออกยาว ดังนี้"

## 2. ขั้นที่สอง การกำหนดใจในลมหายใจสั้น ทุกลมหายใจเข้า-ออก

ให้ผู้ฝึกใช้แนวปฏิบัติเช่นเดียวกับการฝึกอานาปานสติขั้นที่หนึ่ง แต่เปลี่ยนการหายใจจากลมหายใจยาวมาเป็นลมหายใจสั้นแทน โดยเมื่อหายใจเข้าสั้น ท้องจะพอง เพราะมีลมหายใจเข้าน้อย จนไม่ถึงกับทำให้โครงอกพองออก และเมื่อหายใจออกสั้น ท้องจะแฟบ เพราะลมหายใจออกน้อยจนไม่ทำให้โครงอกแฟบ กลับกันเช่นนี้ ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุหนึ่ง

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจเข้าสั้น ดังนี้ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าหายใจออกสั้น ดังนี้”

### 3. ขั้นที่สาม การกำหนดใจในการปรุงแต่งของลมหายใจ ต่อร่างกายและจิตใจทุกลมหายใจเข้า-ออก

เมื่อผู้ฝึกผ่านมาถึงขั้นนี้ ผู้ฝึกย่อมรู้จักธรรมชาติของลมหายใจยาวและลมหายใจสั้นเป็นอย่างดี ในขั้นนี้จะเป็นการฝึกต่อไปในลมหายใจนั่นเองด้วยวิธีอนุพันธนา จนผู้ฝึกรู้ซึ่งถึงอิทธิพลของลมหายใจที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งเมื่อใดที่ผู้ฝึกเข้าใจในความสัมพันธ์ของลมหายใจ (กายลม) กับร่างกายและจิตใจ (กายเนื้อ) จากตนเอง ย่อมเรียกว่าเป็น “ผู้รู้จักกายทั้งปวง” ดัง อานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้”

#### 3.1. การสังเกตลมหายใจที่จุดมุสนา

“จุดมุสนา” คือ จุดรับกระทบลมหายใจ ได้แก่ ปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปาก บริเวณใดบริเวณหนึ่งที่ผู้ฝึกสามารถรู้สึกได้ถึงแรงกระทบของลมหายใจได้อย่างชัดเจนที่สุด ให้ผู้ฝึกกำหนดใจในลมหายใจที่บริเวณนั้นเพียงจุดเดียว

#### 3.2. การสังเกตลักษณะและอิทธิพลของลมหายใจต่อร่างกายและจิตใจ

ในขณะที่ลมหายใจผ่านเข้า-ออกที่จุดมุสนา ให้ผู้ฝึกสังเกตลักษณะและอิทธิพลของลมหายใจต่อร่างกายและจิตใจอย่างละเอียดที่สุด เปรียบได้กับการเฝ้าดูคนเข้าออกที่ประตูเมืองเพียงจุดเดียว โดยไม่เว้นให้คลาดสายตา การฝึกเช่นนี้เท่ากับเป็นการติดตามลมหายใจเป็นรอบวงกลม โดยปราศจากระยะห่าง จึงได้ชื่อว่า วิธี “อนุพันธนา” แปลว่า การติดตามอย่างใกล้ชิดที่สุด ซึ่งมีผลทำให้ลมหายใจละเอียดหรือเบาลง และเกิดความสงบยิ่งขึ้น

### 4. ขั้นที่สี่ การกำหนดใจให้ลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจสงบพร้อมกันไป ทุกลมหายใจเข้าออก

ในขั้นนี้ผู้ฝึกต้องกำหนดใจให้ลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจสงบพร้อมกันไปในทุกขณะ ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้” โดยอาศัยความเข้าใจจากการฝึกในขั้นที่ผ่านมาว่า ยิ่งผู้ฝึกกำหนดใจในลมหายใจ ลมหายใจก็จะยิ่งละเอียด และสงบรำงับลงไปตามลำดับ ซึ่งส่งผลความสงบนั้นต่อร่างกายและจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) เปรียบเทียบว่า การกำหนดลมหายใจ

นี้เปรียบได้กับการตีฆ้อง ซึ่งเมื่อมีการตีฆ้องย่อมเกิดเสียงดังที่สุดขึ้น และเมื่อเสียงดังที่สุดสิ้นสุดไป ก็คงเหลือไว้แต่เสียงกังวานยาว โดยเสียงกังวานในระยะแรกย่อมดังมากเกือบเท่ากับเสียงที่ตีโดยตรง แต่แล้วเสียงกังวานนั้นย่อมจางลง จนเงียบหายไปนั่นเอง

#### 4.1. การสร้างมโนภาพ

การกำหนดใจให้ลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจสงบพร้อมกันไป ให้ผู้ฝึกใช้วิธีอนุพัชณา เช่นเดียวกับการฝึกชั้นที่ 3 ต่างกันแต่ว่าในขั้นนี้มีการสร้างมโนภาพเพิ่มขึ้นอีก 2 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างมโนภาพนิ่ง และการสร้างมโนภาพเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นเทคนิคของอานาปานสติ ดังนี้

##### 4.1.1. การสร้างมโนภาพนิ่ง (steady visualization)

การสร้างมโนภาพนิ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เป็นที่ยึดเกาะของจิตให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิ (Kornfield, 1967) โดยผู้ฝึกต้องน้อมใจให้มโนภาพนิ่งเกิดขึ้นที่จุดศูนย์กลางของตน มโนภาพนิ่งนี้เรียกกันในภาษาบาลีว่า "อุคคหนิมิต" ซึ่งมักปรากฏเป็นจุดหรือดวงสว่าง โดยเป็นความสามารถตามปกติของจิตที่เริ่มสงบ และกำลังพัฒนาไปสู่ขั้นที่ละเอียด (subtle level of consciousness) ดังนั้น เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ให้ผู้ฝึกกำหนดใจในอุคคหนิมิตแทนลมหายใจ ซึ่งลมหายใจจะละเอียด และภาวะจิตจะยิ่งประณีตยิ่งขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

##### 4.1.2. การสร้างมโนภาพเคลื่อนไหว (movable visualization)

เมื่อผู้ฝึกกำหนดใจในอุคคหนิมิตได้อย่างมั่นคงแล้ว ขั้นต่อไปคือ การเคลื่อนไหวมโนภาพที่เรียกว่า "การกำหนดใจในปฏิภาคนิมิต" โดยการน้อมใจให้อุคคหนิมิตนั้นเปลี่ยนแปลงไปมา เช่น เปลี่ยนแปลงขนาด เปลี่ยนแปลงสี หรือให้เคลื่อนที่ได้ เป็นต้น การกำหนดปฏิภาคนิมิตจะทำให้ภาวะจิตของผู้ฝึกใกล้ความเป็นสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่สมบูรณ์ ที่เรียกว่า การเข้าถึงฌาน

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนี้เป็นเพียงกฎธรรมชาติ ที่แสดงถึงการมีอำนาจเหนือจิตใจตนเอง โดยอาศัย "อดีตสัญญา" ของผู้ฝึกนั้นช่วยปรุงแต่งขึ้น ดังนั้น นิมิตของแต่ละบุคคลจึงมีลักษณะต่างกัน แต่แม้จะแตกต่างกันอย่างไร ก็ล้วนแต่ใช้นิมิตเป็นที่นวางจิตให้สงบยิ่งขึ้น (Kornfield, 1979)

ในการกำหนดใจในอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ผู้ฝึกต้องสังเกตลักษณะของนิมิต การเกิดของนิมิต การเปลี่ยนแปลงไปของนิมิต และการคงอยู่ของนิมิต จะทำให้ผู้ฝึกประสบความสำเร็จในการควบคุมลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจให้สงบไปพร้อมกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

#### 4.2.การรักษาปฏิภาคนิมิต เพื่อการเข้าถึงฌาน

เมื่อผู้ฝึกกำหนดใจในปฏิภาคนิมิตได้อย่างมั่นคงแล้ว จิตจะเริ่มเป็นสมาธิไปตามลำดับ จากอุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่ยังไม่สมบูรณ์ ไปสู่สมาธิที่สมบูรณ์ คือ อัปนาสมาธิ สิ่งสำคัญคือ ผู้ฝึกจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตไว้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย จนกว่าจิตจะหนององค์แห่งฌานได้สำเร็จ ทั้งนี้หากปฏิภาคนิมิตเลื่อนลับไปก่อน จิตจะไม่สามารถหนององค์แห่งฌานให้เกิดอัปนาสมาธิขึ้นได้ ปฏิภาคนิมิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ฝึกต้องประดับประคองไว้จนกว่าผู้ฝึกจะสามารถเข้าถึงฌาน

#### 5.การเข้าถึงฌาน (trance state)

ฌานเป็นปลายทางของการฝึกอานาปานสติในหมวดกายานุปลสสนาสติปฏิฐาน เมื่อเข้าถึงฌานแล้ว ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องรักษาปฏิภาคนิมิตอีกต่อไป เพราะองค์แห่งฌานได้เข้าไปตั้งแทนที่ปฏิภาคนิมิตแล้ว ผู้ฝึกเพียงแต่ดำรงจิตอยู่ในฌานให้ได้ก็เพียงพอ

การเข้าถึงฌานมีทั้งสิ้น 4 ระดับ โดยปฐมฌานจะเกิดขึ้นเป็นฌานแรก และตามมาด้วยทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ซึ่งจะเกิดขึ้นตามลำดับการละองค์แห่งฌาน ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ดังนี้

##### 5.1.การลำดับองค์แห่งฌาน (elements of trance state)

องค์แห่งฌานประกอบด้วยภาวะความเจริญทางจิตใจ 5 ภาวะ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งผู้ฝึกต้องเข้าสู่สัมผัสโดยตรง ดังนี้

##### 1.วิตก (vitakka)

"วิตก" เป็นภาวะที่ผู้ฝึกใส่ใจต่อเนื่องโดยจิตกำหนดนิ่งอยู่ในลมหายใจได้อย่างเต็มที่ และต่อเนื่องมาตั้งแต่ช่วงคณนาและอนุพันธนา และปรากฏอย่างชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่ขณะกำหนดใจในจุดมุขนาเป็นต้นมา เมื่อมีวิตก นិ वर्ณประเภทความง่วง (อุทิจจะกุกุจจะ) และความกำหนัดในกาม (กามฉันทะ) ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะจิตกำลังติดอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ

##### 2.วิจารณ์ (vicara)

"วิจารณ์" เป็นภาวะที่ผู้ฝึกใส่ใจวิเคราะห์โดยจิตรู้ต่อลมหายใจที่กำลังดำเนินอยู่อย่างเต็มที่ และต่อเนื่อง ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงอนุพันธนาเป็นต้นมา เมื่อมีวิจารณ์แสดงว่าจิตมีการทำงานอยู่และไม่ลังเลในการทำงานนั้น ดังนั้น ความลังเล (วิจิกิจจา) ย่อมระงับไปได้โดยตรง ขณะเดียวกัน กามฉันทะและสิ่งรบกวนใจอื่นก็ระงับไปโดยอ้อม

ในระยะนี้ผู้ฝึกต้องสังเกตให้เห็นความแตกต่างของภาวะวิตกและภาวะวิจารณ์ และรู้จักภาวะที่ทั้งสองสิ่งนี้อยู่พร้อมกัน ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) เปรียบเทียบภาวะวิตกและภาวะวิจารณ์

กับการขัดหม้อ ซึ่งใช้มือซ้ายจับหม้อ ส่วนมือขวาจับเครื่องขัดหม้อแล้วถูไป ท่านกล่าวว่า มือซ้ายก็คือวิตก ส่วนมือขวาคือวิจารณ์ ทั้งสองสิ่งนี้มีอยู่พร้อมกันไปในขณะเดียว

### 3. ปิติ (rapture)

"ปิติ" หมายถึง ความภูมิใจที่ไม่เนื่องอยู่ด้วยกาม โดยเกิดมาจากการรับรู้ถึงความสำเร็จในบางสิ่ง ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า ปิติ คือความอิ่มเอิบใจจากการที่ตนเองชนะกามได้สำเร็จ ปิติจึงจัดเป็นกุศลจิต

### 4. สุข (bliss)

"สุข" หมายถึง ความสุขอันยิ่งใหญ่ อันเกิดจากการที่จิตไม่ถูกนิเวศน์รบกวน และได้แรงของปิติส่งเสริม ท่านพุทธทาส (2530) กล่าวว่า ตามธรรมดาเมื่อมีปิติ บุคคลย่อมรู้สึกเป็นสุข แต่สุขเช่นนั้นย่อมตั้งอยู่ชั่วขณะ ส่วนสุขที่เกิดจากการที่นิเวศน์รบกวนไม่ได้นั้น ย่อมตั้งอยู่อย่างมั่นคงยิ่งกว่า

ปิตีกับสุขนั้นไม่ใช่ภาวะเดียวกัน แต่สามารถมีอยู่พร้อมกันได้โดยขณะเดียวกันเช่นเดียวกับวิตกและวิจารณ์ ซึ่งปิติและสุขนี้เป็นภาวะอิริของความสุขนเคือง (พยายาม) และความซึมเศร้า (ถีนมิทระ) ตามธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อมีปิติและสุข ย่อมปราศจากความขุ่นเคืองและความซึมเศร้า

### 5. เอกัคคตา (equanimity)

"เอกัคคตา" เป็นคำที่ย่อมาจากคำว่า "จิตเตกัคคตา" (จิตต + เอกัคคตา) ซึ่งแปลว่า ความที่จิตเป็นสิ่งมียอดสูงสุดเพียงอันเดียว (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า เอกัคคตาเป็นภาวะที่จิตกำหนดแนวแปอยู่ในขณะแห่งรูปนา หรือในระยะแห่งปฏิภาคนิมิตเป็นต้นมา เอกัคคตานี้เป็นสมาธิแท้ที่ระงับนิเวศน์ได้ทั่วไป โดยมีชื่อว่า "อัปปนาสมาธิ"

การปรากฏขึ้นขององค์แห่งฉานนี้ถือเป็นการละนิเวศน์ไปในตัว เนื่องจากเป็นธรรมชาติของภาวะอิริ ดังนั้นในขณะที่องค์แห่งฉานปรากฏขึ้น "นิเวศน์" ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนใจ ย่อมจางไปตั้งแต่ขณะแห่งอุปจารสมาธิ คือ ตั้งแต่ฉานยังไม่ปรากฏ ครั้นถึงขณะแห่งปฐมฉาน จิตก็มีองค์แห่งฉานทั้ง 5 ปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์เข้าแทนที่นิเวศน์ จิตจึงมีเพียงความบริสุทธิ์ (จากนิเวศน์) เป็นจิตที่ตั้งมั่นอย่างยิ่ง (อัปปนาสมาธิ) และเป็น "กัมมนิยะ" คือ มีสมรรถนะที่ตีในการทำหน้าที่ทางจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

### 5.2. การเปลี่ยนระดับฉาน (altered state of trance)

ความแตกต่างของฉานแต่ละระดับนั้น อยู่ที่สมาธิอันลึกล้ำของชั้นทางจิตใจ (altered stated of consciousness) ที่จะมีความละเอียด ประณีต ยิ่งขึ้นไปอีกเป็นลำดับ ตั้งแต่ปฐมฉาน หุตยฉาน ตติยฉาน จนกระทั่งถึงจตุตถฉาน สิ่งนี้เป็นความสงบอันลึกลับ (mystical

experience) ของอัปนาสมาธิ ที่จิตจะบรรลุถึงได้ในการฝึกระดับสมถะ โดยที่ฌานในระดับที่สูง จะละองค์แห่งฌานที่ละหนึ่งองค์ ดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

### 1.ปฐมฌาน

ปฐมฌานนั้นเป็นความสงบ (วิเวก) จากกามและอกุศลทุกประการ โดยประกอบด้วยองค์แห่งฌาน 5 ประการ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ดังได้กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตาม การละองค์แห่งฌาน โดยเฉพาะ วิตก และวิจารณ์ย่อมปรากฏเป็นความสงบยิ่งขึ้นในระดับทุติยฌาน

### 2.ทุติยฌาน

ทุติยฌาน ประกอบด้วยองค์แห่งฌาน 3 ประการ ได้แก่ ปีติ สุข และเอกัคคตา ส่วนวิตก และวิจารณ์ จัดเป็นภาวะระดับหยาบกว่าองค์อื่น ดังนั้น ยิ่งผู้ฝึกจะไปเสียจากวิตกและวิจารณ์ได้เพียงใด ก็ยิ่งเข้าถึงองค์แห่งฌานที่เหลือ ในลักษณะที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่า หรือสูงกว่าเท่านั้น ทุติยฌานจึงเป็นความสงบจากวิตกและวิจารณ์

### 3.ตติยฌาน

ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์แห่งฌาน 2 ประการ ได้แก่ สุข และเอกัคคตา เมื่อผู้ฝึกอยู่ใน ทุติยฌาน และพิจารณาองค์แห่งทุติยฌานจนถึงที่สุดแล้ว ย่อมสามารถละปีติออก คงเหลือสุขที่ไม่ต้องมีความซาบซ่าน คือ มีแต่สุขที่สงบด้วยอำนาจของสติสัมปชัญญะอย่างถึงที่สุด ตติยฌาน จึงเป็นความสงบจากปีติ

### 4.จตุตถฌาน

จตุตถฌานเป็นฌานระดับสุดท้ายของรูปฌาน ซึ่งประกอบด้วยองค์แห่งฌาน 2 ประการ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา ในฌานระดับนี้ ผู้ฝึกเพียงแต่เพ่งเฉยในสิ่งที่ลึกว่าเป็น "เวทนา" หรือความรู้สึก โดยปราศจากที่ตั้งแห่งความยินดี หรือความสุขอีกต่อไป การปฏิบัติเช่นนี้ คือ การกำหนดใจโดยไม่ตอบสนองต่อวัตถุที่รับรู้ในจิตใจ (bare attention) โดยมีเวทนาที่มีลักษณะของ อุเบกขาเข้าแทนที่สุข ในภาวะนี้จิตจึงเป็นความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง คงเหลืออยู่แต่ความรู้สึกที่เป็นความเพ่งเฉย ๆ กับความที่จิตมีอารมณ์เดียว คือ ในสิ่งที่จิตเพ่งเฉยอยู่นั่นเอง เรียกว่า "อุเบกขาเวทนา" หรือ "อทุกขมสุขเวทนา" (equanimity) นั่นเอง โดยอิงอาศัยอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก แต่มิใช่ตัวลมหายใจเข้า-ออก เป็นแต่เพียงความรู้สึกซึ่งถูกสร้างขึ้นใหม่จากการกำหนดลมหายใจ หรือมีลมหายใจเป็นมูลฐาน จตุตถฌานจึงเป็นความสงบจากสุขและทุกข์โดยประการทั้งปวง

ในการฝึกจิตสู่อานตัพพะฌานทั้ง 4 ระดับนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) แนะนำว่า

อย่าได้มีความประมาท ตัดลัดฝึกแต่ตอนปลายเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ เลย เพราะเรื่องของจิต เป็นของเบาหวิว อาจสูญหายไปได้ง่าย ไม่ว่าตอนไหน ฉะนั้นจะต้องฝึกไว้ตลอดสาย ทุกคราวไป แม้การปฏิบัติของผู้ใดจะได้ดำเนินไปโดยทำนองนี้ จนขึ้นถึงขั้นจตุตถฌานแล้วก็ตาม การปฏิบัติใน วสีในจตุตถฌานนั้น คราวหนึ่ง ๆ ก็จะต้องย้อนไปตั้งต้นมาตั้งแต่ระยะของปฐมฌานอยู่นั่นเอง เพื่อ “ความชำนาญตลอดสาย” และเพื่อความชำนาญในการเปลี่ยนฌานที่สัมพันธ์กันอยู่เป็น ลำดับ การฝึกเช่นนี้ นอกจากจะเกิดความแตกฉานและความมั่นคงในฌานแล้ว ยังมีประโยชน์ อย่างยิ่งต่อการดำเนินเข้าสู่ลำดับของสมาบัติในขั้นสูง หากจะพึงมีในโอกาสข้างหน้า

ดังนั้นเมื่อผู้ฝึกมีความชำนาญในการเข้าถึงปฐมฌานแล้ว และต้องการเลื่อนระดับจิตไป สู่การเข้าถึงฌานอื่นที่สูงขึ้นตามลำดับ กล่าวคือ ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ผู้ฝึกก็ สามารถฝึกต่อไปด้วยวิธีการเดิม โดยย้อนกลับไปฝึกตั้งแต่ระยะต้นของปฐมฌานมาใหม่ เพื่อให้มี ความชำนาญตลอดสายการฝึก ดังนี้

### 13.2.วิธีการฝึกอานาปานสติในหมวดที่สอง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การฝึกอานาปานสติในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ฝึกจะต้องกำหนดใจในปิติ และสุข ซึ่งเป็น “เวทนา” หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนรู้จัก ธรรมชาติและอิทธิพลของปิติและสุขที่มีต่อจิตใจ และสามารถควบคุมปิติและสุข ทำให้เกิด ความสงบทางจิตใจ ดังนี้

#### 1. ขั้นที่ห้า การกำหนดใจในปิติ ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การกำหนดใจในปิติ ให้ผู้ฝึกย้อนกลับไปกำหนดองค์แห่งฌานมาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อกำหนด องค์ที่เรียกว่า “ปิติ” และเมื่อปิติปรากฏขึ้นแล้ว ให้ผู้ฝึกกำหนดใจในความรู้สึกปิตินั้น ในฐานะเป็น “อารมณ์” หรือวัตถุในการฝึกจิต จนรู้จักลักษณะและธรรมชาติของความรู้สึกปิติอย่างชัดเจนทุก ลมหายใจเข้า-ออก ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้ พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจออก ดังนี้”

#### 2. ขั้นที่หก การกำหนดใจในสุข ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การกำหนดใจในสุข เป็นการนำความสุขที่เกิดขึ้นจากการระงับลงของปิติมากำหนดต่อ จนรู้จักความสุขอย่างถูกต้อง ซึ่งในการกำหนดความสุขนี้มีชื่อควรระวัง คือ การหลงไหลในเสน่ห์ ของสุข เพราะสุขนี้มีอำนาจที่เรียกว่า “อัสสาหะ” เป็นเสน่ห์ ซึ่งหากผู้ฝึกสุมหลงในสุขเสียแล้ว ย่อมไม่อาจฝึกให้ก้าวหน้าต่อไปได้ สุขจึงกลายเป็นอุปสรรคของการฝึกอานาปานสติ เรียกว่าเป็น

"วิปัสสนูปกิเลส" ดังนั้น ผู้ฝึกจึงต้องกำหนดใจในสุขด้วยสติที่สมบูรณ์ โดยทำเข้าใจลักษณะและธรรมชาติที่แท้จริงของสุขจากความรู้สึกของตนเอง ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้าดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้"

