

การพัฒนารูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามประเภทจิต

Development of Mental Transformation Model Following Buddhist Psychology Classified by Temperament Types

สุพัตรา กวีธนกุล¹ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และวิชชดา ฐิติโชติรัตน²

Supattra Kaveetanakul, Siriwat Srikrueadong, and

Witchuda Titichoatrattana

(s_kaveetanakul@hotmail.com, siriwatmcu@gmail.com, and

zoon_wkm@hotmail.com)

Received: March 27, 2020

Revised: April 02, 2020

Accepted: April 04, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาจิตและสภาวะของจิต 6 ตามหลักพุทธธรรม 2) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต และ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบพหุระยะ (Multiphase Mixed Methods Research) มี 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ใช้วิธีการวิจัยทางเอกสาร (Documentary research) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) ระยะที่ 2 ใช้การวิจัยแบบผสมวิธีด้วยวิธีการเชิงปริมาณ คือ การสำรวจ (Survey) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างจิต 6 กับความสุข 5 ด้าน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนกลาง) จำนวน 302 รูป/คน ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) โดยนำข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพมาวิเคราะห์ผลร่วมกัน และระยะที่ 3 ใช้การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นการตรวจสอบและยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 ระยะจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจริยธรรมและจิตวิทยาพร้อมสมัย จำนวน 10 รูป/คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต มี 3 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 รู้สภาวะอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละจิต ความสุขและความคิดที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 รู้กระบวนการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิต และขั้นที่ 3 รู้เป้าหมายของสภาวะจิตที่ถูกพัฒนาแล้ว

คำสำคัญ: จิต, จริต, การเปลี่ยนผ่าน, ความสุข

Abstract

Objectives of the study were 1) to study the mind