### 3. ขั้นที่เจ็ด การกำหนดใจในการปรุงแต่งจิตของปิติและสุข ทุกลมหายใจเข้า-ออก

ให้ผู้ฝึกย้อนกลับไปกำหนดใจในความรู้สึกมาใหม่ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง คือ ทำอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งเป็นต้นมา แต่แทนที่จะกำหนดใจในลมหายใจ ให้ผู้ฝึกเปลี่ยนไปกำหนดใจในความรู้สึกแทน จนรู้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการฝึกขั้นที่หนึ่งเป็นอย่างไร จากนั้นก็เลื่อนมากำหนดใจในความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการฝึกอานาปานสติขั้นที่สอง ขั้นที่สาม ขั้นที่สี่ ขั้นที่ห้า และขั้นที่หกตามลำดับ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกประจักษ์แจ้งในความรู้สึกที่ทวีขึ้นในการปรุงแต่งจิต ยิ่งผู้ฝึกเห็นโฉมหน้าที่แท้จริงของความรู้สึกอย่างชัดเจนเท่าไร ก็ยิ่งเห็นสังขารธรรมที่ปรากฏอยู่ในรูปไตรลักษณ์มากเท่านั้น ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้"

### 4. ขั้นที่แปด การกำหนดใจให้ปิติและสุขระงับไป ทุกลมหายใจเข้าออก

การกำหนดใจให้ปิติและสุขระงับไป สามารถกระทำได้ 2 ระดับ ได้แก่ การทำให้ระงับผ่านการกำหนดใจในลมหายใจ และการทำให้ระงับด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ ซึ่งผู้ฝึกควรฝึกให้ชำนาญทั้ง 2 ระดับ ดังนี้

#### 4.1. การทำให้ระงับผ่านการกำหนดใจในลมหายใจ

ปิติและสุขในการฝึกอานาปานสติมีที่มาจากการกำหนดใจในลมหายใจ ดังนั้น ผู้ฝึกจึงสามารถทำให้ปิติและสุขระงับไปด้วยการกำหนดใจให้ลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจสงบพร้อมกัน ทุกลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า "การทำกายสังขารให้ระงับ" โดยปรับลมหายใจเข้า-ออกที่กำลังเป็นไปอย่างหยาบมันให้ละเอียดลง และความรู้สึกก็สงบลงด้วย

วิธีการ คือ ให้ผู้ฝึกกำหนดใจในความรุนแรงของปิติและสุขเป็นวัตถุประสงค์ โดยกำหนดใจให้เห็นอย่างชัดเจนว่า มันรุนแรงอย่างไรในเบื้องต้น และเมื่อมีการปรับลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้น ปิติและสุขระงับไปอย่างไร โดยท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า

เมื่อลมหายใจละเอียดเท่าไร เวทนาและสัญญาที่ระงับลงเท่านั้น และมีความเต็มที่แห่งการหายใจเข้า-ออกเป็นความเต็มที่แห่งสติ และเมื่อมีความเต็มที่แห่งสติที่กำหนดเวทนาให้ระงับ

ลงตามลมหายใจที่รำงับลง ก็มีความเต็มที่แห่งความเป็นสมาธิ คือ มีจิตที่แน่วแน่ด้วยอำนาจของสติที่กำหนดเวทนาอันรำงับลงตามลมหายใจนั่นเอง

ดังนั้น การทำให้ปิติและสุขระงับไปผ่านการกำหนดใจในลมหายใจ จึงประกอบอยู่ด้วยสติ และเป็นไปด้วยอำนาจของการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจิตระดับสมถะ

#### 4.2. การทำให้ระงับด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์

การทำให้ปิติและสุขระงับไปด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์นั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปด้วยอำนาจของ "อนุปัสสนา" หรือ "ญาณ" ตามแนวทางวิปัสสนา โดยผู้ฝึกต้องพิจารณาปิติและสุขอย่างลึกซึ้งในความเป็นสังขารที่ดำรงอยู่อย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จนผู้ฝึกสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในปิติและสุขว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข และว่าเป็นตัวตนได้ และเกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด นำไปสู่การดับทุกข์และการละคืนความทุกข์จากการยึดมั่นถือมั่นในปิติและสุขไป

วิธีการ ให้ผู้ฝึกย้อนกลับไปกำหนดใจในความรู้สึกมาใหม่ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง คือ ทำอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งเป็นต้นมา จนกระทั่ง "เห็น" อย่างชัดเจนว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกำหนดใจในลมหายใจ ด้วยวิธีการฝึกอานาปานสติทั้ง 4 ขั้นในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ครั้นมาถึงการฝึกอานาปานสติในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานขั้นที่ห้า และที่หก ที่ผู้ฝึกกำลังคัมค้ำอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขอย่างยิ่งใหญ่ ก็ยิ่งเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การทำให้ปิติและสุขระงับไปด้วยอำนาจของอนุปัสสนาหรือญาณนี้ ทำให้กระบวนการปรุงแต่งจิตของปิติและสุขขาดปัจจัยที่จะปรุงแต่ง เรียกในภาษาบาลีว่า "ไม่มีสังขยา หรือเวทนาที่จะเป็นจิตตสังขารขึ้นมาได้" ตลอดเวลาที่อนุปัสสนาหรือญาณนั้นยังมีอยู่ กล่าวคือ ในขณะที่ฝึกอานาปานสติขั้นที่แปดนี้เอง

### 13.3. วิธีการฝึกอานาปานสติหมวดที่สาม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การฝึกอานาปานสติในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ฝึกจะต้องกำหนดใจในภาวะทางจิตใจ จนรู้จักธรรมชาติและลักษณะของจิตอย่างแท้จริง อีกทั้งสามารถทำจิตให้ปราโมทย์ตั้งมั่น และปล่อยวางความทุกข์ ดังนี้

#### 1. ขั้นที่เก้า การพิจารณาจิต ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การพิจารณาจิต เป็น "งานสอง" (scanning) ภาวะทางจิตในทุกลักษณะ ด้วยญาณและสติอย่างทั่วถึง จนเห็นว่า จิตมีลักษณะอย่างไร จิตทำหน้าที่อย่างไร จิตเกิดจากอะไร และจิตจะดับไปอย่างไร พร้อมทั้งทำการควบคุมจิตให้สงบลง จากความหยาบมาสู่ความละเอียด หรือจากการปรุงแต่งมากมาสู่การปรุงแต่น้อย จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งเลย หรือจากความยึดมั่นถือมั่น

ในตัวตนอย่างเต็มที่มาสู่ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนน้อยลง จนกระทั่งไม่เหลือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอีกเลย

การฝึกจิตเช่นนี้ย่อมนำใจผู้ฝึกไปสู่การค้นพบว่า แม้จิตจะมีลักษณะเช่นไรก็ตาม ก็ยังคงต้องประกอบอยู่ด้วยไตรลักษณ์ ได้แก่ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นโครง (paradigm) และสาระของสรรพสิ่ง ไม่เว้นแม้แต่จิตที่กำลังฝึกอยู่เอง ทำให้ผู้ฝึกรู้จักธรรมชาติและลักษณะของจิตอย่างแท้จริง ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้”

### 2. ขั้นที่สิบ การทำจิตให้ปราโมทย์ ทุกลมหายใจเข้า-ออก

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติในขั้นที่สิบนี้เป็นการฝึกที่น่าพอใจที่สุด เพราะเป็นการเล่นกับความสุข โดยให้ผู้ฝึกกลับไปทำอานาปานสติมาตั้งแต่เริ่มแรก และทำความปราโมทย์ให้ปรากฏชัดในทุกชั้น พร้อมทั้งพัฒนาความปราโมทย์ให้ประณีต หรือสูงขึ้นตามลำดับ ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้าดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”

เมื่อผู้ฝึกทำจิตให้ปราโมทย์ขึ้นในทุกชั้นแล้ว ให้ผู้ฝึกใช้ความปราโมทย์นั้นเป็นอารมณ์ในการพิจารณาเห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ต่อไป

### 3. ขั้นที่สิบเอ็ด การทำจิตให้ตั้งมั่น ทุกลมหายใจเข้า-ออก

“คำว่า “ความตั้งมั่น” ในที่นี้ หมายถึง ความเป็นสมาธิของจิต ซึ่งมีได้ใน 3 ระยะ ได้แก่

1. สมาธิในระยะเริ่มแรก
2. สมาธิในระยะฉาน หรือ “อัปนาสมาธิ” ซึ่งเป็นสมาธิแท้ จากการฝึกระดับสมถะ
3. สมาธิในระยะญาณ หรือ “อนันตริกสมาธิ” หรือสมาธิในขณะแห่งวิปัสสนา โดย

ปัญญาจะทำหน้าที่เป็นสมาธิ ดังนั้น เมื่อปัญญามีพลังแรง สมาธิก็มีพลังแรงตามโดยไม่ต้องเจตนา

การทำจิตให้ตั้งมั่นในขั้นนี้ ให้ผู้ฝึกย้อนกลับไปทำอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งเป็นต้นมา โดยให้เจริญสมาธิขึ้นด้วยการฝึกในทุกชั้น ทั้งในระดับสมถะ และในระดับวิปัสสนา จนสามารถประจักษ์แจ้งในลักษณะของความตั้งมั่นทุกประการ และมีความชำนาญในการทำจิตให้ตั้งมั่นได้ ทุกลักษณะทุกลมหายใจเข้า-ออก ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่. จักหายใจ ดังนี้"

#### 4. ขั้นที่สิบสอง การทำจิตให้ปล่อยวางความทุกข์ ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การทำจิตให้ปล่อยวางความทุกข์เป็นการสั่งการจิตให้ปล่อยสิ่งที่จิตยึดไว้ด้วย "อุปาทาน" หรือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (attachment) อันแสดงถึงการมีอำนาจทางจิตอย่างถึงที่สุด ใน 2 ลักษณะ คือ

1. การปล่อยวางความทุกข์ด้วยอำนาจสมาธิ
2. การปล่อยวางความทุกข์ด้วยอำนาจปัญญา

เมื่อผู้ฝึกฝึกมาจนถึงขั้นนี้ จิตย่อมมีการถอนตัวออกจากนิเวศน์มาตั้งแต่ระยะที่จิตระสมสมาธิขึ้น จนกระทั่งถึงระยะการเข้าถึงฌาน ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า โดยธรรมชาตินั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็แตกต่างกัน ๗ ย่อมระงับไปในตัว ดังนั้น เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ก็ยอมปล่อยวางความทุกข์ได้โดยอำนาจของสมาธิ อย่างไรก็ตาม ถ้าพึงการการปล่อยวางความทุกข์ด้วยอำนาจสมาธิย่อมไม่สามารถดับความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เพราะ "อนุสัย" หรือรากของมลทินทางจิตใจยังคงดำรงอยู่ ด้วยอุปาทานและความหลงผิดเป็นที่ตั้ง จึงจำเป็นต้องมีการฝึกจิตในระดับวิปัสสนา ที่การปล่อยวางความทุกข์ด้วยอำนาจของปัญญา เป็นการดับทุกข์ขั้นวิปัสสนา ซึ่งการฝึกในขั้นนี้เป็นการพิจารณาลักษณะการปล่อยวางความทุกข์ของจิตในขั้นการฝึกที่แล้วมา เพื่อให้ประจักษ์แจ้งในการปล่อยวางความทุกข์การฝึกในขั้นด้วยอำนาจสมาธิ และการปล่อยวางความทุกข์ด้วยอำนาจปัญญา ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุทั้งหลาย ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้"

#### 13.4. วิธีการฝึกอานาปานสติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การฝึกอานาปานสติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึก 4 ขั้นสุดท้ายของระบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นการฝึกในระดับวิปัสสนาอย่างแท้จริง โดยผู้ฝึกต้องพิจารณาใน "อารมณ์" หรือวัตถุการฝึกจิตอย่างที่สุด จนสามารถประจักษ์แจ้งใน "ไตรลักษณ์" ซึ่งแฝงเร้นอยู่ในวัตถุการฝึกจิตทั้งหมดของอานาปานสตินั้นเอง ก่อให้เกิดกระบวนการยกระดับจิตไปตามกระแสความเจริญของจิตเองโดยอัตโนมัติ ได้แก่ การจางคลายจาก "อุปาทาน" หรือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน การดับสนิทของปัจจัยของความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และการสลัดคืนความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งมีผลเป็นความเย็น (cooling) การหลุดพ้น (emancipation) และอิสรภาพ (liberating) อันเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์พึงได้รับ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

## 1. ขั้นที่สิบสาม การพิจารณาความไม่เที่ยง ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การพิจารณาความไม่เที่ยงเป็นจุดเริ่มต้นของการประจักษ์แจ้งในทั้งหมดของไตรลักษณ์ เพราะการเห็นความไม่เที่ยงนี้ทำให้เห็นไปถึงความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตาด้วย ซึ่งโดยตัวของความไม่เที่ยงเองก็เป็นลักษณะหนึ่งของไตรลักษณ์ โดยมีชื่อในภาษาบาลีว่า "อนิจจา" การเห็นความไม่เที่ยงนี้จึงเป็นประตูสู่การประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์โดยสมบูรณ์

การฝึกอานาปานสติขั้นนี้ ให้ผู้ฝึกย้อนกลับไปฝึกอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่ 1-12 อีกครั้ง โดยในรอบการฝึกนี้ให้ผู้ฝึกพิจารณาวัตถุการฝึกจิตหรือสิ่งที่อยู่ในการรับรู้อย่างที่สุดจนพบลักษณะของความไม่เที่ยง หรือเกิดความประจักษ์แจ้งว่าสรรพสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้"

การประจักษ์แจ้งในความไม่เที่ยงนี้จึงเป็นจุดตั้งต้นของการเข้าถึงสังขารมและ การยินยอมอย่างแท้จริง (surrender) ต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ด้วยภาวะเห็น "ความเป็นธรรมดา" หรือ "ความเป็นเช่นนั้นเอง" หรือที่ภาษาบาลีเรียกว่า "ตถตา" (suchness) การเห็นเช่นนี้เป็น คุณภาพการเห็นทางจิตใจ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการหยั่งรู้ (intuition) ในปรากฏการณ์ทางจิตใจ โดยเรียกว่า "ธัมมัญญูจิตญาณ" ซึ่งจะพัฒนาขึ้นเป็น "นิพพานญาณ" ทำให้เกิดการปล่อยวาง และ หลุดพ้นจากความทุกข์ และได้รับผลเป็นมรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ

## 2. ขั้นที่สิบสี่ การเห็นความจางคลาย ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การเห็นความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น หรือที่เรียกว่า "วิราคานุปัสสี" หมายถึง ความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น และความสำคัญผิดอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความหลง อันเป็นขั้น การตัดขาดกิเลส หรือการออกจากกิเลส ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุหนึ่งย่อมทำในศึกษา ว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้"

ให้ผู้ฝึกกลับไปทำอานาปานสติขั้นตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งเป็นต้นมา โดยพิจารณาทุกสิ่งที่ปรากฏ ขึ้นด้วยการเห็นความไม่เที่ยง ทั้งนี้ให้เน้นการพิจารณาความรู้สึกเป็นพิเศษ เนื่องจากความรู้สึกเป็น ที่ตั้งของกิเลสทั้งหมด

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) แนะนำว่า ผู้ฝึกที่ประสงค์จะทำความจางคลายให้เกิดขึ้นใน สิ่งใด จะต้องพิจารณาให้เห็น "อาทีนวะ" คือ โทษอันร้ายกาจของสิ่งนั้นก่อน ครั้นเห็นโทษของสิ่งนั้น แล้ว จึงเกิดความพอใจที่จะพราก หรือหย่าขาดจากสิ่งนั้น ซึ่งคำว่า "เห็นโทษอันร้ายกาจ" นี้

หมายถึง การพิจารณาจนรู้แจ้งในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของสิ่งนั้น โดยต้องการ ความคมของปัญญา และความแน่วแน่ด้วยอำนาจของสมาธิเป็นพลังในการตัดขาด ซึ่งอำนาจของ สมาธินี้จะทำให้ผู้ฝึกรู้แจ้งในไตรลักษณ์อย่างถึงที่สุด และยอมทำให้ “ปลงความเชื่อ” ลงไปถึงที่สุด เช่นเดียวกัน ในการที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นอีกต่อไป การคลายความยึดมั่นถือมั่นนี้ เป็นปัจจัย กำหนดความสมบูรณ์แห่งการหลุดพ้น ดังนั้น หากจิตคลายอุปาทานได้ในบางระดับ ก็เป็นเพียง พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี ตามระดับ หากคลายอุปาทานได้ทั้งหมด ก็เป็นพระอรหันต์ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

### 3. ขั้นที่สิบห้า การตามเห็นความดับไม่เหลือ ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การตามเห็นความดับไม่เหลือ คือ การตามเห็นความดับไม่เหลือของอุปาทานและความ ทุกข์ เรียกว่า “นิโรธานุปัสสี” ซึ่งเป็นผลของการดับอุปาทานและความทุกข์ ลงได้ในขั้นที่สิบสี่

การตามเห็นความดับไม่เหลือ ผู้ฝึกจึงต้องน้อมจิตไปดูความดับที่เกิดขึ้นจากการเห็น ความไม่เที่ยงและการเห็นความจางคลายทุกลมหายใจเข้า-ออก อย่างที่เรียกว่า “ปลงความเชื่อ” ด้วยจิตที่เป็นสมาธิเพียงพอ สำหรับ ผู้ฝึกอานาปานสติขั้นนี้ จะได้นามว่า “นิโรธานุปัสสี” คือ ผู้ตาม เห็นอยู่ซึ่งความดับอยู่เป็นประจำ ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า “ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาศึกษา ว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้”

### 4. ขั้นที่สิบหก การตามเห็นความสลัดคืนอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

การตามเห็นความสลัดคืน เรียกว่า “ปฏินิสสัคคานุปัสสี” หมายถึง การสลัดคืนสิ่งที่ ยึดถือว่าเป็นตัวตน การสลัดคืนอารมณ์แห่งกิเลส หรือแห่งความทุกข์ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น ของตนอีกต่อไป เปรียบได้กับการคืนสิ่งของสู่เจ้าของเดิม ซึ่งได้แก่ ธรรมชาติ ผลของการที่สลัดคืน คือ นิพพาน เป็นความสงบสูงสุดและถาวร

การสลัดคืนมีลักษณะ 2 ประการ คือ การสลัดซึ่งสิ่งนั้นออกไปโดยตรง และการมีจิตน้อม ไปในนิพพานอันเป็นที่ดับสนิทแห่งสรรพสิ่ง ดังนี้

1. สิ่งใดยึดถือไว้โดยความเป็นของของตน (อตุตถนิยา)

2. การสลัดคืนสิ่งนั้นกระทำได้ด้วยการละสิ่งนั้นเสีย กล่าวคือการพิจารณาจนเห็นว่าไม่ ควรจะถือว่าเป็นของตนสิ่งใดที่ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นตน (อตุตธา)

การละสิ่ง ๆ นั้นกระทำได้ด้วยการน้อมไปสู่นิพพาน กล่าวคือ ความดับสนิทแห่งสิ่ง นั้น ๆ การสลัดคืนในที่นี้มีได้หมายถึงการสลัดอย่างวัตถุ เช่น การโยนทิ้งออกไป เป็นต้น แต่ หมายถึง การสลัดด้วยการถอนอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นให้ได้จริงๆ โดยการถอน

อุปาทานนั้นต้องกระทำด้วยความรู้แจ้งต่อ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งเห็นความว่างจากตัวตน ไม่ว่าจะเป็นคนฝ่ายที่เป็นเจ้าของ หรือเป็นคนฝ่ายที่ถูกยึดถือเอาเป็นของตน เมื่อว่างจากตนทั้งสองฝ่ายดังนี้แล้ว จึงจะถอนอุปาทานได้ และมีผลเป็นความไม่ยึดถือสิ่งซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ไว้อีกต่อไป

การสลัดคืนนี้ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติที่ไม่มีตัวตนเหลืออยู่อีกต่อไป คงมีแต่สังขารธรรมล้วน ๆ ที่หมุนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวว่า สิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ก็รวมอยู่ด้วย คือเป็นสังขารธรรมส่วนหนึ่งในบรรดาสังขารธรรมทั้งหมด ที่หมุนเวียนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่มีส่วนไหนที่อาจนำมายึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของเราได้ แม้จิตกำลังรู้สึกนึกคิดหรือกำลังมองเห็นความเป็นไปของสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่ แต่จิตนั้นก็มิได้ยึดถือตัวมันเองว่าเป็นตัวตน ผู้รู้ ผู้เห็น: เพราะทั้งตัวจิตนั้น รวมทั้งการรู้ และการเห็นก็เป็นแต่เพียงสังขารธรรมเช่นเดียวกัน และในที่สุดผู้ฝึกก็สามารถเห็นว่าสังขารธรรมทั้งสิ้นเป็น "สักว่าสังขารธรรม" คือ เป็นธรรมชาติหรือธรรมตาที่เป็นอยู่เช่นนั้นเอง หาใช่เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เป็นผู้ยึดครอง หรือผู้ถูกยึดครอง เมื่อเป็นดังนี้ จิตย่อมเข้าถึงความว่างจากตัวตนอย่างแท้จริง และเท่ากับเป็นการดับตัวเองโดยสิ้นเชิง

วิธีการตามเห็นความสลัดคืน ให้ผู้ฝึกย้อนไปฝึกอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งขึ้นมา โดยมุ่งฟังทุกสิ่งที่ปรากฏ ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตประกอบอยู่ด้วยความเบื่อหน่ายคลายกำหนดต่อสิ่งเหล่านั้น และประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นที่ดับแห่งสิ่งเหล่านั้น คือ ความรู้แจ้งว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง จนจิตได้ปล่อยวาง หรือว่างจากความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นยิ่งขึ้น จากนั้นให้ผู้ฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นด้วย "สมุจเฉทวิมุตติ" ทุกสิ่งนี้ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง และอย่างแนบคายที่สุดทุกลมหายใจเข้า-ออก เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ ย่อมได้ชื่อว่าเป็น "ปฏินิสสัคคานุปัสสี" ดังอานาปานสติสูตรบันทึกว่า "ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้"

#### 14. ผู้ฝึกอานาปานสติ

ผู้ฝึกอานาปานสติ ได้แก่ บุคคลปกติทั่วไป ที่สนใจและต้องการฝึกอานาปานสติ โดยไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนา และอื่น ๆ (พุทธทาสภิกขุ, 2530)

### 15. ข้อจำกัดของการฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติมีข้อจำกัดสำหรับบุคคลวิกลจริตหรือบุคคลที่เป็นโรครจิตโรคประสาท ทั้งนี้มีงานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า การฝึกภาวนาทุกแบบไม่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ เนื่องจากกระบวนการฝึกจะนำผู้ฝึกไปสัมผัสกับความซับซ้อนทางจิต ซึ่งจะรบกวนจิตใจของผู้มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ (Walsh & Roche, 1979) ดังที่ Kennedy (1976) กล่าวว่า เป็นสิ่งยากยิ่งที่การฝึกอานาปานสติจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้ฝึกสัมผัสความซับซ้อนทางจิตใจ เนื่องจากมันเป็นกระบวนการโดยตรงของการฝึก ที่เริ่มต้นกระบวนการด้วยการปลุกความรู้สึกตัว และภาวะนี้เป็นภาวะที่ย่างยากเกินกว่าผู้มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์จะผ่านไปได้

นอกจากนี้ ยังมีกรณีศึกษาต่าง ๆ อีกมากมาย ที่นักจิตวิทยาคลินิกพบว่าการฝึกภาวนาในแบบต่าง ๆ มีผลข้างเคียง (side effects) อย่างรุนแรงเฉพาะต่อผู้ป่วยโรครจิต โรคประสาท เช่น ทำให้ผู้เจ็บป่วยทางจิตใจเกิดความรู้สึกด้อยค่าในความเป็นมนุษย์ (depersonalization) ในบางรายก็เกิดอาการตื่นตระหนกขึ้นโดยฉับพลันในขณะที่ฝึก หรือเกิดความกังวลใจ ความตึงเครียด ความปั่นป่วนใจ (agitation) และความกระสับกระส่าย (restlessness) (Lazuras, 1976 ; Otis, 1984 Walsh, 1978; Carrington & Ephron, Karellakos. Lukas, cited in Shapiro, 1978) ตลอดจนเกิดภาวะซึมเศร้า (depression) อาการหวาดระแวง (paranoia) และการคิดฆ่าตัวตาย (attempted suicide) (Lazuras, 1976; Walsh & Roche, 1979)

### 16. บรรยากาศของการฝึกอานาปานสติ

บรรยากาศภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งของการฝึกอานาปานสติ เนื่องจากบรรยากาศภายนอกที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมการจัดบรรยากาศภายในจิตใจของผู้ฝึกในการฝึกอีกทอดหนึ่ง โดยเฉพาะบรรยากาศแห่งความเงียบทางจิตใจ ดังที่ Kornfield (1979) กล่าวว่า บรรยากาศการฝึกที่ดีจะช่วยพัฒนาการเจริญขึ้นของสมาธิ และปัญญา ซึ่งบรรยากาศที่เหมาะสมต่อการฝึกจิตนั้นคือ สถานที่รโหฐาน ที่มีความเป็นส่วนตัวสูง และที่สำคัญ ต้องปราศจากการรบกวน โดยเฉพาะจากอุปสรรคที่จะดึงจิตใจให้ตกต่ำลง (พุทธทาสภิกขุ, 2530) ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) เปรียบเทียบสิ่งแวดล้อมของการฝึกอานาปานสติว่า “ต้องเหมือนกับโคได้ หุงหญ้าดี ไม่มีโจร ไม่มีเสือ ไม่มีโรค หรืออุบัติเหตุอื่น ๆ” ดังนั้น จึงมักพบว่าศูนย์การฝึกอานาปานสติ (Anapanasati retreat center) ชอบที่จะตั้งอยู่ในสถานที่ทางธรรมชาติอันเงียบสงบ และห่างไกลชุมชน เช่น ในป่า หรือในหุบเขา เป็นต้น มิเช่นนั้นก็เป็นสถานที่ที่จัดบรรยากาศไว้อย่าง

เงียบสงบอยู่เสมอ (a silent monastic setting) การจัดสภาพสิ่งแวดล้อมให้เกิดบรรยากาศที่เหมาะสมจึงเป็นไปเพื่อการส่งเสริมการฝึกแก่ผู้ฝึกอานาปานสติ โดยเป็นแนวคิดเก่าแก่ที่มีมานานแล้ว ก่อนที่จะเกิดสิ่งที่ในปัจจุบันเรียกว่า “สิ่งแวดล้อมรักษา” (Milieu Therapy) (โลรีซี โพอิแกว, 2542) อย่างไรก็ตาม ควรหาสถานที่และโอกาสที่ส่งเสริมการฝึกเท่าที่จะหาได้ เพราะการคำนึงถึงสถานที่และโอกาสในการฝึกจนเกินไป อาจทำให้ผู้ฝึกอานาปานสติล้มเหลวก่อนที่จะได้ฝึก ในกรณีเช่นนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530) กล่าวเตือนว่าไม่ควรให้สถานที่และโอกาสที่จะส่งเสริมการฝึกกลายเป็นปัญหาเสียเอง ดังนี้

อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนี้จนทำความฟุ้งซ่านให้เกิดขึ้น ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ อย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ จึงจะทำได้ มิฉะนั้นจะไม่ได้ สำหรับคนที่เป็นโรคยึดมั่นแบบนี้ ในปากก็มีสิ่งรบกวนนั้นนี่ไปตามเรื่อง ก็มีเสียงนกเสียงหนูอะไรไปตามธรรมชาติในป่า เพราะฉะนั้น ต้องตัดใจในทางที่จะไม่ดู ไม่ฟัง ไม่เกี่ยวข้อง ที่สังกัดก็เกิดขึ้นที่ตรงนั้น นี้เรียกว่า ที่สังกัดที่จะต้องใช้ ก็หาได้ไม่ยาก และก็หาได้แน่นอน เพราะเรารู้จักหา ที่ตรงไหนพอจะนั่งสบายได้แล้ว ก็ปิดหูปิดตา สงัดใจไปข้างใน ให้ลมตามคำที่เขาเรียกการกระทำนี้ว่า “ปหิตโต” แปลว่า ผู้มีตนสงบไปแล้วในสมาธิ ที่ว่ามีตน ก็คือมีจิต มีจิตสงบเสียแล้วในอารมณ์ภาวนาของสมาธิ

## 17. การฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ

ธรรมาศรมนานาชาติ หรือ International Dhamma Hermitage. ตั้งอยู่ที่ 67 ก. หมู่ที่ 6 ต.เลม็ด อ.ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี ก่อตั้งเมื่อ วิสาขบูชา พุทธศักราช 2529 โดยท่านพุทธทาสภิกขุ

การฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ จะเริ่มจากการแจ้งความจำนงของผู้สนใจฝึกอานาปานสติ และเดินทางเข้ามาสู่การอบรมเป็นเวลา 7 วัน ตามโปรแกรมของธรรมาศรมนานาชาติ ตั้งแต่วันที่ 20 วันที่ 27 ของทุกเดือน ตลอดทั้งปี

### 17.1.วัตถุประสงค์ของการอบรม

การฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ เพื่อชี้แนะหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

ประจำวันได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนาจนสามารถสัมผัส ความสงบเย็นภายใน และความเป็นอิสระของจิตใจ อันเกิดจากความประจักษ์แจ้งในสังขารธรรม

### 17.2.หลักการจัดอบรมอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ของธรรมมาศรมานานาชาติ

1.การจัดอบรมมุ่งให้ผู้เข้าอบรมเกิดการพัฒนาและการยกระดับคุณภาพชีวิตใน 3 ด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างครบถ้วน

2.การจัดอบรมมุ่งให้ผู้เข้าอบรมใช้เวลาฝึกปฏิบัติด้วยตนเองให้มากที่สุด ตลอดระยะเวลาอบรม

3.การจัดอบรมมุ่งให้ผู้เข้าอบรมปรับตัวและปรับจิตใจ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ อย่าง กลมกลืน ตลอดจนสามารถเผชิญกับทุกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ ด้วยจิตใจที่สงบและมีปัญญายังรู้สภาวะแห่งความเป็นจริงตลอดเวลา

4.การจัดอบรมมุ่งให้ผู้เข้าอบรมพัฒนาการใช้สติควบคุมการพูดและการกระทำให้เกิด ความถูกต้อง เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ตลอดจนมีวินัยในตนเองอย่างแท้จริง

5.การจัดอบรมมุ่งให้ผู้เข้าอบรม "ลด-ละ-เลิก" ความรู้สึกมี "ตัวตน" และ "ของตน" ให้มากที่สุด อันจะเป็นหนทางนำไปสู่ความรัก ความเมตตา ความสามัคคี ความเกื้อกูล และสันติภาพ ของสังคมทุกระดับอย่างแท้จริง และยั่งยืน

### 17.3.ระเบียบการเข้าอบรมอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ของธรรมมาศรมานานาชาติ

การเข้าฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ ผู้เข้าฝึกจะต้องปฏิบัติตามระเบียบของธรรมมาศรมานานาชาติ อย่างเคร่งครัด ดังนี้

1.ผู้เข้าอบรมต้องอยู่ภายในอาณาเขตธรรมมาศรมานานาชาติเท่านั้น ไม่ออกนอกบริเวณ โดยเด็ดขาด

2.ผู้เข้าอบรมต้องอยู่ร่วมตลอดการอบรม และเข้าร่วมกิจกรรมที่ธรรมมาศรมานานาชาติจัด ให้ทุกรายการ และตรงต่อเวลา

3. ผู้เข้าอบรมต้องฝึกอานาปานสติตามวิธีที่แนะนำให้เท่านั้น งดวิธีปฏิบัติรูปแบบอื่นชั่วคราว
4. ผู้เข้าอบรมต้องรักษาความสงบเงียบอย่างเคร่งครัด โดยถือเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติ
5. ผู้เข้าอบรมต้องงดการอ่านหนังสือทุกประเภทเป็นการชั่วคราว เพื่อให้เวลากับการฝึกให้มากที่สุด ซึ่งเป็นกระบวนการอ่านจิตใจตนเอง
6. ผู้เข้าอบรมต้องงดการพูดคุยกับผู้เข้าอบรมท่านอื่น รวมทั้งงดติดต่อกับโลกภายนอกทุกวิธี

โดยสรุปแล้ว ระเบียบที่สำคัญของการฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ ก็คือ การร่วมกัน "เงียบ" (silence commitment) และละเว้นการติดต่อกับผู้อื่นและโลกภายนอก (outside contact) ซึ่งเป็นระเบียบสากลของศูนย์การฝึกอานาปานสติ รวมทั้งศูนย์การฝึกภาวนาแบบอื่น ๆ ทั่วโลก โดยทางศูนย์จะขอร้องให้ผู้ฝึกงดการพูดคุย งดการอ่าน งดการเขียน และงดการฟังหรือการเล่นดนตรี เป็นต้น เพื่อป้องกันการรบกวนใจจากภายนอก และช่วยให้ผู้ฝึกมุ่งเฉพาะงานการสังเกตภายในตนเองเท่านั้น (Goldstien, 1976)

#### 17.4. กิจกรรมในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ

สำหรับกิจกรรมในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ ก็จัดขึ้นในลักษณะเดียวกันกับศูนย์การฝึกอานาปานสติอื่น ๆ ในโลก ซึ่งจะเริ่มต้นและปิดท้ายด้วย "การฝึกที่จะเงียบ" (silent practice) ตามระเบียบที่กำหนดขึ้น โดยมีกิจกรรมที่ดำเนินไปตามตารางการฝึกอานาปานสติประจำวัน แบ่งเป็นการนั่งสมาธิ (sitting meditation) ประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง วันละ 7-9 ช่วง และสลับด้วยการเดินจงกรม (mindful walking) ประมาณ 30-45 นาที อีกวันละ 4-5 ครั้ง นอกจากนั้นเป็นเวลาที่แบ่งมอบสำหรับมื้ออาหารวันละ 2 มื้อ การพักผ่อนประมาณ 6-8 ชั่วโมง การสวดมนต์ 2 เวลา ในตอนเช้ากับตอนเย็น และการบรรยายธรรม พร้อมการตอบข้อซักถามเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ (Goldstien, 1976) ซึ่งผู้ฝึกจะต้องใส่ใจความเคลื่อนไหวในแต่ละอิริยาบถและในจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่อง แม้ในช่วงเวลาการฝึกด้วย (รายละเอียดของโปรแกรมอบรมอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ โปรดดูบทที่ 2)

## ความสงบ (Serenity)

### 1. ความหมายของความสงบ

ความสงบเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของจิตใจ (true nature) หมายถึง ภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ หรือเครื่องเศร้าหมองทางจิตใจที่เรียกว่า "กิเลส" ความสงบนี้ยังอาจกล่าวได้ว่าเป็น ภาวะที่กิเลสรบกวนใจได้น้อยลง และปรากฏลักษณะสำคัญ 3 ประการ ของความสงบมากขึ้นตามลำดับการลดลงของกิเลส ได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ ความตั้งมั่นทางจิตใจ และสมรรถนะทางจิตใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2536) โดยความสงบเป็นผลโดยตรงของความสามารภในการควบคุมจิตใจตนเองได้ ความสงบนี้เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในการฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้อง เพราะการฝึกอานาปานสตินี้เป็นงานระงับกิเลส ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการฝึกสติควบคุมจิตใจตนเองไว้ได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2536; Kornfield, 1979; Shapiro, 1994) ดังนั้น การฝึกจิตในแนวทางนี้จึงเป็นเหตุให้เกิดความสงบขึ้นในชีวิต

### 2. ลักษณะความสงบ

ความสงบสามารถจำแนกได้เป็น 2 แบบ ตามระยะเวลาการดำรงอยู่ของความสงบ ดังนี้

1. ความสงบชั่วคราว เป็นผลของการระงับสิ่งรบกวนใจได้ชั่วคราว

2. ความสงบถาวร เป็นผลของการกำจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

โดยความสงบทั้ง 2 แบบนี้ ย่อมดำรงอยู่ด้วยลักษณะของความสงบ ดังนี้

1. ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ (ปาริสុทระ) คือ ภาวะที่ใจปราศจากเครื่องเศร้าหมอง หรือสิ่งรบกวนใจ (วิคตูปกิเลส) ทำให้ความผ่องใสทางจิตใจ (ปริโยธิตะ) ปรากฏขึ้น

2. ความตั้งมั่นทางจิตใจ (สมาหิตะ) คือ ภาวะที่ใจเป็นสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิที่มีลักษณะของ "เอกกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์" ซึ่งเป็นสมาธิสูงสุด และแท้จริง ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) อธิบายว่า

"เอกกัคคตาจิต" หมายถึง จิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่เป็นสุขอยู่ในตัวเอง และเกิดปัญญาสูงขึ้นไปจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน นอกจากนี้ยังถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นสมาธิ

นอกจากนี้ พระไตรปิฎกยังบันทึกไว้ว่า สมาธิเป็นการรวมกำลังของจิตเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว กระแสจิตมักพร่าอกรอบตัวเสมือนกระแสไฟ หากเมื่อรวมกระแสทั้งหมดนั้นเป็นจุดเดียว จิตย่อมมีพลัง เช่นเดียวกับแก้วรวมแสง หรือเลนส์โค้งที่รวมแสงแดดอย่างเข้มข้น จนสามารถจุดไฟขึ้นมาได้ ความตั้งมั่นทางจิตใจจึงเป็นภาวะที่จิตมีความมั่นคง (ฐิตะ) ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบ (อาเนญชัปปัตตตะ) และมีกระแสจิตที่ “เรียบเสมอ” (อนังคณะ)

3.สมรรถนะทางจิตใจ (กัมมณียะ) คือ ความพร้อมที่จะทำหน้าที่ทางจิตอย่างดีเยี่ยม โดยเป็นคุณภาพของจิตที่ผ่านการฝึก และจัดระเบียบมาเป็นอย่างดี จิตจึงมีความนุ่มนวล (มฤฎตะ) พร้อมแก่การนึกคิด การรู้สึก และการรู้

ลักษณะทั้ง 3 ประการนี้ แท้จริงแล้วปรากฏเป็นภาวะหนึ่งเดียวกัน คือ เกิดขึ้นและอยู่พร้อมกัน โดยความเป็นภาวะของกันและกันนั่นเอง หากแต่ว่าในการอธิบาย ทำให้ต้องจำแนกอธิบายเป็นรายลักษณะ เพื่อการทำความเข้าใจความสงบโดยละเอียด ทั้งนี้ ความบริสุทธิ์ทางจิตใจจัดเป็นลักษณะสำคัญของความสงบ (พุทธทาสภิกขุ, 2536)

### 3. ระดับความสงบ

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) ได้จัดระดับความสงบเป็น 9 ระดับ ตามลำดับการฝึกอานาปานสติ ความสงบจึงเป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ฝึกอานาปานสติสามารถประสบได้ในทุกขั้นการฝึก โดยมีระดับความสงบที่ละเอียด หรือประณีตต่างกัน ดังนี้

1.ความสงบระดับศีล หมายถึง ความสงบจากโทษของการแสดงออกทางกาย และทางวาจา ศีลจึงเป็นความปกติของการแสดงออกทางกายและวาจา ที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ซึ่งตราบไธที่บุคคลยังมีศีล เขาย่อมสงบอยู่ได้เป็นปกติ ศีลจึงจัดเป็นความสงบตลอดเวลาที่ระมัดระวัง หรือมีความเคยชิน และโดยการปฏิบัติศีลยังได้ชื่อว่าเป็นการทำ ความสงบในเบื้องต้น ให้เกิดขึ้น และเป็นพื้นฐานสำหรับการปรากฏขึ้นของสมาธิ เพราะเมื่อกายวาจาสงบดี ย่อมแล้วไม่สร้างโทษรบกวนใจ ใจจึงสงบได้ง่าย

2.ความสงบระดับสมาธิ หมายถึง ความสงบจากโทษของสิ่งรบกวนใจ (นิวรณ์) สมาธิจึงเป็นความปกติของจิตใจในขณะที่ไม่มียสิ่งรบกวนใจ สมาธินี้เป็นความตั้งมั่นทางจิตใจ และเป็นผลของความสงบอันแท้จริง ที่ลึกล้ำยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ สมาธิเป็นสิ่งที่เจริญขึ้นได้ด้วยการฝึกระดับสมถะ มีผลยับยั้งสิ่งรบกวนใจได้ชั่วคราว แต่เนื่องจากจิตใจยังมีเชื้อกิเลส หรืออนุสัย ผิงรากอยู่อย่างลึกซึ้ง จึงต้องทำลายอนุสัยนั้นเสียอีกระดับหนึ่งด้วยอำนาจของปัญญา โดยอาศัยสมาธิที่ปรากฏนี้เป็น

บาทฐาน และเมื่อทำลายอนุสัยได้โดยเด็ดขาดแล้ว บุคคลจึงได้ประสบกับความสงบอันสูงสุด เป็นผู้ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป สมาธิจึงเป็นความสงบชั่วขณะ ที่สามารถนำไปสู่ความสงบถาวรในระดับต่อไป

3. ความสงบระดับปัญญา หมายถึง ความสงบที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งในไตรลักษณ์ โดยเมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตย่อมเกิดปัญญาเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ความสงบระดับปัญญานี้ทำให้เกิดขึ้นโดยตรงไม่ได้ บุคคลทำได้แต่เพียงประคองสมาธิไว้ให้ดีตลอดเวลา ในลักษณะที่จะเฝ้าอ่านวยต่อการพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ปัญญาก็จะปรากฏขึ้นเอง และเมื่อปัญญาปรากฏขึ้นจนถึงที่สุดแล้ว ย่อมสามารถทำลายอวิชชาเชื้อของกิเลส หรืออนุสัย ให้หมดสิ้นไปได้ กิเลสจึงไม่อาจเกิดขึ้นรบกวนใจอีก ในความสงบระดับปัญญาเช่นนี้ คีตและสมาธิย่อมปรากฏอยู่ในตัวเอง และความสงบที่แท้จริง ซึ่งการจะสงบได้อย่างลึกล้ำเพียงใดขึ้นอยู่กับการทำลายจำนวนอนุสัย และเกิดการเปลี่ยนระดับจิตเป็นโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ ตามลำดับ

4. ความสงบระดับนิพพิทา หมายถึง ความสงบที่เกิดจากความระอาในมายา เมื่อเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญา ย่อมเกิดความหน่ายคลายกำหนด และก้าวออกจาก "โลกียารมณ์" หรือการยึดติดในโลก

5. ความสงบระดับวิราคะ หมายถึง ความสงบที่เกิดจาก "การสำรอกสิ่งยึดถือออก" เมื่อเบื่อหน่ายใน โลกียารมณ์ การตัดยึดในโลกซึ่งเป็นเสมือนสีย้อมผ้า ก็สำรอกหรือละลายออก

6. ความสงบระดับวิมุตติ หมายถึง ความสงบที่เกิดจากการหลุดพ้นไปจากโลกทั้งสาม คือ การหลุดพ้นจากกามภพ การหลุดพ้นจากรูปภพ และการหลุดพ้นจากอรูปรภพ

7. ความสงบระดับสุทธิ หมายถึง ความสงบที่เป็นความบริสุทธิ์ทางจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่งเกิดจากการเป็นอิสรภาพจาก "การท่วมทับ ผูกมัด เมาลน" ด้วยอุปาทาน และทวิภาวะ (dualism) ในคุณ-โทษ ความดี-ความชั่ว บุญ-บาป ทุกประการ

8. ความสงบระดับสันติ หมายถึง ความสงบจากปวงทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นความสงบจากกิเลส พร้อมทั้ง"อนุสัย" อันเป็นรากของกิเลสทุกประการ เป็นเหตุให้ไม่มีการหมุนของวัฏฏสงสารอีกต่อไป ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) อธิบายถึงความสงบระดับนี้ว่า "กรรมเก่ายกเลิก กรรมใหม่ก็ไม่มีความต้องการเกิดใหม่ก็ไม่มีความต้องการเกิดใหม่ก็ไม่มี หน้าที่อันจะพึงทำต่อไปสักอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่มี ไม่มีการอยากได้ ไม่มีการอยากเป็น ไม่มีความสงสัยกระหายจะรู้แจ้งในสิ่งใด ๆ อีกต่อไป" ในภาวะเช่นนี้ เป็นชีวิตที่ไม่มีการกระทำ ไม่มีการถูกกระทำ ไม่มีการไป ไม่มีการมา หรือแม้แต่การหยุดอยู่ จิตเป็นความสงบอย่างยิ่ง และเป็นแหล่งพลังงานอันยิ่งใหญ่ ที่มนุษย์มีอยู่ภายใน

9. ความสงบระดับนิพพาน หรือความสงบระดับบรมสันติ หมายถึง ความสงบของความสงบเอง ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) เรียกโดยสมมติว่า “อิตตาใหญ่ของสากลจักรวาล” (Universal Soul) ท่านเปรียบเทียบสภาวะธรรมนี้ว่า “เมื่อกวาดสากลจักรวาลทั้งหมด พร้อมทั้งเหตุพร้อมทั้งปัจจัย พร้อมทั้งพระเป็นเจ้าของผู้สร้าง (God) และมูลเหตุที่ทำให้พระเป็นเจ้าของผู้สร้างออกไปทั้งหมด ไม่มีส่วนเหลือทั้งฝ่ายรูปธรรมและฝ่ายนามธรรม (คือทั้งรูปธาตุ มโนธาตุ หรือวิญญาณธาตุ) ย่อมเป็นความสงบจากความคับแคบวุ่นวายโดยเด็ดขาด ซึ่งเมื่อจิตใดได้เข้าถึงแล้ว ย่อมรู้สึกถึงความสุขอันไม่เคยพบมาก่อน และสูงส่งอย่างยิ่ง กล่าวได้ว่า ได้ออกไปพ้นจากโลกหรือสิ่งทั้งปวงได้แล้ว โดยเมื่อรู้จัก “สิ่ง” สิ่งเดียวนี้ ความไม่เที่ยง ผันแปร และความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง จะไม่อาจครอบงำจิตของผู้นั้นได้อีกต่อไป” ความสงบระดับนิพพานนี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์

#### 4. ปραกฏการณของความสงบ

ความสงบนั้นมีปรากฏการณ์ได้หลายลักษณะ เช่น ปรากฏเป็นความเงียบ ความนิ่งอย่างล้ำลึก ความเบา และความสบาย ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง และปรากฏการณ์ความสงบที่เกิดขึ้น ยังเป็นดัชนีบ่งชี้ความเป็นปกติ (sanity) ความสมดุล ความคงที่ และความมั่นคงทางจิตใจอีกด้วย ตัวอย่างหนึ่งของปรากฏการณ์ความสงบ ซึ่งพบได้บ่อยในผู้ฝึกอานาปานสติ คือ ปรากฏการณ์ความเงียบ ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

##### ปรากฏการณ์ความเงียบ (Quiet Experience)

การฝึกอานาปานสติทำให้เกิดความคิดที่เงียบลง (thoughts quiet down) ดังที่ Patrik (1994) กล่าวว่า “การกำหนดใจในวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นหนทางที่ทำให้ใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ” ซึ่งจากงานวิจัยของ Patrik (1994) พบว่า ผู้ฝึกอานาปานสติสามารถมีความสงบจากความคิดที่เงียบลง และประสบการณ์นี้นับเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกขั้นเบื้องต้น ซึ่งในการฝึกอานาปานสติโดยทั่วไป จะมีช่วงหนึ่งซึ่งผู้ฝึกจะเงียบได้กับตนเองอย่างน้อย 15-30 นาที และอาจเรียกมันว่า ความสงบลงของใจ (tranquility) (Patrik, 1994) ปรากฏการณ์นี้เป็นความเป็นปกติของใจ (sanity) เพียงแต่ในชีวิตประจำวัน กระแสของความคิด (a stream of thoughts) ดูเหมือนจะส่งเสียงดังในใจ (chatter inside the mind) กลบทุกเสียงที่ผ่านเข้ามาตลอดเวลา และในขณะที่เกิดเสียงสนทนาภายใน (inner chatter experience) ก็เป็นการยากที่จะกำหนดใจในสิ่งใด ดังนั้น การทำให้หัวใจเงียบเสียงลง บุคคลจำเป็นต้องย้ายความสนใจไปสู่การกำหนดใจในวัตถุการฝึกจิตบางสิ่ง (to turn one's attention away to point of focus)

การมีปรากฏการณ์ความเงียบเช่นนี้ สามารถสะท้อนได้ถึงการยกระดับจิตใจ (alteration) จากเสียงไปสู่ความเงียบ ทำให้จิตสงบลงและอยู่ในการควบคุม อันเป็นการเอื้ออำนวยต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจตามธรรมชาติ (the nature of the conscious process) ปรากฏการณ์ความเงียบ มีความสัมพันธ์กับความเงียบ (silence) ความรู้สึกสบาย (ease) ความคงที่ในการกำหนดใจ (steadiness) และความรู้สึกเป็นธรรมชาติ (a sense of naturalness) โดยเป็นประสบการณ์ที่น่าพอใจ (a pleasant experience) ในการฝึกจิตที่ไม่ต้องเพียรพยายาม (effortless) เพียงแต่ปล่อยให้การฝึกดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเท่านั้น อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้ต้องการเวลาในการเรียนรู้พอสมควรและแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ดังที่ Patrik (1994) กล่าวว่า “แต่กว่าจะทำได้ อาจต้องใช้เวลาข้ามเดือน หรือข้ามปี” ดังนั้น ในการฝึกอานาปานสติ ผู้ฝึกจึงต้องเริ่มจากความอดทนและเพียรพยายามเพื่อจะไม่ต้องเพียรพยายาม เมื่อผู้ฝึกได้ค้นพบความลงตัวและเหมาะสมกับธรรมชาติของจิต

## 5. แนวคิดเกี่ยวกับความสงบ

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสงบ ตามคติของพุทธศาสนาไว้ดังนี้

### 1. ความสงบ คือ ภาวะที่ความทุกข์ลด หรือดับลง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “สุขอื่น นอกจากความสงบแล้วเป็นไม่มี” หรือ “นตถิ สนติ ปริสุขิ” ซึ่งเป็นการตรัสโดยนัยแห่งพุทธปรัชญาที่ว่า สิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” นั้นไม่มีจริง ความสุขเป็นเพียงคำที่สมมติขึ้น ไม่ว่าจะมีความสุขแท้ หรือความสุขเทียมก็ตาม (พุทธทาสภิกขุ, 2536) เพราะความเป็นจริงของชีวิตนั้น คือ ความทุกข์ที่ลึกลง กับความสงบลงของทุกข์นั้น ๆ เท่านั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงสัจจะแก่โลกนี้ว่า โลกนี้มีเพียงแต่ความทุกข์ กับความดับของทุกข์ เช่น ทรงแสดงไว้ในรูปอริยสัจ 4 ซึ่งมีแต่ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ โดยไม่ได้ทรงเหยียดถึงความสุข นอกเสียจากว่าจะทรงตั้งใจกล่าวให้ง่ายแก่การฟังของชาวโลก เช่น “นิพพาน ปรม สุข” “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” เป็นต้น แต่ในโลกุตตรโฆหารที่ทรงใช้แสดงอริยสัจ หรือ ปฏิจจนูปบาท จะไม่มีคำว่า “สุข” เลย เพราะเมื่อพูดถึงที่สุขของทุกข์แล้ว ก็เป็นอันหมดสิ้นกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2536)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) ยังได้เปรียบเทียบความทุกข์ว่า เหมือนเป็นอุณหภูมิความร้อนที่ไม่มีองศาความเย็นคู่กัน มีแต่ความร้อนเพียงอย่างเดียวที่จะดับลง ดังนั้น พุทธศาสนาจึง

บัญญัติความสงบไว้กับความทุกข์ ซึ่งอาการต่าง ๆ ระหว่างการลดลงแห่งความทุกข์นั้น เรียกว่า เป็น "ความสงบ" ดังนั้น ความสุขจึงเป็นความสงบลงของความทุกข์นั่นเอง

## 2. ความสงบ คือ ธรรมชาติอันยิ่งใหญ่

ความสงบเป็นสิ่งที่พบได้ทั่วไป และดำรงอยู่เบื้องหลังความวุ่นวายนานาประการ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) เรียกความสงบว่า "อิตตาใหญ่ของสากลจักรวาล" (Universal Soul) เพราะเป็นภาวะเดียวที่พบได้ในทุกสิ่ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ดังนี้

ความสงบเป็นอิตตาใหญ่ของทุกสิ่ง และเมื่อปรากฏแก่จิตใจผู้ใด เขาผู้นั้นจะได้ยินเสียงที่ดังที่สุด ได้เห็นสิ่งที่กว้างใหญ่ที่สุด และพบสิ่งที่มีรสเลิศที่สุด โดยเป็นเสียงที่ดังก้องทั่วสากลจักรวาล ทุกๆจักรวาล และดังอยู่ตลอดเวลา เป็นเสียงที่ร้องตะโกนให้ทราบถึง สิ่งทั้งปวงว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และให้รู้ถึงความโง่เขลาของผู้มีความหลงใหลในโลก และให้รู้ถึงนิพพาน หรือความสงบนั้นว่า มีอยู่ทั่วไปสำหรับทุกคน เมื่อใดที่ละโลกียารมณ์ อันเป็นเหมือนผ้าบังหูบังตาของตนออกเสียได้ ด้วยการมองชีวิตด้านในที่เป็นจริง เมื่อนั้นเขาจะได้ยิน "เสียงของความสงบ" (Voice of Silence)"

ดังนั้น ความสงบจึงเป็นนิรันดร์ ที่ดำรงอยู่นือสิ่งอื่นใด และเป็นแก่นแท้ของทุกสิ่ง ดังท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) กล่าวว่

ความสงบเป็นเสมือนแกน หรือโครงที่เกาะจับของโลกียธรรม คือ สังขารทั้งหลาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ต่าง ๆ หากเมื่อเพิกถอนสังขารเหล่านั้น ที่กำลังหมุนเวียนออกไปเสียให้หมดสิ้น สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือ ความสงบที่ไม่ดับสูญ

การพบกับความสงบเท่ากับพบแก่น หรือแกนของทุกสิ่ง รวมทั้งตัวเองและสิ่งเกี่ยวข้องกับตัวเอง ความสงบเป็นสิ่งที่แทรกซึมอยู่ในทุกสิ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรับเอาและอาศัยอยู่ด้วย แม้ทุกสิ่งจะวุ่นวายเพียงใด ในที่สุด ก็ยอมสงบลงได้ด้วยอำนาจแห่งความสงบนี้ และแม้สากลจักรวาล รวมทั้งพระเป็นเจ้าจะมีอันต้องดับไป แต่มหาอำนาจนี้จะยังอยู่ เพราะความสงบเป็นสิ่งที่ไม่มีการเกิดขึ้นและการดับไป ไม่มีการสร้างสิ่งใด และไม่ถูกสิ่งใดสร้างขึ้นเลย ความสงบจึงเป็นอนันตกาล

การอธิบายความที่ใช้ถ้อยคำเชิงปฏิเสธเช่นนี้ เป็นหลักในการอธิบายสภาวะธรรมที่เหนือกว่าสภาวะธรรมทั่ว ๆ ไป ที่คุ้นเคยกันอยู่ เพื่อหลีกเลี่ยงข้อจำกัดในเรื่องภาษา ที่ต้องตีความผ่านสัญลักษณ์ทางความคิด อันอาจผิดเพี้ยน หรือบิดเบือนไปได้ (พริตจอฟ คาปรา, 2536)

### 3. ความสงบ คือ ปลายทางของชีวิต

เมื่อบุคคลเข้าถึงเบื้องหลังของความทุกข์ที่เกิดขึ้นทุกรูปแบบ จะพบว่าภายในนั้น คือ ความดิ้นรนตามธรรมชาติ ที่เคลื่อนไปสู่ความสงบ ตราบเท่าที่ยังไม่สงบ ดังนั้นสรรพสิ่งจึงต้องดิ้นรนจนกว่าจะพัฒนาตนเองไปสู่ความสงบที่แท้จริง ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่มีการดิ้นรนอีกต่อไป ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) กล่าวถึงความดิ้นรนในทุกอย่างว่าเป็นไปเพื่อความสงบ ดังนี้

แม้การดิ้นรนต่าง ๆ จะมีอาการ หรือรูปแบบที่แตกต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เช่น การดิ้นรนทางการเมืองก็เพื่อความสงบของชาติ การทำสงครามก็เพื่อหาทางออกสู่ความสงบตามอุดมคติของผู้ก่อสงคราม หรือตามความจำเป็น การพัฒนาเศรษฐกิจก็เป็น การดิ้นรนหาดุลยภาพ หรือความสงบด้านปัจจัยการครองชีพ การแต่งกายก็เพื่อความงามและความ เป็นระเบียบ ซึ่งเป็นการดิ้นรนของจิตที่มีสัญชาตญาณอยากอดความงาม การศึกษาก็คือการดิ้นรนของสัญชาตญาณอยากรู้ การรับประทานและการนอนก็เป็นการดิ้นรนของสัญชาตญาณที่ต้องการขยายตัว การบริโภคคามเป็นการดิ้นรนโดยไม่รู้สึกรู้ตัว เพื่อหาสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาหยุดความต้องการของจิตใจ หรือเป็นความต้องการของสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ แม้การ แลดูทะเลก็เป็นการดิ้นรนหาความสงบด้วยการระบายความร้อนใจ หรือทะเลออกไป และแม้ในความเป็นไปของพืชและสัตว์ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ ที่ดิ้นรนโดยไม่รู้ตัวไปสู่ความสงบ เช่น การงอกงามกิ่งออกไปเพื่อการหยุดงอก กินเพื่อจะได้หยุดกิน หรือแม้ในปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และธาตุต่าง ๆ ก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ความดิ้นรนของธรรมชาติภายใต้กฎอนิจจัง รวมทั้งสิ่งไม่มีชีวิต เช่น ก้อนหิน ทหารย เป็นตัน ก็อยู่ภายใต้กฎอนิจจังเช่นกัน นี่เป็นความเปลี่ยนแปลงของธาตุนั้น ๆ ด้วยอำนาจการดิ้นรนของเวลา ซึ่งวัดได้ด้วยลักษณะอันหนึ่งของอาการที่เปลี่ยนแปลงไป การดิ้นรนนี้เพื่อเข้าหาความสงบของเวลา คือ อยู่นอกเวลา ซึ่งเป็นฝ่ายอสังขตะ หรือนิพพาน ดังนั้น ตลอดเวลาที่ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของเวลา หรือกฎแห่งการเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติทุก ๆ อย่างจะต้องดิ้นรนเพื่อความสงบ

โดยสรุปแล้ว การดิ้นรนนี้ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในมนุษย์ ในสัตว์ ในพืช และในสรรพสิ่งที่มีชีวิต ก็เพื่อระงับความต้องการอันใดอันหนึ่งเสมอ และเมื่อพิจารณาว่า ทุกสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งการปรุงแต่ง ซึ่งผลัดกันกันอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งจึงดิ้นรนไปหาการหยุดถูกปรุงแต่ง หรือหยุดการถูกผลัดกันต่อไป สิ่งนี้เป็นวิวัฒนาการไปจนกว่าจะถึงจุดหยุดถาวร หรือสุดแดน ที่ไม่มีการดิ้นรนอีกต่อไป

#### 4. ความสงบ คือ ธรรมชาติที่แท้จริงของจิต

สำหรับมนุษย์นั้น ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า มีความใคร่สงบเป็นสัญชาตญาณ เช่นเดียวกับสัญชาตญาณอื่น ๆ ในตัว ความใคร่สงบนี้เป็นพื้นฐานประจำใจอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เมื่อเกิดความต้องการใด ๆ แล้วมีสิ่งมาตอบสนองได้ ความต้องการก็ระงับไป และจิตจะแล่นลงสู่พื้นฐานเดิมอีก ซึ่งได้แก่ ความสงบนั่นเอง

ในกระบวนการทางจิตนั้น เมื่อจิตทำหน้าที่นึกคิด หรือรู้สิ่งใดแล้ว ก็จะตกลงสู่พื้นฐานเดิม เรียกว่า “ภวังค์” อยู่เป็นปกติ แม้จะเปลี่ยนความคิดจากเรื่องหนึ่งไปยังอีกเรื่องหนึ่งก็ต้องตกพื้นฐานเดิม หรือ ตกภวังค์เสียก่อน จึงจะเปลี่ยนขณะจิตไปได้ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) กล่าวว่า เมื่อนับการตกภวังค์ทุก ๆ ครั้งแล้ว เวลาที่อยู่ในภวังค์นั้นมากกว่าเวลาที่ขึ้นจากภวังค์เสียอีก ดังนั้น การที่จิตตกสู่ความสงบทุกครั้งที่มีโอกาส จึงเป็นความต้องการตามสัญชาตญาณ ความสงบจึงเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของจิต

#### 5. ความสงบ คือ วิวัฒนาการตามธรรมชาติ

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) กล่าวว่า ในระหว่างที่สรรพสิ่งกำลังดิ้นรนวนเวียนอย่างไม่รู้จบนั้น คือ กระบวนการไปสู่การหยุดที่แท้ หรือ ความสงบสูงสุด แต่ในระหว่างการเดินทางภายใน สัตว์สังขารนั้นอาจมีปัญญาน้อย จึงพบแต่ความสงบเทียม ทั้งนี้ยอมแล้วแต่ธรรมชาติแห่งการรู้แจ้ง จะเกิดขึ้นในสัตว์สังขารนั้นเพียงใด อย่างไรก็ตาม ท่านพุทธทาส (2536) กล่าวเพิ่มเติมว่า การพบความสงบเทียมก็ยิ่งดีกว่าไม่พบความสงบใด ๆ เพราะความสงบเป็นสิ่งจำเป็นในการเดินทางจิตใจ ที่จะต้องมีความสงบเหล่านั้นหล่อเลี้ยง ดังนั้น ความสงบอย่างใดอย่างหนึ่งยอมจำเป็นต้องมีจนกว่าชีวิตหน่วยนั้นจะดิ้นรนต่อไปจนพบความสงบที่สูงขึ้น

นอกจากนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) ได้สังเกตว่า ภวะะจิตทั่วไปนั้นมักตกอยู่ในกาม โดย“มีกามเป็นที่นอนจม ดิ้นรนแต่จะลงกาม เหมือนปลาที่โยนขึ้นบก ก็จะดิ้นลงน้ำเสมอ” จิตเช่นนี้คิดแต่จะมุ่งไปสู่ความสงบเทียม เพราะความต้องการอันเกิดจากความโลภ (อวิชชา) เป็นตัวควบคุม เมื่อใดที่ฉลาดขึ้นก็จักแสวงหาความสงบที่แท้มากขึ้น ความสงบที่แท้จึงไม่อยู่เหนืออวิสัยของมนุษย์ ที่จะวิวัฒนาการชีวิตไปดำรงอยู่ในความสงบนั้น ดังนั้น ในประวัติศาสตร์มนุษย์ จึงมีการฝึกจิตวิธีต่าง ๆ ที่ออกแบบมาเพื่อการยกระดับจิตไปสู่ความสงบที่สูงขึ้น (Walsh, 1983)

## 6. ความสงบ คือ จุดจบของทุกสิ่ง

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) กล่าวว่า สิ่งที่ไม่สงบนั้นย่อมลุกโพล่ง ไหล และเผาไหม้จนกว่าจะชาลงและสงบไปเอง ดังนั้น สิ่งที่สงบย่อมมีลักษณะที่ตรงข้ามกับอาการเคลื่อนไหวที่กล่าวมา โดยเกิดเป็นความนิ่ง เช่น น้ำที่สงบย่อมไม่ไหล ลมที่สงบย่อมไม่พัดไป ไฟที่สงบย่อมไม่ลุกโพล่ง เป็นต้น การไหล การลุกโพล่ง หรือการเผาไหม้ เช่นนี้เป็นไปตามกฎธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อหยุดลงย่อมเป็นความสงบ และยิ่งหยุด หรือ นิ่งเท่าใด ยิ่งเป็นความสงบเท่านั้น ดังนั้น ความสงบ คือ จุดจบของทุกสิ่งนั้น จึงหมายความว่า สิ่งทั้งปวงย่อมไปสู่จุดจบที่ความสงบ ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ความสงบที่แท้ เพราะสิ่งใดก็ตาม เมื่อยังเดินทางไปยังไม่ถึงที่สุด ก็ยังต้องเดินทางอยู่นั่นเอง และความที่หยุดไม่ได้ ก็คือ ความทุกข์ แต่เมื่อหยุดได้จึงเป็นความสงบ

ทั้งนี้ จุดจบของชีวิตจึงไม่ใช่ความตายทางร่างกาย เพราะความตายก็ยังไม่ใช่ความสงบที่แท้จริง ดังที่ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536) อธิบายเพิ่มเติมว่า

สำหรับคนนั้น ความตายยังไม่ใช่ความสงบอันแท้จริง เพราะความตายยังเป็นเพียงการวิ่งไปวิ่งมาตอนหนึ่งเท่านั้น เช่นเดียวกับกลางวันและกลางคืน แม้สองกาลจะต่างกัน แต่ก็เป็นการล่องไปของเวลาเช่นกัน การจะกล่าวว่ากลางวันกับกลางคืน เป็นตรงตรงกันข้ามย่อมไม่ได้ และความตายก็เปรียบเสมือนกลางคืนแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้น ความตายจึงไม่ใช่ความสงบหรือการหยุดที่แท้จริง การจะทำความเข้าใจในเรื่องนี้ ต้องนึกถึงสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่นอกกาลเวลา หรือนอกวงจรของการหมุนเวียน ที่เป็นภาวะไม่มีตาย ไม่มีเกิด ไม่มีเวลา คนโดยมากอาจเข้าใจว่าการตายเป็นความสงบของสังขาร แท้จริงแล้ว การตายเป็นแต่เพียงการดับของร่างกาย ซึ่งเป็นตอนหนึ่งของความไม่เที่ยงเท่านั้น สังขารยังคงหมุนต่อไปในลักษณะอีกอย่างหนึ่ง ส่วนความสงบของสังขารก็มีอยู่เองโดยไม่เกี่ยวกับเวลา เพราะฉะนั้น ความสงบจึงอาจมีได้ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือตายไปแล้วก็ตาม ไม่เนื่องกันแต่อย่างใด สิ่งใดที่ยังอยู่ได้อำนาจของเวลา สิ่งนั้นจะมีการจบสิ้นยังไม่ได้ การตายยังเกี่ยวเนื่องกับเวลาจึงไม่ใช่ความสงบ เป็นเพียงระยะหนึ่งของการเดินทางของวิญญาน เมื่อใดวิญญานไปจนถึงที่สุดของวัฏฏสงสาร และสงบราบังได้จริง จึงจะมีความสุข เป็นการออกจากข้อผูกมัด ดังนั้น ความสงบก็คือการไปจนถึงที่สุด ให้พ้นจากข้อผูกมัด

## ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต (Meaning and Purpose in Life)

### 1. ความหมายของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นคุณภาพภายในชีวิต (subjective quality of life) (Paloutzian et al., 1981) ที่บุคคลรับรู้ได้ว่า ตนต้องมีชีวิตอยู่เพื่อ (to live for) อะไรบางสิ่ง อันเป็นการตระหนักได้ถึงสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตตน และมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต (Frankl cited in Crumbaugh & Maholick, 1969; Fabry, 1988) ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นกระบวนการแสวงหาคคุณค่า ความหวัง และเหตุผลที่จะมีชีวิต (Howden, 1992: 15 cited in MacDonald et al., 1995) โดยความหมายเสมือนเป็นเป้าหมายที่รอการค้นพบ และมีความมุ่งหวังเป็นพลังแสวงหา (Fabry, 1988) ซึ่งจากผลการศึกษาและงานวิจัยต่าง ๆ พบว่าความมุ่งหวังในชีวิตไม่ได้ขึ้นกับเพศ หรือวัย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพอใจในสุขภาพ ความพอใจในการทำงาน ความพอใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนต่อแรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้คุณค่าของตนเอง เหตุผลในการมีชีวิต แรงจูงใจสู่ความหมาย การปรับตัว การรับรู้จุดหมายที่สร้างสรรค์ และการดำรงชีวิตอย่างมีความหวัง แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการดื่มสุรา การใช้สารเสพติด ความกังวลใจเกี่ยวกับความตาย (อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539)

สำหรับคำว่า "ความหมายของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต" (meaning) เป็นคำที่มีที่มาจากศัพท์ภาษากรีกว่า "logos" ซึ่งมีคำแปลอยู่หลายประการ เช่น กฎควบคุมจักรวาล (the controlling principle of the universe) พระประสงค์ของพระเจ้า (the Will) พระวจนะ (the Word) พระเจ้า (God) จิตวิญญาณ (spirituality) และความเป็นหนึ่งเดียวกัน (coherence) (Yalom, 1980) แต่สำหรับ Frankl (cited in Fabry, 1988) ผู้สถาปนาระบบจิตรักษาผ่านความหมาย (Logotherapy) ได้ให้ความหมายแก่คำว่า "ความหมาย" นี้ว่าเป็นความหมายชีวิต (Meaning of Life)

Fabry (1988) อธิบายว่า การให้ความหมายเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ครอบคลุมทุกความหมายของ "logos" เนื่องจากความหมายชีวิต ก็คือ ความหมายดังกล่าวมาทั้งหมด อย่างไรก็ตาม Frankl ได้ให้ค่าความสำคัญแก่ความหมายชีวิตในฐานะเป็นศูนย์กลางของชีวิต โดย Frankl (cited in Fabry, 1988) เชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์โลกเพียงเผ่าพันธุ์เดียวที่สามารถมีความหมาย และมีหน้าที่หลักในการมีชีวิต (mission) เพื่อแสวงหาค่าความหมายส่วนตัวให้พบ ความหมายชีวิตจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความ เป็นมนุษย์ (humanness) ที่แตกต่างจากสรรพสิ่งในโลก

## 2. ลักษณะของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

### 1. ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นการทำงานของจิตวิญญาณ

Fabry (1988) ระบุว่า ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual dimension) ที่ยึดเหนี่ยวชีวิตจากความตาย โดยเฉพาะความตายทางจิตวิญญาณ (spiritual dead) ซึ่งตรงกับที่ Frankl (1970 cited in Fabry, 1988) ชี้ว่า ความหมายชีวิต คือ จิตวิญญาณของมนุษย์ (spirituality หรือ noos) และการแสวงหาความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตก็คือการทำงานของจิตวิญญาณ เพื่อเติมเต็มภาวะใจที่ว่างเปล่า (inner emptiness) ให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างมีความหมาย มีความหวัง และพึงพอใจในภาวะชีวิตของตน

จิตวิญญาณนั้นเป็นคุณสมบัติเฉพาะของมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสรรพสิ่งในโลก (Fabry, 1988) โดยเป็นคุณภาพชีวิตภายใน (subjective quality of life) ที่แตกต่างไปจากมิติทางจิตใจ (psychological dimension) อย่างสิ้นเชิง เนื่องจากจิตใจเป็นมิติที่มีข้อจำกัดทางชีวเคมี (biochemical) ที่เกี่ยวเนื่องอยู่กับร่างกาย อันประกอบด้วย สัญชาตญาณ และแรงขับต่าง ๆ การมีชีวิตภายในได้มีจิตใจ มนุษย์จึงเปรียบเสมือนเป็นผู้ถูกขับเคลื่อนด้วยแรงขับ อารมณ์ สัญชาตญาณ และความต้องการ แต่ในมิติจิตวิญญาณ มนุษย์กลับกลายเป็นผู้ขับ ที่สามารถตัดสินใจได้เองว่าตนต้องทำอะไรได้

### 2. ความหมายชีวิตเป็นปรากฏการณ์ที่ดำรงอยู่เอง มนุษย์เป็นเพียงผู้แสวงหา และความมุ่งหวังในชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในการแสวงหาความหมาย

ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นการรับรู้และการตอบสนองของบุคคลต่อความหมายจำเพาะที่ปรากฏในแต่ละขณะของแต่ละประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งตามทัศนะของนักคิดอรรถิถาณิยฆวฝรั่งเศสอย่าง Sartre และ Camus (cited in Fabry, 1988) เชื่อว่า ชีวิตไม่มีความหมาย เพียงแต่มนุษย์ต้องการชีวิตที่มีความหมาย จึงประดิษฐ์ความหมายขึ้นเอง ในขณะที่นักคิดอรรถิถาณิยฆวเยอรมัน รวมทั้ง Frankl (cited in Fabry, 1988) เชื่อว่า ชีวิตมีความหมายโดยตัวของมันเอง โดยไม่ต้องมีใครสร้างขึ้น ซึ่งหากมนุษย์คิดประดิษฐ์ความหมายขึ้นเองแล้ว ชีวิตก็ไม่ต่างอะไรจากหยดน้ำก็ได้รับความหมายในแบบวัดของ Rorschach ที่ให้ความหมายได้ตามแต่ต้องการให้เป็นไป Frankl มองว่า ชีวิตเป็นยิ่งกว่านั้น ชีวิตในสายตาของเขา คือ ภาพปริศนาที่ซ่อนความหมายไว้เพื่อการค้นพบ ไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่พระคริสตธรรม (Bible) บันทึกลงถึงการค้นพบสัจธรรมว่า "จงหาแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่ท่าน เพราะว่าทุกคนที่ขอก็ได้ ทุกคนที่แสวงหาก็พบ ทุกคนที่เคาะก็จะเปิดให้เขา"

Fabry (1988) เสนอว่า "เราไม่อาจกล่าวได้เลยว่า เขาละ! พอกันเสียที ชีวิตที่ไร้ความหมาย นับจากนี้ไป ฉันจะสร้างความหมายให้แก่ชีวิตเอง" หากแต่ความหมายจะเข้ามาสู่ชีวิตได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลแสวงหาความหมายของตนเอง ความหมายจึงไม่ใช่ "อะไร" ที่ "ใคร" จะมอบให้แก่กันได้ ทว่าขึ้นอยู่กับตนเองเท่านั้น ที่จะแสวงหาให้พบว่าสิ่งใดคือความหมายที่แท้จริงสำหรับตนเอง และเป็นความมุ่งหวังในชีวิต ซึ่ง Frankl อธิบายประเด็นนี้ไว้อย่างตรงไปตรงมาว่า "ความหมายก็คือสิ่งที่มีความหมาย (Meaning is what is meant)" ซึ่งการที่บุคคลจะเลือกสิ่งใดเป็นความหมายนั้น ต้องเป็นไปตามมโนธรรม (conscience) (Fabry, 1988)

### 3. ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการดำรงชีวิตของมนุษย์

Frankl (1970 cited in Fabry, 1988) กล่าวว่า การมีชีวิตเป็นผลพลอยได้ของการแสวงหา และการค้นพบความหมายในแต่ละขณะ ดังที่กล่าวมาแล้วว่า มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่ออะไรบางสิ่ง และจำเป็นต้องแสวงหาความหมาย ดังนั้น ในการดำเนินชีวิต มนุษย์จึงมีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นแรงจูงใจเบื้องต้น

Frankl ไม่ปฏิเสธว่า มนุษย์มีแรงขับ ความปรารถนา หรือลักษณะคุณลักษณะต่าง ๆ แต่มนุษย์ก็มีความหมายและความมุ่งหวังเป็นแรงจูงใจในการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเป็นแหล่งทรัพยากรภายในที่สำคัญที่สุด เนื่องจาก ความหมายและความมุ่งหวังเป็นแก่นแท้ หรือศูนย์กลางในการกำหนดชีวิตตนเอง

### 4. ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นการเติมเต็มชีวิต

Fabry (1988) กล่าวไว้ว่า มนุษย์ไม่อาจมีชีวิตเพียงเพื่อแสวงหาแต่ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน รวมทั้งอำนาจและลาภยศใด ๆ หากบุคคลใดหมกมุ่นหรือเลือกสิ่งเหล่านี้เป็นความหมาย เขาก็จะมุ่งทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตเพียงเพื่อความสนุกสนาน ทำให้กระบวนการทางจิตทั้งหมดถูกจำกัดไว้ภายใต้กฎแห่งความเพลิดเพลิน (The principle of pleasure) และสิ่งเหล่านี้ก็จะกลายเป็นเงาบังความหมายที่แท้จริงไว้ และเบี่ยงเบนมนุษย์ไปสู่ชีวิตที่กลวงเปล่า เพราะลำพังสิ่งเหล่านี้โดยตรงไม่สามารถเป็นความหมายแก่ชีวิตได้เลย หรือแม้จะพยายามให้เป็น ชีวิตก็จะพบความหมายได้น้อยมาก แต่ด้วยความหมายต่างหากที่จะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง คือ ความสุขที่ได้สัมผัสชีวิตอย่างมีความหมาย มีคุณค่า และเป็นชีวิตที่แท้ (self-actualization) Frankl (cited in Fabry, 1968) ย้ำว่า ความสุขคือสิ่งที่ติดตามมา (to ensue) เมื่อมีเหตุผลที่จะมีความสุข ซึ่งเหตุผลนั้นคือ การมีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต



### 3. ระดับของความหมายชีวิต

ความหมายชีวิตสามารถปรากฏได้ในทุกสิ่งและในทุกสภาพการณ์ โดยเฉพาะท่ามกลางวิกฤตการณ์และความทุกข์ของชีวิต ความหมายจึงมีรูปแบบที่แตกต่างหลากหลายกันไปตามแต่ละขณะที่ชีวิตประสบ อย่างไรก็ตาม เราสามารถจัดความหมายชีวิตได้เป็น 2 ระดับ ได้แก่ ความหมายนิรันดร์ และความหมายในแต่ละขณะ (Frankl cited in Fabry, 1988) ดังนี้

1. ความหมายนิรันดร์ (Ultimate Meaning) หมายถึง การรับรู้ความหมายชีวิตในฐานะเป็นกฎจักรวาล (order of universe) หรือกฎควบคุมจักรวาล (the controlling principle of the universe) และความหมายของตนเองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งในกฎนี้ ความหมายนิรันดร์เป็นความพยายามของผู้แสวงหา (seeker) ในการเข้าถึงความหมายชีวิตที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งอาจเรียกกันในนามพระเจ้า (God) ชีวิต (life) ธรรมชาติ (nature) หรือระบบนิเวศน์ (the ecosystem) รวมทั้งความกลมกลืนของชีวิต (harmony) ตามแต่มุมมองของบุคคล

ความหมายนิรันดร์ทั้ง 5 ชื่อ แสดงให้เห็นว่า มนุษย์แสวงหาและมุ่งเข้าถึงความหมายนิรันดร์ ซึ่งเป็นความยิ่งใหญ่ของสิ่งเดียวกัน ตามแต่โลกทัศน์อันแตกต่างของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม มนุษย์ไม่สามารถเข้าถึงความหมายนิรันดร์นี้ได้ มนุษย์เพียงแต่รู้ได้ถึงการมีอยู่ เช่นเดียวกับขอบฟ้าที่เราไม่อาจไปถึง สิ่งที่เราทำได้คือ การมุ่งแสวงหาความหมายนิรันดร์ต่อไปสุดความสามารถในทางกลับกัน หากมนุษย์ผู้ใดสามารถเข้าถึงความหมายนิรันดร์ ย่อมหมายความว่า บุคคลผู้นั้นได้เกิดความตายทางจิตวิญญาณ (spiritual death) ขึ้นภายในชีวิต เพราะการเข้าถึงความหมายนิรันดร์ หมายถึง การจบสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรให้มุ่งหวังและไปถึงอีกต่อไป

ความหมายนิรันดร์เป็นความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับการมีชีวิตภายใต้กฎของจักรวาล ความหมายนิรันดร์นี้ช่วยให้มนุษย์ระลึกว่ายังมีบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง และยังมี "อะไร" ให้ชีวิตมุ่งไปได้มากกว่าการมีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ซึ่งเป็นศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถก้าวออกมาจากตนเอง และทะยานไปสู่ความเป็นยอดคน (Superman) ภาวะเช่นนี้ Tillich and Barth (cited in Fabry, 1988) ยืนยันว่า การเป็นมนุษย์ไม่ใช่การย่ำเท้าอยู่กับที่ (man is not the ground of his being) หากแต่ภาวะในชีวิตของมนุษย์ คือ การก้าวออกสู่ภาวะบางอย่างที่ดีกว่าเดิมเสมอ ดังนั้น ความหมายนิรันดร์จึงเป็นอาณาเขตที่กว้างใหญ่ ที่บันดาลใจให้มนุษย์ก้าวผ่านวันเวลาของการมีชีวิตอย่างมุ่งมั่นไปสู่เบื้องหน้า และยกระดับชีวิตขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

2. ความหมายในแต่ละขณะ (Meaning of the Moment) แม้ความหมายนิรันดร์จะเป็นความหมายที่ยิ่งใหญ่ แต่ก็ไม่สามารถจะไปถึงได้ ถึงแม้ว่าอย่างไรก็ตาม ยังมีความหมายอีกระดับหนึ่งซึ่ง

มนุษย์สามารถค้นพบและเข้าถึงได้ในทุกขณะ เพื่อนำตนเองไปสู่ชีวิตที่เต็มความหมาย (meaningful life) คือ ความหมายในแต่ละขณะ

ความหมายในแต่ละขณะนี้ไม่ใช่สิ่งพิเศษ (nothing spectacular) แต่เป็นเหตุการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีการเปลี่ยนแปลงเสมอในแต่ละขณะ แต่ละประสบการณ์ แต่ละวัน หรือแต่ละชั่วโมง ความหมายชีวิตจึงเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้และตอบสนองได้ในแต่ละขณะของแต่ละประสบการณ์ เป็นการเฉพาะตัว ดังนั้น ความหมายชีวิตของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน และผันแปรไปตลอดเวลา สิ่งสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่ความหมายชีวิตที่เป็นสากล แต่อยู่ที่ความหมายชีวิตจำเพาะของตนเองในแต่ละเวลา

นอกจากนี้ความหมายในแต่ละขณะยังเป็นสิ่งที่ไม่อาจเข้าใจได้โดยตรง ผ่านกระบวนการอ้างเหตุผล(rationalization) ตรรกวิธี(logic) หรือด้วยระบบการคิดแบบใด ๆ การเข้าถึงความหมายชีวิต บุคคลต้องมุ่งมั่นกระทำการบางอย่างที่มุ่งสู่ความหมายในขณะนั้น ด้วยความเชื่อในภาวะ "การมีอยู่" (existence) ของตนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับโลกได้โดยดำรงเอกลักษณ์ของตนไว้ได้ ภาวะการมีอยู่นี้เป็นสิ่งที่มีความหมายในตนเอง

#### 4. รูปของความหมายชีวิต

ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตสามารถปรากฏได้ในรูปของคุณค่าในการดำรงชีวิต (Existential Value) ได้แก่ คุณค่าการสร้างสรรค์ คุณค่าประสบการณ์ และคุณค่าโลกทัศน์ (Fabry, 1988) ดังนี้

##### 1. คุณค่าการสร้างสรรค์ (Creative Value)

คุณค่าการสร้างสรรค์ เป็นคุณค่าที่มนุษย์สามารถบรรลุความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตได้ ด้วยการทำกิจกรรม หรืองานบางอย่างด้วยความมุ่งมั่นและการทุ่มเทตนเองอย่างเต็มที่ โดยตระหนักว่าตนเองมีหน้าที่ต้องทำชีวิตให้มีคุณค่าต่อการดำรงอยู่และเป็นประโยชน์ต่อโลก (to work for) คุณค่าการสร้างสรรค์จึงเป็นการให้ค่าความสำคัญแก่การทำกิจกรรม หรือการทำงานให้ดีขึ้นกว่าเดิมด้วยความรัก ความต้องการจากส่วนลึก อันเป็นการนำศักยภาพมาใช้อย่างสูงสุด เพื่อเปลี่ยนความตั้งใจให้กลายเป็นรูปธรรม ตัวอย่างคุณค่าการสร้างสรรค์ ได้แก่ ความหมายของการทำงาน

ในการทำงาน มนุษย์ต้องทุ่มเทตนกระทำการในสิ่งที่เขาเลือก โดยรับฟังเสียงแห่งความหมายที่แสดงออกมาในรูปแรงบันดาลใจ หรือความมุ่งมั่นมาดปรารถนา ที่นำมนุษย์ไปสู่ชีวิตที่มีค่า ความหมายของการทำงานไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากตัวงานโดยตรง แต่เกิดจากการแสดงออกของ

บุคคลที่มีต่องานชิ้นนั้นในลักษณะของความเป็นเอกบุคคล คุณค่าการสร้างสรรคจึงมักเกิดจากงานที่เปิดเผยเอกลักษณ์ของบุคคล ดังนั้น บุคคลที่มองงานว่ามีความหมายเป็นเพียงอาชีพเลี้ยงชีวิต เมื่อหยุดทำงาน เขาจะเกิดความรู้สึกสูญเสียบ และรู้สึกตนไร้ความหมาย (Meaninglessness)

Frankl (cited in Fabry, 1988) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของงานต่อการดำรงชีวิต โดยระบุว่า บุคคลที่ว่างงานอาจเกิดอาการ "โรคประสาทจากการไร้งาน (unemployment neurosis)" เป็นความรู้สึกตนไร้ประโยชน์ และเกิดความว่างเปล่าในชีวิต เนื่องจากการไม่มีงานทำ นอกจากนี้ แม้ในคนทำงานเองก็อาจมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้ในวันที่ว่างงาน โดยเฉพาะในวันหยุด เรียกว่า "โรคประสาทวันอาทิตย์ (Sunday neurosis)"

ความหมายของการทำงานนี้ ทำให้มนุษย์มีหนทางที่จะนำชีวิตไปสู่เสรีภาพภายในตนเอง แม้ยามต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย อีกทั้งยังสอนใจให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ยังคงเป็นความยากลำบากในชีวิต

## 2.คุณค่าประสบการณ์ (Experience Value)

คุณค่าประสบการณ์ เป็นคุณค่าจากความลึกซึ้งที่มนุษย์ได้รับจากการมีส่วนร่วม หรือผูกพันกับโลก (to relate to) เช่น ความรู้สึกดีงามในสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ หรือในมนุษยธรรม เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูล และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น หรือความรู้สึกดีมีค่าในความงามตามธรรมชาติ ความรู้สึกปีติยินดีในการฟังหรือเล่นดนตรี รวมไปถึงประสบการณ์สุดยอด (peak experience) ต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ความซาบซึ้งใจในคุณธรรมของตนเองและผู้อื่น ความชื่นชมยินดีในพระเจ้า ความศรัทธาในชีวิต และความสงบในการทำสมาธิ เป็นต้น คุณค่าประสบการณ์ จึงเป็นการค้นพบความหมายชีวิตผ่านความรัก ความสัมพันธ์ ความศรัทธา มโนธรรม คุณงามความดี และสัจธรรมเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่าในชีวิต คุณค่าประสบการณ์เป็นคุณค่าที่มนุษย์ได้รับจากโลก (by what he takes) ตัวอย่างคุณค่าประสบการณ์ ได้แก่ ความหมายของความรัก

ความหมายของความรักเป็นความผูกพันระหว่างคนด้วยกัน ระหว่างคนกับสิ่งที่อยู่รอบตัวเขา และระหว่างตัวเขากับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น คุณธรรม หรือพระเจ้า เป็นต้น ความรักที่มุ่งสู่ความหมายชีวิตนี้จะทำให้บุคคลล้าลึกถึงความสัมพันธ์ระหว่างเขากับสิ่งที่อยู่รอบตัวและรับรู้ตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่ง ความรักยังเป็นแรงจูงใจให้บุคคลตระหนักถึงบางสิ่งที่เขาพึงทำหรือพึงเป็น อันเป็นการค้นพบศักยภาพและเอกลักษณ์ของเขา

ความรักเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคล ในความรัก คนที่เป็นที่รักจะได้รับ ความเข้าใจและเห็นความสำคัญในความผูกพัน ขณะมีความรัก เขาจะไม่นึกถึงตัวเอง เพราะความรักทำให้เขากลายเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่น

ความรักเป็นการมีชีวิตอยู่ในประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่นในรูปความเป็นหนึ่งเดียวกัน บุคคลที่ถูกรักจะเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตน ขณะเดียวกันก็จะเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นด้วย Frankl (cited in Fabry, 1988) เชื่อว่า ความรักเป็นวิธีเดียว ที่สามารถสัมผัสธรรมชาติมนุษย์ที่อยู่ภายในชีวิตของแต่ละบุคคลได้ ไม่มีบุคคลใดสามารถรู้ซึ่งถึงธาตุแท้ของบุคคลหนึ่งได้ หากเขาไม่รักบุคคลนั้น ความรักช่วยให้เขาเห็นคุณสมบัติในบุคคลที่เขารัก และยิ่งไปกว่านั้น เขายังสามารถเห็นศักยภาพในตัวคนที่เขารัก แม้ศักยภาพนี้จะยังไม่ปรากฏขึ้นมา แต่ว่ามันเป็นสิ่งที่ มีพลาภาพและจะเป็นจริงขึ้นมาในสักวันหนึ่ง โดยอาศัยความรัก ศักยภาพทุกอย่างก็จะกลายเป็นความจริง ความรักมิใช่เป็นเพียงแต่ผลซึ่งเกิดจากแรงขับทางเพศและสัญชาตญาณ แต่เรื่องเพศเป็นวิธีแสดงออกของความรัก และตราบโดที่เพศสัมพันธ์เป็นสื่อแสดงออกถึงความรักแล้ว ตราบนั้นเรื่องเพศจะยังเป็นเรื่องเหมาะสมและเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์

### 3. คุณค่าโลกทัศน์ (Attitude Value)

คุณค่าโลกทัศน์ เป็นคุณค่าที่ให้แก่การมองโลกอย่างมีความหมายในทุกขณะของการมีชีวิต Frankl (1988) วิเคราะห์โลกของมนุษย์ตามแนวคิดภิกาวนิยมนวามว่า มนุษย์คือโลกภายในของตน (eigenwelt) ซึ่งเป็นการรวมภาคการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวข้องกับโลกกายภาพ (unwelt) และโลกทางสังคม (mitwelt) มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของโลกรอบตัวเขา และสัมพันธ์อย่างแยกจากกันไม่ได้ โดยมนุษย์จะยึดภาวะการมีอยู่ของตนเป็นศูนย์กลางในการเชื่อมตนกับโลก เกิดเป็นประสบการณ์ชีวิตในแต่ละขณะ ประสบการณ์ในโลกก็คือความจริงของมนุษย์ มนุษย์รับรู้โลกเป็นเช่นไร โลกของเขา ก็เป็นเช่นนั้น ดังนั้น เมื่อมนุษย์รับรู้โลกอย่างมีความหมาย ชีวิตของเขา ย่อมมีความหมาย Antonovsky (1988 อ้างในอุทัยทิพย์ จันทรพิชญ, 2539) เรียกคุณค่าโลกทัศน์ว่า การมองโลกอย่างมีความหมาย (Meaningfulness)

การมองโลกอย่างมีความหมายเป็นโลกทัศน์ในการแสวงหาความหมายที่นำไปสู่ การค้นพบความหมาย Frankl (cited in Fabry, 1988) เปรียบว่า การมองโลกอย่างมีความหมาย เป็นกุญแจสำคัญสำหรับชีวิตที่มีความหมาย และเป็นทัศนคติที่ดีในการยกชีวิตมนุษย์ออกจาก ด้านลบของชีวิต และดัง Antonovsky (อ้างในอุทัยทิพย์ จันทรพิชญ, 2539) กล่าวว่า การมองโลกอย่างมีความหมายเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของความเข้มแข็งในการมองโลก (sense of coherence)

เมื่อมนุษย์ประสบชะตากรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ ความทุกข์และความตาย อันเป็น ธรรมชาติของชีวิต แต่มนุษย์ยังสามารถเลือกที่จะเผชิญกับความทุกข์และความตายได้อย่าง กล้าหาญ โดยคุณค่าโลกทัศน์จะปรับมุมมองต่อสภาพการณ์ที่ยากลำบากด้วยความรู้สึกมั่นคง

อดทน และหยัดยิ้น และมุ่งแสวงหาความหมายของความทุกข์และความตายในเบื้องลึกของชะตากรรม ซึ่งเขาจะค้นพบว่า ในชะตากรรมที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ยังมีความหมายอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งช่วยให้บุคคลก้าวพ้นจากความสิ้นหวังมาสู่ความเป็นจริง ยอมรับและอยู่กับภาวะชีวิตอย่างที่เป็นได้ โดยไม่รู้สึกแปลกแยก ทำให้เกิดความพอใจในความเป็นอยู่ของตนได้

คุณค่าโลกทัศน์เป็นคุณค่าที่มนุษย์รับรู้ผ่านการหยัดยิ้น (through the stand he takes) ในรูปการเสียสละและความหวัง ตัวอย่างคุณค่าโลกทัศน์ ได้แก่ ความหมายของความทุกข์

ความทุกข์เป็นช่วงเวลาที่มีมนุษย์ประสบชะตากรรม หรือความยากลำบาก ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยง หรือเปลี่ยนแปลงได้ เช่น การเป็นโรคเรื้อรังร้ายแรงที่รักษาไม่หาย เป็นต้น ความหมายของความทุกข์เป็นวิถีทางที่มนุษย์เผชิญหน้าและยอมรับในชะตากรรม ประหนึ่งเป็นการแบกรับกางเขนของตน Frankl ยืนยันว่า ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งที่เราไม่อาจลบออกไปจากชีวิตได้ ชะตากรรมและความตายก็เช่นเดียวกัน หากปราศจากความทุกข์ และความตายแล้ว ชีวิตของมนุษย์ก็ไม่อาจสมบูรณ์ได้เลย เพราะการมีชีวิตก็คือความทุกข์ ฉะนั้น การดำรงชีวิตต่อไป ก็ต้องอาศัยการแสวงหาความหมายในความทุกข์ โดยสภาพการณ์ที่ยากลำบากที่สุด ได้เปิดโอกาสให้เขาได้เติมเต็มความหมายชีวิตให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งหากชีวิตนี้จะไม่มีความมุ่งหวัง ความมุ่งหวังนี้ก็จะต้องอยู่ในความทุกข์และความตายด้วย ความมุ่งหวังนี้ไม่มีใครสามารถตอบได้ว่าคืออะไร ทุกคนต้องแสวงหาด้วยตัวเองและต้องรับผิดชอบในคำตอบ และหากเขาค้นพบมัน เขาก็จะงอกงามแม้ในสภาพที่ถูกกดขี่ข่มเหง ดังที่ Nietzsche (cited in Fahry, 1988) กล่าวว่า “ใครก็ตามที่พบว่าเขาต้องดำเนินชีวิตต่อไปทำไม จะสามารถทนรับเกือบทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเช่นไร” ดังนั้น ชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมายจึงไม่เพียงแต่สร้างสรรคโลก และคืบค้ำในประสบการณ์ชีวิต แต่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์และความตาย ที่จะก่อให้เกิดความหมายในชีวิตอย่างแท้

### ความจริงแท้ (Genuineness)

#### 1. ความหมายของความจริงแท้

ความจริงแท้ หมายถึง การรู้ถึงความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน และสามารถยอมรับภาวะทางจิตใจนั้น ๆ ได้ตามที่เป็นจริง ไม่ว่าภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่ถูกใจ หรือไม่ถูกใจตนเองก็ตาม โดยบุคคลจะปราศจากการใช้กลไกป้องกันตน (defense mechanism) หรือการบิดเบือน (distortion) ในทุกรูปแบบ (Rogers, 1942, 1951, 1954, 1961, 1969, 1970, 1978, 1980, 1995)

## 2. ลักษณะของความจริงแท้

1. ความจริงแท้ เป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่บุคคลจะเป็นจริงต่อประสบการณ์ภายในตนเอง

ความจริงแท้ เป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่บุคคลจะเป็นจริงต่อประสบการณ์ภายใน หรือต่อตัวเขาเอง (true to oneself) (Banville, 1978) โดยเป็นความเปิดกว้างและความสอดคล้อง (congruence) ระหว่างการรับรู้ตนเอง (self) กับประสบการณ์ (experience) ที่ประสบในจิตใจ หรือภายในอินทรีย์ (organism) ความจริงแท้จึงเป็นความสอดคล้องภายในตนเอง (self-congruence) และเป็นความจริง (reality) ของบุคคลในโลกการรับรู้ (perceptual field) ของตน หรือในสนามประสบการณ์ส่วนบุคคล (personal field of experience) (Rogers, 1942, 1951, 1954, 1961, 1969, 1970, 1978, 1980, 1995) โดยอาศัยการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) (Brammer, 1988: 26)

Rogers (1970, 1978, 1980, 1995) ได้กล่าวว่า ความจริงแท้เป็นการรับฟัง และยอมรับ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนได้อย่างไม่มีความกลัวปนอยู่เลย การยอมรับเช่นนี้เป็นการยอมรับประสบการณ์ภายในของตนเองตามที่ปรากฏขึ้นอย่างตรงไปตรงมาโดยแท้จริง ซึ่ง Rogers เรียกว่า การยอมรับตนเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditioned positive self regard) โดยบุคคลจะเกิดการลดเงื่อนไขการให้คุณค่าภายนอก (condition of worth) ขณะเดียวกันก็เพิ่มความสำคัญแก่กระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ (organismic valuing process) ซึ่ง Shoben (1953 cited in Truax & Carkhuff, 1967) ได้กล่าวเสริมว่า ความจริงแท้เป็นสภาพที่บุคคลปราศจากการป้องกันตน (defensiveness) และไม่ได้ซ่อนตนอยู่ในเปลือกนอก (facade) หรือบทบาท (roles) แต่เป็นการเปิดตนเองต่อประสบการณ์ทั้งหมด (openness to experience) ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ

ดังนั้น ความจริงแท้จึงเป็นงานแห่งการเฝ้าดู (looking inside) และเข้าสัมผัส (being in touch with) ประสบการณ์ภายในของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักจิตวิทยาเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตนเอง และสามารถค้นพบสิ่งที่ขัดขวางกระแสความงอกงามตามธรรมชาติเพื่อเจริญไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่แท้ (self-actualization) โดยไม่ต้องตกอยู่ภายใต้กระบวนการป้องกัน หรือการปิดเบือนตนเอง ทำให้บุคคลไม่ต้องสูญเสียพลังในการทำลายตน (self-destruction) และเป็นอิสระจากเงื่อนไขการให้คุณค่าจากภายนอก บุคคลจึงเป็นตัวของเขาเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ (spontaneity)

## 2. ความจริงแท้เป็นทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความจริงแท้เป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคล ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสัมพันธภาพ ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงมองว่า ความจริงแท้เป็นทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal skill) ดังที่ Shoben (1953 cited in Truax & Carkhuff, 1967) กล่าวว่า ความจริงแท้เป็นประสบการณ์สากลของความเป็นมนุษย์ ที่มีทั้งการปรากฏและสูญหายไปได้ตามระยะทางแห่งความสัมพันธ์ในชีวิตของมนุษย์ทุกคน

Banville (1978) เป็นนักจิตวิทยาอีกผู้หนึ่งที่เชื่อว่า ความจริงแท้เป็นการพัฒนาจากมนุษย์คนหนึ่งสู่มนุษย์อีกคนหนึ่ง (person-to-person) เขายืนยันว่าความจริงแท้ คือ การเป็นในสิ่งที่ตนเองเป็น และผู้อื่นให้ผู้อื่นเป็นในสิ่งที่เขาเป็นอย่างแท้จริง (to be that self which one truly is) โดยผลแห่งความจริงแท้ก็คือ อธิธภาพที่มนุษย์พึงมอบแก่กัน และการรับผิดชอบในการเป็นในสิ่งที่ตนได้เลือกแล้ว ความจริงแท้จึงเป็นพัฒนาการของมนุษย์ที่จะเป็น ตัวจริง (real self) ของตน และแสดงออกถึงการตระหนักรู้ในตน (self realization) อย่างแท้จริง อันเป็นรูปแบบหนึ่งของการนำทางชีวิตของตนด้วยตนเอง (inner direction)

จากทัศนะดังกล่าว Rogers (1957 cited in Truax & Carkhuff, 1967) จึงได้ให้ความสำคัญแก่ความจริงแท้ในฐานะเป็นคุณภาพที่สำคัญของบุคคลในสัมพันธภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพในการรักษาจิตใจ (therapeutic relationship) โดยเสนอให้นักจิตวิทยาแสดงความจริงแท้เพื่อเอื้ออำนวยผู้มารับรักษาให้งอกงามขึ้น (growth) และเข้าถึงกระแสแห่งการเป็นผู้มีชีวิตที่เต็ม (fully functioning) ซึ่งเป็นเป้าหมายการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดของเขา

## 3. การขาดความจริงแท้

ถึงแม้ว่าความจริงแท้จะดูเป็นทักษะระหว่างบุคคล แต่ความจริงแท้โดยตัวของมันเองไม่สำคัญเท่ากับการขาดความจริงแท้ (the absence of genuineness) ดังที่ May (1958 cited in Truax & Carkhuff, 1967) กล่าวว่า การทำงานของนักจิตวิทยาก็เหมือนกับการทำงานของศิลปิน ผู้ใช้เวลาหลาย ๆ ปีในการเรียนรู้เทคนิค แต่ถ้าเขาปล่อยให้เทคนิคควบคุมงานของเขาในขณะที่เขากำลังวาดภาพ เขาย่อมสูญเสียความเป็นศิลปินไปในขณะนั้น นักจิตวิทยาก็เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งต้องเป็นจริงต่อตนเองยิ่งขึ้น (becoming more genuine himself) ทั้งในชั่วโมงการรักษารักษาจิตใจ และในสัมพันธภาพประจำวัน ซึ่งโดยธรรมชาติของงานจิตวิทยาก็เอื้อให้นักจิตวิทยาแสดงความจริงแท้ได้อย่างมั่นคงสูงสุด (maximum security) นอกจากนี้ ความจริงแท้ก็มีความเป็นไปได้ที่บุคคลจะ

เป็นตัวจริงได้ในสัมพันธภาพทุกขณะ ความจริงแท้ได้ช่วยลดช่องว่าง และเชื่อผลการรับรู้กับประสบการณ์จริงให้สมานกัน

Rogers (1967 cited in Truax & Carkhuff, 1967) ได้แสดงทัศนคติต่อความจริงแท้ว่า

เมื่อผมรับรู้ตนเองได้ว่า ผมรู้สึกเบื่อผู้มาปรึกษาคนนี้ และความรู้สึกนี้กระทบใจผมอยู่ ผมคิดว่าผมคงเป็นหนี้เขา ถ้าจะไม่แบ่งปัน (share) ความรู้สึกนี้กับเขา ผมเองก็ต้องการสัมผัสกับสิ่งที่กำลังดำเนินไปในตัวผมเองอย่างชัดเจน เช่นนั้นเองที่ผมระลึกได้ (recognize) ว่า นี่คือการรู้สึกของผม (it is my feeling) ที่เมื่อได้บอกกล่าวไปตามการรับฟังเสียงของความรู้สึกภายในตนเอง และยอมรับว่ามันเป็นปฏิกิริยาส่วนหนึ่งของผม (as my own reaction) เป็นศักยภาพ (the potentiality) ที่นำไปสู่สัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง (a deep relationship) และแม้เมื่อความรู้สึกต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป ก็เป็นความจำเป็นที่จะต้องสื่อสารด้วย ผมชอบที่จะแบ่งปันความทุกข์ใจ (my distress) ในความรู้สึกเบื่อ หรือความรู้สึกไม่สะดวกใจ (the discomfort) ที่ผมรู้สึก เมื่อผมแบ่งปันมัน ผมก็พบว่าความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจากความรู้สึกห่างไกล (sense of remoteness) จากเขา และผมอยากจะสัมผัสเขาได้ยิ่งขึ้น ยิ่งแสดงความรู้สึกเท่าใด พวกเขายิ่งเปลี่ยนแปลง ผมไม่ได้เบื่อบ้าง ๆ เท่ากับที่ผมรอคอยการตอบสนองของเขา และผมก็รู้สึกถึงการรับรู้ความรู้สึกจากเขา (sensitivity) ที่ผมได้แบ่งปันความรู้สึกอันเป็นปรากฏการณ์ระหว่างเรา การกระทำเช่นนี้ผมกลับยังสามารถได้ยินเสียงที่น่าประหลาดใจ หรือบางทีอาจเป็นความเจ็บปวดในน้ำเสียงของเขา. ที่ผมได้พบว่า ตนเองกำลังพูดออกมาอย่างจริงแท้ เพราะว่าผมเป็นจริง (to be real) ในการมีส่วนร่วมกับเขา ผมจึงปล่อยให้ตัวผมเองเป็น บุคคลหนึ่ง (2 person) ที่เป็นจริง (real) ซึ่งไม่สมบูรณ์ (imperfect) ในสัมพันธภาพของผมกับเขา

#### 4. ระดับของความจริงแท้

ทฤษฎีสัมพันธภาพตามแนวโรเจอร์สนั้น ได้แบ่งความจริงแท้ที่แสดงออกมาในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น 5 ระดับ เริ่มต้นจากระดับต่ำที่สุด ซึ่งบุคคลแสดงเปลือกนอก (façade) ที่มีการใช้กลไกป้องกันตนเอง (defend) และการปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้น (denies feelings) ไปจนถึงระดับสูงสุดที่บุคคลมีความสอดคล้องในตนเอง และเป็นตัวของตัวเองอย่างเปิดเผยและลึกซึ้ง (freely and deeply himself) ดังนี้

**ระดับที่ 1** บุคคลแสดงการป้องกันตนเองออกมาอย่างชัดเจนในปฏิสัมพันธ์ (clearly defensive in the interaction) โดยมีหลักฐานยืนยันแสดงความไม่ลงรอยกัน (discrepancy) ระหว่างสิ่งที่เขาแสดงออกกับสิ่งที่เขารู้สึก โดยเห็นได้จากความขัดแย้งระหว่างคำพูด หรือ

วจนภาษา (verbal) กับภาษาท่าทาง หรืออวจนภาษา (non-verbal) เช่น บุคคลที่อยู่ในอารมณ์โกรธ แต่พูดเสียงทวนว่า ฉันไม่โกรธสักหน่อย

ระดับที่ 2 บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม แต่อยู่ในบทบาท หรือมาตมากกว่า การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อให้ฟังดูดี การแสดงออกเช่นนี้เป็นลักษณะของการบ้ายเบี่ยง (contrived quality) ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น หรือออกมาในรูปแบบของการซักซ้อมไว้ก่อน (rehearsed quality) หรือเป็นแต่เพียงการแสดงท่าที่ตามบทบาท หรือสิ่งที่ควรเป็นเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความจริงแท้ในระดับนี้มีความคลุมเครือในทำนองว่า มีความจริงแท้หรือไม่ แม้ว่าจะไม่มีสิ่งใดที่บ่งชี้ชัดชัดเจน

ระดับที่ 4 ไม่มีหลักฐานที่แสดงได้เลยว่า บุคคลกำลังป้องกันตนเอง หรือกำลังแสดง ฉาบหน้า (the presence of a façade) ในระดับนี้บุคคลไม่แสดงออกให้เห็นถึงความไม่สอดคล้อง ในตนเองแต่อย่างใด

ระดับที่ 5 บุคคลแสดงความเป็นตัวของตัวเองอย่างเป็นอิสระ และมีความลึกซึ้งใน สัมพันธภาพ โดยเขาได้เปิดกว้างต่อประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองทุกลักษณะ (feeling of all types) ทั้งด้านที่น่าพึงพอใจ (pleasant) และด้านที่ทำร้ายจิตใจ (hurtful) เขาเอง โดยปราศจากรอยรอยของการป้องกันตนเอง (traces of defensiveness) หรือการแสดงบทบาท ใดๆก็ตาม ในระดับนี้ บุคคลอาจมีความรู้สึกที่ขัดแย้งกันเองอยู่ภายใน (contradictory feeling) แต่เมื่อความรู้สึกเหล่านั้น เป็นสิ่งที่ตนเองยอมรับได้ บุคคลจึงเป็นตัวของตัวเอง (being himself) และชัดเจนกับตนเองในทุก ๆ ขณะ

อย่างไรก็ตาม ความจริงแท้ที่บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงออกซึ่งความรู้สึกส่วนตัว (personal feeling) แต่บุคคลที่จริงแท้จะไม่ปฏิเสธทุกสิ่งที่แสดงออก เพราะทุกสิ่งที่แสดงออกย่อม เป็นสิ่งที่เขาเป็นอย่างยิ่ง (being every much himself) ดังนั้น ในสิ่งที่เขาแสดงออกย่อมแสดงด้าน ที่เป็นจริงของเขา (a real aspect of himself) และไม่มีการตอบสนองที่ส่งเสริมให้เกิดการป้องกัน ตนเอง (defensiveness) หรือแสดงออกเพียงเพื่อให้เป็นมาดใด ๆ ทุกสิ่งที่บุคคลผู้จริงแท้ แสดงออกจึงสอดคล้องกับประสบการณ์ภายใน (inner experience) ของเขา

##### 5. ทักษะที่เกี่ยวกับการเป็นบุคคลที่จริงแท้

Rogers (1995) ได้กล่าวถึงทักษะในการเป็นบุคคลที่จริงแท้ (genuine person) จาก การค้นพบสิ่งนี้ในประสบการณ์ตรงของตนเองที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนี้

## 1 ไม่มีประโยชน์ที่จะแสดงออกในสิ่งที่ไม่ใช่ตนเอง

Rogers (1995) กล่าวว่า "ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผมพบว่าไม่เป็นประโยชน์เลยที่จะแสดงออกในสิ่งที่ผมไม่ได้เป็น" Rogers (1995) กล่าวประโยคนี้ เพื่ออธิบายถึงเปลือกนอก หรือ การฉาบหน้า (a facade) ที่ปิดกั้นความสัมพันธ์ที่จริงแท้ (real relationships) ไว้ โดยการแสดงออกอย่างหนึ่ง ในขณะที่รู้สึกอีกอย่างหนึ่ง

## 2 ประสิทธิภาพแห่งสัมพันธภาพมาจากการยอมรับ และเป็นตัวของตัวเอง

Roger (1995) กล่าวว่า "ผมพบว่าผมยังมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อผมสามารถฟังตนเองได้อย่างยอมรับ และสามารถเป็นตัวของตัวเอง" การฟังเสียงภายในของตนเองนี้ Rogers (1995) กล่าวว่า เป็นการสัมผัส หรือตระหนักได้ถึงความรู้สึกที่แปรเปลี่ยนไปในแต่ละขณะ ซึ่งเป็นคุณภาพที่สำคัญอย่างยิ่งในการจริงแท้ ดังที่เขา กล่าวว่า "เป็นวิธีหนึ่งที่ผมรู้สึกพอดี (adequate) กับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ปล่อยตัวให้เป็นในสิ่งที่ผมเป็น (be what I am)"

การยอมรับตนเองนี้เป็นการยอมรับตนเองในฐานะเป็นปุถุชนที่ยังไม่สมบูรณ์ (imperfect person) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างกลับตาลปัตร (paradoxically change) เพราะเมื่อมนุษย์ยอมรับตนเองตามที่เป็น เขาย่อมเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ Rogers กล่าวถึงประสบการณ์ของเขากับผู้มาปรึกษาว่า "เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ และเราไม่สามารถก้าวไปจากสิ่งที่เราเป็นได้ จนกว่าเราจะยอมรับในสิ่งที่เราเป็นจริง ๆ ก่อน"

นอกจากนี้การเป็นตัวของตัวเองของบุคคลยังทำให้สัมพันธภาพเป็นจริงอีกด้วย สัมพันธภาพที่เป็นจริงนี้เป็นหนทางในการดำรงอยู่อย่างมีชีวิตชีวา และเต็มไปด้วยความหมาย (way of being vital and meaningful) (Rogers, 1995) ซึ่งหมายความว่า เมื่อบุคคลสามารถยอมรับในความรู้สึกของตนเองแล้ว เขาก็สามารถยอมรับการตอบสนองของบุคคลอื่นที่สืบเนื่องมาจากการแสดงความรู้สึกของเขาต่อบุคคลผู้นั้นด้วย ดัง Rogers (1995) กล่าวว่า

"เมื่อผมสามารถยอมรับว่าความจริงแล้วว่า ผมกำลังรำคาญ หรือเบื่อหน่ายผู้มาปรึกษา หรือนักศึกษาคนนี้ ผมกลับยังสามารถยอมรับความรู้สึกของเขาที่ตอบสนองต่อท่าทีของผมด้วย และผมก็ยังสามารถยอมรับประสบการณ์ และความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง ทั้งที่เกิดขึ้นในตัวผมและในตัวเขาด้วย"

ดังนั้น สัมพันธภาพที่เป็นจริงจึงมักมีความเปลี่ยนแปลงมากกว่าการคงสภาพตายตัว การยอมรับตนเองที่เกิดขึ้นนี้เป็นส่วนสำคัญในทัศนะของ Rogers โดย Rogers (1995) กล่าวถึงการยอมรับตนเองว่า เป็นการรู้ถึงข้อจำกัดที่จะยืดหยุ่น หรืออดทนของตนเอง (limit of endurance

or of tolerance) และเป็นการยอมรับความรู้สึกในฐานะเป็นข้อเท็จจริง (fact) ของตนเองเท่าเทียมกันทั้งในความรู้สึกที่น่าพอใจและที่ไม่น่าพอใจ ไม่ว่าจะมีความปรารถนาในการที่จะชักโย (manipulate) ผู้อื่นให้เป็นไปตามใจตน เท่า ๆ กับการยอมรับในความอบอุ่น (warmth) ความเอาใจใส่ (interest) ความกรุณา (kindness) และความเข้าใจ (understanding) ซึ่งการยอมรับได้อย่างแท้จริงจะต้องเป็นไปโดยเท่าเทียม ทั้งภาวะจิตใจที่น่าพอใจ และที่ไม่น่าพอใจในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง (a part of me) เมื่อนั้นสัมพันธภาพของตนเองกับผู้อื่นจึงจะเป็นจริงตามที่ เป็น และสามารถเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์อย่างรวดเร็ว

### 3 ยิ่งเปิดกว้างต่อความจริงเท่าใด ความคาดหวังที่จะยึดติดยิ่งน้อยลง

การฟังตนเอง (to listen to myself) และยอมรับประสบการณ์ (experience) ในชีวิตตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการลดความยึดติดลง จึงทำให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง และปล่อยให้ผู้อื่นเป็นตัวเขาเองด้วย ซึ่งเป็นไปดังที่ Rogers (1995) กล่าวว่า "ยิ่งผมตั้งใจจะเป็นตัวของตัวเอง ผมยิ่งต้องเข้าใจและยอมรับในความจริงที่เกิดขึ้นในตนเอง และผู้อื่นด้วย ซึ่งหมายถึงผมต้องยอมรับท่าทีที่เขามีต่อการแสดงออกอย่างจริงแท้ของผมด้วย"

## 6. กระบวนการพัฒนาเป็นบุคคลที่จริงแท้

การเป็นบุคคลที่จริงแท้ หรือการเป็นตัวจริง หมายถึง การที่บุคคลสามารถยอมรับ และเป็นตัวของตัวเองตามที่เป็นจริงในแต่ละขณะด้วยความรู้สึกเป็นอิสระจากความกลัว เนื่องจากความกลัวเป็นอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ในการทำงานไปสู่ความงอกงามของอินทรีย์ โดยเฉพาะความกลัวไม่เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น Rogers (1961, 1970, 1978) อธิบายกระบวนการพัฒนาเป็นบุคคลที่จริงแท้ ดังต่อไปนี้

มนุษย์ดำรงชีวิตด้วยกระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ (organismic valuing process) ตั้งแต่แรกเกิด อันเป็นการตอบสนองของอินทรีย์ต่อการพัฒนาชีวิตในประสบการณ์จริงภายในสนามแห่งปรากฏการณ์อันเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ อย่างไรก็ตาม เมื่อเจริญวัยขึ้น มนุษย์มักให้ความสำคัญและตกอยู่ภายในเงื่อนไขการให้คุณค่าจากภายนอก (condition of worth) มากกว่ากระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ อันเนื่องมาจากความต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (positive self regard) ซึ่งตนเคยได้รับจากบุคคลสำคัญของตนตั้งแต่ครั้งเป็นเด็กทารก เช่น พ่อแม่ ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นนี้เป็นความต้องการได้รับการพึ่งพิง (dependence) ซึ่งเมื่อมีมากเกินไป ผลก็คือการบิดเบือน และเลือกที่จะรับรู้ หรือปฏิเสธที่จะไม่รับรู้ประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นต่ออินทรีย์ และเมื่อละมณานวันเข้า โครงสร้างของตนจึงคงที่

ตายตัว (rigid) ไม่อยู่กับความจริง และมีสุขภาพจิตไม่ดี ซึ่ง Rogers (1961) เรียกว่า ความไม่สอดคล้อง (incongruence)

ความไม่สอดคล้อง คือ ภาวะของความแตกแยกภายในจิตใจระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตน หรือ อัตมโนทัศน์ (self-concept) ไม่ถูกต้องตรงกับประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้จริง (experience) ทำให้เกิดความขัดแย้งในการดำรงชีวิต โดยมีที่มาจาก การยึดตนเป็นศูนย์กลาง (self-centeredness) ในการประเมินและตัดสินคุณค่าของประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว การยึดตนเป็นศูนย์กลางในการดำเนินชีวิตเช่นนี้ จึงเป็นอุปสรรคขัดขวางความงอกงามของอินทรีย์ตามแนวโน้มความจริงแห่งตน ดังนั้น ประสบการณ์ใดที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน ที่สร้างขึ้นจากเงื่อนไขการให้คุณค่าจากภายนอก ตนจะเกิดการตัดสินอย่างไม่รู้ตัวว่า เป็นภัยคุกคาม และหากตนรับรู้ประสบการณ์นี้อย่างรู้ตัว ก็เกิดความขัดแย้งกับโครงสร้างของตน ซึ่งจะนำไปสู่การไม่ยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า มีความกังวล จึงจำเป็นต้องสร้างกลไกป้องกันตนเองขึ้นเพื่อลดความขัดแย้งภายใน โดยการเลือกรับรู้ ไม่รับรู้ หรือบิดเบือนการรับรู้ในรูปแบบต่าง ๆ และหากความไม่สอดคล้องมีความรุนแรงจนยากแก่การปฏิเสธ หรือบิดเบือนได้ กลไกการป้องกันตนเองจะใช้ไม่ได้ผล ภาวะนี้ตนจะกลับมาสู่การรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นความจริง แต่ผลคือ ความกังวลอย่างรุนแรง ตามแต่ความรู้สึกถึงความคุกคามต่อโครงสร้างของตนของบุคคลนั้น ความไม่สอดคล้องระหว่างตนกับประสบการณ์ตามความจริงของอินทรีย์ ที่ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขการให้คุณค่าจากภายนอกเช่นนี้ บุคคลย่อมไม่อาจเป็นตัวของตัวเองได้จนกว่าบุคคลจะลดความสำคัญ และปลีกตัวออกจากเงื่อนไขการให้คุณค่าภายนอก และกลับคืนมาสู่กระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ ในลักษณะการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข หรือได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้อื่นที่มีความจริงแท้ ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความสอดคล้องในตนยิ่งขึ้น แล้วค่อย ๆ ยืดหยุ่น หรือปรับตัวได้ดีขึ้น อินทรีย์และกระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์จะกลับมาทำหน้าที่พื้นฐานในการควบคุมพฤติกรรม ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถของอินทรีย์ได้อีกครั้ง บุคคลจึงสามารถยืนหยัดในความเป็นตัวของตัวเอง และแสดงความเป็นตัวจริงได้อย่างแนบสนิทระหว่างตนกับประสบการณ์ที่เป็นจริงของอินทรีย์ และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม ความสอดคล้องเช่นนี้ไม่ต้องการกลไกป้องกันตน ทว่าเป็นอยู่กับความจริงในกระแสแห่งปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน และด้วยความสอดคล้องเช่นนี้บุคคลจึงแสดงการเป็นตัวจริงได้โดยสมบูรณ์ ซึ่ง Kierkegaard (cited in Banville; 1978) นักปรัชญาชาวเดนิชบันทึกไว้ว่า ความทุกข์

ของมนุษย์ คือการเป็นผู้อื่นที่มีใจตนเอง การได้เป็นตัวของตัวเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการมีชีวิตที่จริงแท้

## 7.การศึกษาเรื่องความจริงแท้

ความจริงแท้ได้รับการศึกษาไปพร้อม ๆ กับเรื่องความอบอุ่น (non possessive warmth) และการเห็นใจ (empathy) ในฐานะเป็นมิติของกระบวนการจิตรักษา (dimensions of psychotherapeutic process) โดยการศึกษาในสมัยแรกเกิดจากการสังเกตเห็นคุณลักษณะที่สำคัญบางประการของฟรอยด์ (Freud) ในขณะที่ทำการรักษาแบบจิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) ซึ่งใช้การสนทนาเป็นการรักษาจิตใจ และเรียกว่า สนทนาบำบัด (talking cure) ลักษณะสนทนาบำบัดนี้ได้พบในกระบวนการจิตรักษาทุกรูปแบบ

ในปี ค.ศ. 1957 ได้มีการสร้างแบบวัดความจริงแท้ในชุดเดียวกับความอบอุ่น และความเห็นใจ เพื่อใช้วัดคุณสมบัติดังกล่าวของนักจิตรักษาให้ได้จริง ตามความรู้สึกของผู้มาปรึกษา โดยได้เริ่มพัฒนาแบบวัดนี้จากคำพูดของโรเจอร์ส (Rogers' statement) แต่ต่อมาพบว่าสิ่งที่ดูเหมือนว่าจะสัมพันธ์ที่สุดกับการพัฒนาตนของผู้มาปรึกษา ไม่ใช่ความสอดคล้องระหว่างอินทรีย์กับพฤติกรรม (organismic self) หรืออัตมโนทัศน์ (self-concept) แต่เป็นเรื่องการลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง (the absence of defensiveness) การศึกษาความจริงแท้จึงได้เปลี่ยนไปให้ความสำคัญแก่การลดการป้องกันตนเอง

ต่อมาในปี ค.ศ. 1962 Charles B. Traux ได้พัฒนาแบบวัดเฉพาะวัดความจริงแท้ (Genuineness Scale) ขึ้น โดย Barrett - Lennard ได้นำมาพัฒนาต่อเนื่องเพื่อวัดระดับความจริงแท้ควบคู่ไปกับคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกในผู้มาปรึกษา ทั้งในผู้มาปรึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในปัจจุบัน มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติอย่างมากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความสนใจต่อการฝึกและผลของการฝึก (the use and effects of meditation) ที่มีต่อร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก ดังนี้

Wallace, and Benson (1972) ทำการวิจัยความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. (T.M. : Trancendental Meditation) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นชาย 28 คน หญิง 8 คน อายุระหว่าง 7-41 ปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีประสบการณ์ฝึกสมาธิตั้งแต่

น้อยกว่า 1 เดือนจนถึง 9 ปี ผู้รับการทดลองทุกคนจะถูกวัดความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ อุณหภูมิ ความต้านทานของผิวหนัง และตรวจคลื่นสมอง โดยใช้เวลา 10 นาที สำหรับการวัดสิ่งต่าง ๆ ในขณะที่ผู้ฝึกสมาธินั่งเก้าอี้ในท่าปกติ การวัดทำอย่างต่อเนื่องเป็น 3 ระยะ คือ 20 ถึง 30 นาที ก่อนเริ่มฝึกสมาธิ 20 ถึง 30 นาที ระหว่างฝึกสมาธิ 20 ถึง 30 นาที และหลังจากที่ได้รับคำสั่งให้ออกจากสมาธิแล้ว การวิจัยมีผลพบว่าร่างกายผู้รับการทดลองมีการเผาผลาญลดลง รวมทั้งมีอัตราและปริมาณของการหายใจลดลง นอกจากนี้ระดับแลคเตทในเลือดก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด เช่นเดียวกับการเต้นของหัวใจช้าลง ในขณะที่ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น และคลื่นสมองแสดงแบบแผนของคลื่นอัลฟาหนาแน่นและบางครั้งก็มีคลื่นเรต้าด้วย

Dick (1974) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปฏิบัติ และอัตลัษิต ( Internal-External Locus of Control ) ความสามารถในการจัดเวลา ( Time Competence ) และการนำตนเองจากภายใน ( Inner Directed ) กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบสุ่มมาจากผู้มาปรึกษาในศูนย์การปรึกษาของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน เข้ารับการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ได้รับการกำหนดให้นั่งอย่างสงบเฉย ๆ วันละ 15 นาทีในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยนักศึกษาจากชุมนุมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย 8 คน ซึ่งจะเข้ามาฝึกสมาธิด้วยตัวเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปฏิบัติและอัตลัษิต ในผู้ใหญ่ของ โนวิกกี และสตรีกแลนด์ ( Adult Nowicki and Strickland Internal-External locus of Control Scale ) แบบวัดความสามารถในการจัดเวลา ( Time Competence ) และการนำตนเองจากภายใน ( Inner Directed ) ซึ่งเป็นมาตรวัดย่อยในแบบวัดพีโอไอ ( POI : Personal Orientation Inventory ) แบบทดสอบเหล่านี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำก่อนและหลังการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนด ผลปรากฏว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับคะแนนเท่า ๆ กันในมาตรวัดต่าง ๆ แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Walder (1975 อ้างใน เก็จกนก เอื้อวงศ์, 2532) ศึกษาผลของการเสริมโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity Group) ที่มีผลต่อภาวะสังจการแห่งตน โดยใช้การฝึกสมาธิ 2 แบบ คือ การฝึกสมาธิโดยใช้มันตรา และการฝึกรับรู้ทางประสาทสัมผัส รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 31 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิในแต่ละแบบประมาณ 30 นาที ใน 1 วัน ร่วมไปกับการได้รับประสบการณ์กลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับประสบการณ์กลุ่มเพียงอย่างเดียว การทดลองนี้ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ

แบบวัดภาวะสัจจการแห่งตน (POI : Personal Orientation Inventory) โดยเลือกตัวแปร 3 ด้าน คือ ด้านการควบคุมจากภายในและภายนอก ( Inner/ Outer Directed) ด้านความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และด้านความยึดหยุ่นต่อค่านิยม ( Existentiality ) ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนที่ได้จากการทดลองครั้งแรก (Pretest) มีคะแนนสูงมาก แม้ว่าคะแนนจากการทดลองครั้งหลัง ( Posttest ) จะเพิ่มขึ้นก็ตาม คะแนนที่เพิ่มขึ้นจึงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Nidich, Seeman & Dreshin (1973) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ต่อระดับความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบเสถียรของ STAT ( State-Trait Anxiety Inventory : A - State Scale) กับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มฝึกสมาธิ 8 คน และกลุ่ม ควบคุม 9 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการสอนเกี่ยวกับความรู้ในหลักการฝึกของที.เอ็ม. และได้ทำแบบทดสอบก่อนการฝึกสมาธิ จากนั้นให้กลุ่มฝึก ที.เอ็ม. ได้รับการสอนเทคนิคการฝึก ที.เอ็ม. ส่วนกลุ่มควบคุมให้นั่งหลับตา หลังการฝึก 6 สัปดาห์ก็ทำการทดสอบอีกครั้ง พบว่าการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการฝึกสมาธิทั้งสองกลุ่มไม่ต่างกัน แต่เมื่อฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม.แล้ว กลุ่มฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. มีความวิตกกังวลแบบเสถียรลดลง ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการที่มีความวิตกกังวลลดลงนั้น เป็นเพราะการได้รับประสบการณ์การฝึก ที.เอ็ม. มิใช่มีความรู้เกี่ยวกับ ที.เอ็ม. อย่างเดียว

Krass (1977) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. ต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นอัลฟา (alpha activity) โดยใช้เครื่องบันทึกคลื่นสมอง หรือ EEG (Electroencephalogram) ในกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. 8 คน ซึ่งมีระยะเวลาฝึกระหว่าง 3 ถึง 13 ปี โดยผู้วิจัยบันทึก EEG ในระยะหลับตา ลืมตา และขณะฝึกสมาธิ จุดประสงค์ของการวิจัยนี้มุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง โดยดูการเปลี่ยนแปลงเฉพาะของคลื่นอัลฟาที่เกิดขึ้นในระยะต่าง ๆ กันว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่า ในขณะที่ลืมตา กลุ่มที่ฝึกสมาธิจะพบคลื่นอัลฟามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบกับภายในกลุ่มที่ฝึกสมาธิเอง พบว่าขณะฝึกมีคลื่นอัลฟามากกว่าขณะหลับตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า ระหว่างการฝึกสมาธิ จะเกิดการลดการทำงานของจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological Deexcitation) เป็นผลให้ผู้ฝึกมีจิตสำนึกที่ตื่นตัว ในขณะที่ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อนระดับลึก (restful alertness)

Ross (1977 อ้างถึงใน วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ต่อความวิตกกังวล อาการทางประสาทและทางจิต โดยเปรียบเทียบกลุ่มนักศึกษา 17 คน

ซึ่งฝึก ที.เอ็ม. สม่่าเสมอ กับกลุ่มนักศึกษา 13 คน ที่ฝึกไม่ม่่าเสมอ ใช้แบบวัดความวิตกกังวล อากาการทางประสาทและทางจิตของ PENL (Anxiety Scale and the Psychoticism, Neuroticism, Extroversion and Lie Scale of the PENL) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้ที่มีฝึกที.เอ็ม.อย่าง สม่่าเสมอ มีอากาการวิตกกังวล อากาการทางประสาทและทางจิตลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ฝึก อย่างไม่ม่่าเสมอ

Lourdes (1978 อ้างถึงใน เกจกนก เอื้อวงศ์, 2532) ศึกษาถึงการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งการศึกษานี้พยายามจะศึกษาหาคำตอบสำหรับคำถาม 3 ข้อ คือ 1) การฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม.จะเป็นปฏิบัติการที่สามารถพัฒนาจิตใจได้หรือไม่ 2) การฝึกสมาธิ แบบที.เอ็ม.จะมีประโยชน์ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างไร 3) การฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม.สามารถ นำไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรืองานจิตรักษาอย่างไร โดย Lourdes ได้ทำการศึกษาจาก งานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึง 300 ชิ้น ทั้งที่พิมพ์เผยแพร่และไม่ได้พิมพ์เผยแพร่ ในที่สุด เขาได้ข้อสรุปว่า การฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม.เป็นการฝึกจิตที่มีเทคนิคที่ดี และเป็นวิธีการหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Handmacher (1978 อ้างถึงใน เกจกนก เอื้อวงศ์, 2532) ทำการศึกษาเรื่องเวลาที่ใช้ใน การฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศ ซึ่งมีผลต่อตัวแปรภายในบุคคลและตัวแปรระหว่างบุคคล โดยการศึกษานี้มีจุดมุ่งหมาย 4 ข้อ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเวลาในการฝึกสมาธิ กับการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพของผู้ฝึกสมาธิที่มีความกังวล ความเศร้าซึม ความไม่เป็นมิตร ความใจกว้าง การควบคุมตนเอง และความรู้สึกพอใจในชีวิต 2) เพื่อ เปรียบเทียบระดับคะแนนด้านบุคลิกภาพที่กล่าวมาระหว่างผู้ที่ฝึกสมาธิกับผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเวลาและเพศที่มีต่อตัวแปรด้านบุคลิกภาพ กลุ่มทดลองได้รับการ สุ่มเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด 71 คน เป็นนักศึกษาราย 37 คน นักศึกษา หญิง 34 คน นักศึกษาทั้งหมด ฝึกสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกัน คือ ระยะเวลาฝึกโดยเฉลี่ย 1.1 ปี จำนวน 25 คน ระยะเวลาฝึกโดยเฉลี่ย 2.2 ปี จำนวน 23 คน และระยะเวลาฝึกเฉลี่ย 3.9 ปี จำนวน 23 คน ส่วนกลุ่มควบคุมนี้ได้รับการสุ่มเลือกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 62 คน กลุ่มนี้จะไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองและใช้แบบทดสอบวัด ก่อนและหลังการฝึกตามระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความกังวล (State-Trait Anxiety Inventory) หรือ STAI แบบวัดความรู้สึกต่อคำคุณศัพท์ (Multiple Affect Adjective Check List) หรือ MAACL และ แบบวัดไฟโร-บี(Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behavior ) หรือ FIRO-B วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ตัวประกอบ

แบบ 2x3 ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ในคะแนนความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้าซึม และที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในด้านการจัดการควบคุม แต่ปัจจัยทางเพศ ระหว่างเพศหญิงและเพศชายไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Dice (1979) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่ออัตมโนทัศน์ โดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี ( Tennessee Self Concept Scale ) ต่อภาวะอัตลิจิต โดยใช้แบบวัดอัตลิจิตของรอตเตอร์ ( Rotter's Internal Locus of Control Scale ) และต่อความคิดสร้างสรรค์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบรรยายว่า "ท่านเป็นบุคคลประเภทใด" (What kind of person are you ?) รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลอง และใช้แบบทดลองวัดก่อนและหลังการฝึก โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน กลุ่มที่กำลังจะเข้ารับการฝึก และกลุ่มที่เคยรับฟังบรรยายเรื่องสมาธิและตัดสินใจไม่เข้าร่วมโครงการ ผลการวิจัยปรากฏว่า การฝึกสมาธิมีส่วนช่วยพัฒนาอัตมโนทัศน์และอัตลิจิต แต่ไม่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ และในกลุ่มที่กำลังจะเข้ารับการฝึกฝน กับกลุ่มที่ตัดสินใจจะไม่เข้าฝึกนั้น ระดับคะแนนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Kornfield (1979) ศึกษาปรากฏการณ์ในผู้เริ่มฝึกวิปัสสนาอย่างเข้ม (intensive insight meditation) 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ฝึก 2 สัปดาห์ 100 คน และผู้ฝึก 3 สัปดาห์ 63 คน โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกทุก ๆ 2 วัน เกี่ยวกับการนอนหลับ การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส และประสบการณ์พิเศษต่าง ๆ (unusual experiences) เพื่อลำดับปรากฏการณ์ในการฝึกวิปัสสนาอย่างเข้มให้เป็นแบบแผน การศึกษาครั้งนี้เป็นการรายงานผลเชิงอัตนัย (subjective reporting) ผู้วิจัยจึงหลีกเลี่ยงการใช้สถิติแบบใดๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูล แต่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย (descriptive) ซึ่งสรุปผลได้คือ ผู้ฝึกมีประสบการณ์พิเศษใน 3 ด้าน ได้แก่ มิติร่างกาย (somatic experiences) มิติการมองเห็น (visual experiences) และมิติทางจิตใจ (mental experiences) เช่น การรับรู้ภาพสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป (alteration of body image peception) อันเกี่ยวข้องกับขณะที่จิตเป็นสมาธิ (concentration) มีความปิติ (rapture) การเห็นนิมิต และความรู้สึกที่เข้ม (intense feeling) เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง (dramatic changes)

Riddle (1979) อ้างถึงใน เก๊กกนก เอื้อวงศ์, 2532) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม.ที่มีต่อภาวะสังขการแห่งตน ความเชื่อในอัตลิจิต และปรลิจิต และลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล โดยศึกษาพร้อมกับตัวแปรอีก 3 ประการ คือ การใช้มนตรา (mantra) การฟังการบรรยาย

และการพิจารณาความถูกต้องของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. นอกจากนี้ ยังมีการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่างเป็นสมาธิ ( Meditative Relaxation ) การทดลองนี้ต้องการเปรียบเทียบคะแนนจากมาตรวัด POI จากมาตรวัดความเชื่อในอัตลิติตและปรลิติต และจากมาตรวัดลักษณะวิตกกังวลโดยใช้มาตรวัด STAI กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 70 คน เป็นนักศึกษาและอาสาสมัครทั่วไป แบ่งเป็น 7 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว และมีกลุ่มที่ใช้มนตราพร้อมกับวิธีการอื่น ๆ ด้วย อีก 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกมนตราเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ใช้การพิจารณาความถูกต้องของการฝึกสมาธิ กลุ่มที่ใช้ทั้งการฝึกมนตราและการฟังคำบรรยาย กลุ่มที่ใช้ทั้งการพิจารณาความถูกต้องของฝึกสมาธิและการฟังคำบรรยาย นอกนั้นเป็นกลุ่มควบคุมอีก 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมที่ให้ฝึกการผ่อนคลาย และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอะไรเลย รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองและใช้แบบทดสอบวัดก่อนและหลังการฝึก โดยใช้ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ผลของการวิจัยปรากฏว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในหลายมาตรวัด คือ ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกใด ๆ จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงในมาตรวัดการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มที่ฝึกมนตราเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายมีระดับความวิตกกังวลลดลง จากการวิจัยสรุปผลได้ว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยกระบวนการที่ไม่ซับซ้อนจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกกว่ากลุ่มที่มีความซับซ้อนในการฝึก

Kutz et al (1985) ศึกษาการนำการฝึกสมาธิมาเป็นเครื่องประกอบของงานจิตรักษา โดยการศึกษาผลการฝึกสมาธิในระยะ 10 สัปดาห์ ของผู้มารักษาจำนวน 20 คน (อายุเฉลี่ย 38 ปี) กลุ่มตัวอย่าง 20 คนนี้ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่า เป็นผู้มีความวิตกกังวลสูง และมีอาการทางโรคประสาท แต่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิต การทดลองกระทำขณะที่อยู่ระหว่างการรักษาระยะยาว คือ มีการพูดคุยถึงเรื่องการฝึกสมาธิในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งผู้ศึกษาได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิที่บ้านวันละ 45 นาที การฝึกสมาธินี้เป็นการสังเกตและการกำหนดลมหายใจ (Mindfulness Meditation) ประกอบการพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลการศึกษาปรากฏว่า การฝึกสมาธิช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวล รวมทั้งอาการเศร้าซึม และยังช่วยพัฒนาการประจักษ์แจ้งในตนเอง ซึ่งจากผลที่ได้รับนี้ช่วยสนับสนุนความคิดที่ว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ประกอบในการรักษาจิตใจได้

Brown et al (1987 cited in Walsh, 1983) ทำการทดลองผลของการฝึกวิปัสสนาภาวนาต่อความไวในการรับรู้ (perceptual sensitivity) โดยมีที่มาจากการสังเกตว่า บันทึกการฝึกมักกล่าวถึงการฝึกจิตในฐานะเป็นการฝึกการรับรู้ (the training of perception) ผู้วิจัยได้แบ่ง

การทดลองเป็น 2 วิธี วิธีแรกเป็นการวัดความไวในการรับรู้โดยใช้เครื่องทาคิสโคป (tachistoscope) ซึ่งเป็นเครื่องฉายภาพสูงจ่อในเวลาอันสั้นและรวดเร็ว วิธีที่ 2 คือ การใช้แบบวัดโรร์ชชาช (Rorschach tests) ทั้ง 2 วิธีนี้ใช้ทดสอบผู้ฝึกวิปัสสนาภาวนาและผู้ที่ไม่เคยฝึกจิตแบบใด ผลพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกวิปัสสนาภาวนามีความไวในการรับรู้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่มีได้ฝึก ทั้งจากการวัดโดยเครื่องทาคิสโคป และแบบวัดโรร์ชชาช การทดลองของ Brown et al. แสดงถึงการพัฒนาความไวในการมองเห็น (visual sensitivity) โดยการฝึกวิปัสสนาภาวนา และโดยรายละเอียดแล้วมีข้อมูลแสดงว่า นักวิปัสสนาที่ฝึกจิตในระดับสูง (advanced meditators) จะมีความไวในการมองเห็นเป็นอย่างยิ่ง โดยพวกเขาสามารถจำแนกการเห็นภาพซ้อนเหลื่อม 2 ภาพที่เครื่องฉายยิงติดต่อกันในเสี้ยววินาทีด้วยเวลาที่น้อยกว่าอย่างชัดเจน ในขณะที่ผู้ที่มีได้ฝึกจิตไม่อาจจำแนกได้เลย และกลับมองเห็นเป็นภาพเดียว แสดงถึงความไวในการรับรู้ในระดับที่ต่ำกว่าของผู้ที่มีได้ฝึก ซึ่งนักวิปัสสนาที่ฝึกจิตในระดับสูงได้บรรยายปรากฏการณ์ในการมองเห็นของตนว่า แสงสะท้อน (the flash of light) นั้นดูเหมือนมิได้ปรากฏอยู่บนจอภาพ แต่ปรากฏในใจ (an event in the mind) สิ่งนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดอ่อน (subtle change) ในกระแสจิตสำนึกที่รับรู้ได้จากภายใน (the internally perceived stream of consciousness)

Alexander, Langer, Newman, Chandler & Davis (1989) ทำการทดลองผลของการฝึกอานาปานสติต่อความผาสุกในผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งให้เป็นกลุ่มทดลองฝึกอานาปานสติ อีกสองกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยติดตามผลและใช้แบบวัดความผาสุก (psychological well-being) ทั้งเชิงปรนัย (objective measure) และเชิงอัตนัย (subjective measure) อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2 ปี พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความผาสุกสูงกว่า และมีอายุยืนกว่ากลุ่มควบคุม โดยภายใน 2 ปีนั้น มีสมาชิกในกลุ่มควบคุมเสียชีวิตไป 1 ใน 3 ในขณะที่สมาชิกในกลุ่มทดลองยังมีชีวิตอยู่ครบจำนวน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของโยคี (Yogis) ที่ว่า การฝึกอานาปานสติทำให้อายุวัฒนะ (longevity) นอกจากนี้การฝึกอานาปานสติยังมีสัมพันธ์กับการรอดชีวิตในประชากร (geriatric population) ด้วย

Garford, Orme Johnson, and Travis (1989 อ้างในวิริเทพ ปทุมเจริญวัฒนะ, 2538) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบทีเอม และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation) ต่อการเปลี่ยนแปลงของอีอีจี (EEG) ความเครียด และสุขภาพจิต ผู้รับการทดลองเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัย จำนวน 83 คน ทำการทดสอบอีอีจี ความต้านทานผิวหนัง แบบทดสอบสุขภาพจิต และแบบวัดเชาวน์ปัญญา หลังจากนั้นจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกทีเอม กลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า และกลุ่มควบคุม ใช้เวลา

ทดลองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ปีหลังจากนั้นทำการทดสอบอีกครั้งหนึ่งพบว่า กลุ่มฝึกที่เอ็ม และกลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีคะแนนสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ กลุ่มฝึกที่เอ็มยังมีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง คือ มีการเพิ่มของคลื่นแอลฟาและเดตา ระหว่างสมองส่วนหน้า และส่วนกลาง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มอื่นไม่มีการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมอง

Urbanowski and Miller (1993) ศึกษากระบวนการรักษาแผลใจในอดีต (the process of healing past trauma) และการเพิ่มขึ้นของการรู้ตัวต่ออดีตในผู้ผ่านประสบการณ์ความช้ำ (trauma survivors) ที่ฝึกจิตแบบตะวันออกในงานรักษาจิตจำนวน 5 คน โดยเสนอรายงานนี้เป็นกรณีศึกษา (case study) โดยผู้ศึกษาให้บุคคลทั้ง 5 ฝึกเจริญสมาธิ (concentration meditation) ฝึกเจริญสติ (mindfulness meditation) ฝึกสำรวจร่างกาย (body scan) และฝึกสะกดจิตตนเอง (light hypnotic trance states) ประกอบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล จากการติดตามความเปลี่ยนแปลง พบว่า บุคคลทั้ง 5 สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ และคนอื่น (2516) ทำการวิจัยเรื่อง "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด" โดยใช้อาณาปานสติในการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 20 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน โดยฝึกอบรมให้กับนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513-2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุอยู่ในระหว่าง 19-23 ปี ผลการวิจัยในด้านการเรียนพบว่านักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 62) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 31) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ 65) มีส่วนน้อยร้อยละ 6 ที่เบื่อการเรียน และเมื่อดูผลการสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก (ร้อยละ 15.62) ส่วนในวิชาสรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิก็มีคะแนนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเล็กน้อย และเมื่อใช้ Digit Symbol ทดสอบก็พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจผู้วิจัยใช้แบบสอบถามผู้ฝึกอาณาปานสติพบว่า ความหงุดหงิด อุนเฉียว โกรธง่าย ลดลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กับความสงบสุขของจิต โดยการตรวจคลื่นสมองปรากฏว่าคลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างจากคลื่นสมองในขณะที่ตื่น หรือนอนหลับ ผลการฝึกอาณาปานสติ นี้ทำให้ผู้ฝึกจิตสงบ เบาสบาย และเป็นสุขมากขึ้น ร้อยละ 40.6

กรรณิการ์ รักรูมแก้ว (2524) ทำการวิจัยเรื่องผลของการเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิริยาตอบสนองแบบง่ายและเชิงซ้อน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีศรีประจักษ์ อายุระหว่าง 16 -17 ปี จำนวน 20 คน ที่ไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิแนวใดมาก่อน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้กลุ่มที่ฝึกสมาธิเป็นกลุ่มทดลองฝึกสมาธิแนววิชาธรรมกายที่สำนักวัดปากน้ำภาชีเจริญ สัปดาห์ละ 5 วัน ผู้วิจัยใช้การทดสอบการเปลี่ยนแปลงศักยไฟฟ้าในคลื่นสมองของมือถนัด โดยมีระยะเวลาเดือนด้วยเสียงระหว่าง 2 - 77 วินาที การทดสอบ คือ การทดสอบเวลาปฏิกิริยาเชิงซ้อนแบบมีสิ่งเร้าเป็นสัญญาณไฟ 3 ดวง และกำหนดดวงไฟดวงใดดวงหนึ่งให้ผู้ทดสอบต้องตัดสินใจตอบสนองต่อสัญญาณที่ถูกต้อง การทดสอบกระทำก่อนการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 4 และในสัปดาห์ที่ 8 ของการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า . ในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีปฏิกิริยาตอบสนองเร็วขึ้น คือ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบง่ายจาก .448 วินาทีเป็น .344 วินาที และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบเชิงซ้อนแบบตัวเลือกหลายตัวจาก .570 วินาที เป็น .453 วินาที และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบเชิงซ้อนแบบตัวลวงประกอบสัญญาณที่กำหนดจาก .585 วินาทีเป็น .394 วินาที และเมื่อเปรียบเทียบเวลาของกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ชมชื่น สมประเสริฐ ( 2525 ) ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524 -2525 อายุระหว่าง 17 - 21 ปี โดยฝึกอานาปานสติ และทำการทดสอบความวิตกกังวลด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะตัว (State - trait anxiety inventory ) โดยได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษาด้วย หลังระยะเวลาการฝึก 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ตามจำนวนการฝึกสมาธิคือ กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิร้อยละ 50 - 75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที่ (t -test) และค่าเอฟ ( F - test) ผลวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลแบบสเตรทและเทรตของกรุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ระดับความวิตกกังวลแบบสเตรทของกรุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกอานาปานสติไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ระดับความวิตกกังวลแบบเทรตของกรุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ (2526) ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525-2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 21 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1). กลุ่มฝึกอานาปานสติจำนวน 20 คน 2). กลุ่มนั่งหลับตาจำนวน 18 คน และ 3) กลุ่มที่มีกิจกรรมปกติจำนวน 33 คน นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มได้รับการทดสอบโดยแบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (The Definite Issues Test) ของ James Rest (1974) วัดก่อนและหลังการทดลองห่างกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน และหลังการทดลอง คะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกอานาปานสติสูงกว่าของกลุ่มนั่งหลับตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มฝึกอานาปานสติมีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าของกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายในกลุ่มฝึกอานาปานสติเองมีคะแนนการใช้เหตุผลจริยธรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

ดวงใจ กลานติกุล จิระภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรกุล (2527) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต การวิจัยนี้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิภาคฤดูร้อน ประจำปี พ.ศ. 2527 ของเยาวชนอายุ 15 - 25 ปี จำนวน 136 คน ณ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม จังหวัดปทุมธานี โดยใช้แบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้า (Center for Epidemiology Studies - Depression Scale) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดอารมณ์เศร้าวัดลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายหลังโปรแกรมการฝึก มีผลทำให้สุขภาพจิต และความรู้สึกต่อชีวิตดีขึ้น

นที เกื้อกูลกิจ ( 2531 ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อสมรรถภาพของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหืดซึ่งมีอายุระหว่าง 17 - 49 ปี จำนวน 21 คน ที่มารับการรักษา ณ แผนกผู้ป่วยนอกอายุกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างเดือนมีนาคม-พฤศจิกายน 2530 ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างโดยเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อผู้ป่วยผ่านการทดสอบสมรรถภาพปอดภายหลังออกกำลังกายบนเทรมินแล้วพบว่า มีเปอร์เซ็นต์ที่ลดลงในค่าอัตราการทำงานของโลหิตสูงสุดมากกว่าร้อยละ 15 และค่าที่ทดสอบที่ได้นี้ถือเป็นผลทดสอบสมรรถภาพปอดของกลุ่มตัวอย่าง ในสัปดาห์ที่ 1 ของการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งผู้ป่วยเป็น 2 กลุ่ม โดยการสมัครใจของผู้ป่วยร่วมกับการพิจารณาเปอร์เซ็นต์ที่ลดลงในค่า พี อี เอฟ อาร์ ในช่วงใกล้เคียงกัน ซึ่งสามารถแบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการรักษาด้วยยา ร่วมกับการฝึกอานาปานสติ โดยผู้ป่วยได้รับการฝึกสมาธิเป็นกลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญ และเป็น

รายบุคคลจากผู้วิจัยเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับการรักษาด้วยยาตามปกติ เมื่อครบ 16 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมรรถภาพปอดของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอีกครั้งด้วยวิธีการเดิม ผลการวิจัยพบว่าในสัปดาห์ที่ 1 ของการศึกษสมรรถภาพปอดของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในสัปดาห์ที่ 16 ของการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีสมรรถภาพปอดดีกว่าในสัปดาห์ที่ 1 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ.01 ตามลำดับ ในขณะที่สมรรถภาพปอดของกลุ่มควบคุมในระหว่างสัปดาห์ที่ 1 และ 16 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผ่นทอง ศิริพงษ์ (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยมีกลุ่มประชากรเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวชิรธรรมสาริต ปีการศึกษาที่ 2531 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อนและนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้ง แล้วนำมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลใกล้เคียงกัน จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ การทดลองใช้เวลา 8 สัปดาห์ จัดให้มีการวัดระดับคลื่นแอลฟา และทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึก จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผล โดยทดสอบค่าที (T - test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธีของเตอว์กี (Turkey) ผลการวิจัยพบว่า ทุกกลุ่มมีระดับสมาธิหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีระดับสมาธิหลังการฝึกสูงกว่ากลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วิลัย ชินธเนศ และคณะ ( 2531 ) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับคอร์ติซอลในโลหิต การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และรีแอกชั่นไทม์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตแพทย์ปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพศชาย อายุ 20 - 25 ปี ที่ไม่เคยสนใจการทำสมาธิมาก่อนจำนวน 30 คนใช้เป็นกลุ่มควบคุม ในขณะที่กลุ่มทดลองเป็นนิสิต

ธรรมชาติอายุระหว่าง 20 - 25 ปี ที่เข้าร่วมโครงการอุปสมบทหมู่ภาคฤดูร้อน ปี พ.ศ. 2530 จำนวน 52 คน ซึ่งไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเช่นกัน กลุ่มทดลองนี้มิได้รับการประเมินผลการนั่งสมาธิตามข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเอ ซึ่งเป็นกลุ่มที่สามารถนั่งสมาธิได้ดีปานกลางถึงขั้นสูง ส่วนอีกกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองบี ซึ่งเป็นกลุ่มที่สามารถนั่งสมาธิได้ขั้นต่ำถึงขั้นปานกลาง ก่อนการทดลองพบว่า ระดับคอริติซอลในโลหิตของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายหลังจากทดลองพบว่า ระดับคอริติซอลในโลหิต รวมทั้งความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) และความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic) ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มยังมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงในช่วงหลังฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มควบคุมไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ หลังการฝึกในด้านการหายใจและปอด กลุ่มทดลองมีค่าความจุปอดตามปริมาณของอากาศที่หายใจเข้า-ออกตามปกติลดลงอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับปริมาณของอากาศที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่ลบด้วยปริมาณของอากาศที่หายใจเข้า-ออกตามปกติ (inspiratory reserve volume) และปริมาณของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ลบด้วยปริมาณของอากาศที่หายใจเข้าออกตามปกติ (expiratory reserve volume) พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสมาธิ ส่วนคาร์บอนไดออกไซด์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองเอ มีค่าลดลงมากที่สุด กลุ่มทดลองบีมีค่าลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มควบคุมมีค่าลดน้อยลงที่สุด

เก็จกนก เชื้อวงศ์ (2532) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขการแห่งตน โดยมีสมมติฐานว่า ผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย จะมีระดับภาวะสังขการแห่งตนเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของสิริ กรินชัย ซึ่งประจำอยู่ ณ บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน จำนวน 51 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดภาวะสังขการแห่งตนของสุภาณี วัลลภธาดา การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียว โดยการทดลองก่อนการปฏิบัติธรรม และหลังการปฏิบัติธรรม โดยใช้การทดสอบค่าที (T-Test) ผลการวิจัยปรากฏว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่มภาวะสังขการแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองของนิสิตที่ฝึกสมาธิ ในค่ายฝึกสมาธิขั้นที่จิตภาวนาวิทยาลัย จังหวัดชลบุรี ผู้ศึกษาทำการศึกษาในช่วงเริ่มต้นของค่ายและหลังฝึกสมาธิไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง โดยใช้

ใช้การทดสอบค่าที (T-Test) ผลการวิจัยปรากฏว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจการแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองของนิสิตที่ฝึกสมาธิ ในค่ายฝึกสมาธิขึ้นที่จิตภาวนาวิทยาลัย จังหวัดชลบุรี ผู้ศึกษาทำการศึกษาในช่วงเริ่มต้นของค่ายและหลังฝึกสมาธิไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง โดยใช้เครื่องวัดคลื่นสมอง ผลการวัดคลื่นสมองพบว่า ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ตั้งแต่เริ่มฝึกสมาธิ นิสิตที่มาเข้าค่าย จำนวนประมาณ 30 คน จะมีคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหมายถึง นิสิตที่ฝึกสมาธิมีความสงบสุขเพิ่มขึ้น ในขณะที่ความเครียดลดลง

สุรางค์ เมรอนนท์ ( 2536 ) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรี วิทยาลัยการณีนพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 26 38 และ 25 คนตามลำดับ ผู้วิจัยได้ทดสอบก่อนทดลองในตัวแปร 3 ตัว คือ คะแนนความวิตกกังวล เปอร์เซ็นต์ของคลื่นสมองเบตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง นำค่าที่ได้มาจับคู่เป็นสองกลุ่ม แล้วสุ่มเข้ากลุ่มด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้จำนวนตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาทีเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และทดสอบภายหลังในสัปดาห์ที่ 4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทาง ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของเตอร์กี ผลการวิจัยพบว่านักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และนักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่าสตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิส โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลองในสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการที่ได้รับการสงเคราะห์ในปี พ.ศ. 2538 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย อายุระหว่าง 16-30 ปี จำนวน 16 คน โดยสุ่มแบบเจาะจงและจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองที่ทดสอบก่อนการทดลอง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 30 วัน รวมเป็นเวลา 50 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองและค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกคุณค่าในตนเอง ด้วยวิธีการทดสอบค่าที ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาตีความแยกแยะ และสรุปผลว่า พฤติกรรมและสภาพอารมณ์ที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบมา ลอดคล้องกับความเห็นในตนเองสูงหรือต่ำ ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

งานวิจัยในต่างประเทศเป็นงานวิจัยที่เน้นกระบวนการทดลอง โดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และแบบวัดต่าง ๆ ทางจิตวิทยาอย่างหลากหลาย เพื่อมุ่งวัดความเปลี่ยนแปลงของการฝึกภาวนาที่มีต่อร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก และมีการเปรียบเทียบกับผู้ไม่ได้ฝึกด้วย ในขณะที่งานวิจัยในประเทศเป็นงานวิจัยที่ดำเนินระเบียบวิธีวิจัยตามแนวทางตะวันตก โดยส่วนใหญ่เน้นการวัดผลเชิงกายภาพ เพื่อสะท้อนภาวะทางจิตใจที่เปลี่ยนไป อันเนื่องมาจากการฝึกภาวนา.

ดังนั้น จากการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติ สามารถสรุปเป็นภาพรวมได้ว่า รายงานการวิจัยเหล่านี้มีสัดส่วนเป็นงานวิจัยเชิงทดลองเป็นส่วนมาก ที่ให้ความสนใจในปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า ซึ่งผลการวิจัยมักแสดงให้เห็นว่ามีผลต่อการลดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ไม่พึงปรารถนา และเพิ่มปัจจัยทางจิตวิทยาที่พึงปรารถนา เช่น สมาธิ เป็นต้น นอกจากนี้ ก็เป็นการศึกษาตัวแปรทางกายภาพ เช่น คลื่นสมอง หรือการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิต อัตราการหายใจ รวมไปถึงลมรตภาพทางกีฬาด้วย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม

## สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยนี้มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความสงบสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิตสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความจริงแท้สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความสงบสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
5. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
6. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความจริงแท้สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก

## คำจำกัดความในการวิจัย

1. การฝึกอานาปานสติ หมายถึง การฝึกตนให้มีสติทุกลมหายใจเข้า-ออก โดยอาศัยแบบแผนการฝึกจิตของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" ซึ่งประกอบด้วยแบบฝึกหัดในการฝึกจิต 4 หมวด ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยในแต่ละหมวดมีการฝึกเฉพาะหมวด ๆ ละ 4 ขั้น รวมทั้งสิ้นเป็นการฝึกจิต 16 ขั้น ที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ซึ่งผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ. ธรรมมาศรมานานาชาติทุกรุ่นจะได้รับฟังการบรรยายวิธีการฝึกอานาปานสติทั้ง 16 ขั้น และได้รับการแนะนำให้ฝึกในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจนชำนาญก่อนฝึกในหมวดต่อไป สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คำว่าการฝึกอานาปานสติ

ของผู้วิจัยหมายถึง การเข้าฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติประจำเดือน ณ ธรรมมาศรณานานาชาติ สวนโมกขพลาราม ระหว่างวันที่ 20-27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542

2. ความสงบ หมายถึง ภาวะที่จิตปราศจากสิ่งรบกวนใจ หรือเครื่องเศร้าหมองทางจิตใจ ที่เรียกว่า "กิเลส" หรือเป็นภาวะที่กิเลสรบกวนจิตใจได้น้อยลง และปรากฏลักษณะสำคัญ 3 ประการ ของความสงบมากขึ้นตามลำดับการลดลงของกิเลส ได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ ความตั้งมั่นทางจิตใจ และสมรรถนะทางจิตใจ การวัดความสงบในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยวัดด้วยแบบวัดความสงบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต หมายถึง คุณภาพภายในชีวิตที่บุคคลรับรู้ได้ว่า ตนต้องมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรบางสิ่ง อันเป็นการตระหนักได้ถึงสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตตน และมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต การวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยวัดด้วยแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. ความจริงแท้ หมายถึง การรู้ถึงความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน และสามารถยอมรับภาวะทางจิตใจนั้น ๆ ได้ตามที่เป็นจริง ไม่ว่าภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่ถูกใจ หรือไม่ถูกใจตนเองก็ตาม โดยบุคคลจะปราศจากการใช้กลไกป้องกันตน หรือการบิดเบือนทุกแบบ การวัดความจริงแท้ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยวัดด้วย แบบวัดความจริงแท้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

#### ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้
  1. เป็นชาวไทย
  2. มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
  3. นับถือศาสนาพุทธ
  4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ โดยมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป
  5. ไม่เคยฝึกอานาปานสติ รวมทั้งสมาธิ และวิปัสสนาแบบใดมาก่อน
  6. กลุ่มทดลองเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้

1.1 กลุ่มทดลอง เป็นผู้เริ่มฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ของธรรมมาศรณานานาชาติ สวนโมกขพลารามที่ผ่านการคัดเลือกด้วย

เกณฑ์ 3 ประการดังนี้ คือ เป็นผู้มีความสมบูรณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้รายงานตนว่าฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้อง และเป็นผู้ที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด รวม 7 วัน ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 28 คน โดย ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายให้เหลือ 23 คน เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มทดลองเท่ากับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองนี้เป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้

1.2 กลุ่มควบคุม เป็นผู้พำนักอยู่ในรอบบริเวณธรรมมาศรมานานาชาติ ในระหว่างวันที่ 20-27 พฤศจิกายน 2542 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอานาปานสติ ภายในธรรมมาศรมานานาชาติ เพื่อควบคุมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน กลุ่มควบคุมนี้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ของกลุ่มตัวอย่าง มีทั้งสิ้นจำนวน 23 คน โดยไม่เข้ารับการฝึกอานาปานสติเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง

## 2. ตัวแปรของการวิจัย

2.1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกอานาปานสติ ตามโปรแกรมการฝึกของโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ สวนโมกขพลาราม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความสงบ คะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มตัวอย่าง ที่วัดได้จากแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้รู้ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ สวนโมกขพลาราม

2. เป็นแนวทางในการประยุกต์การฝึกอานาปานสติไปใช้ในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. เป็นแนวทางในการวิจัยเรื่องการฝึกอานาปานสติ และจิตวิทยาแนวเหนือตน (Transpersonal psychology) แก่ผู้ที่สนใจ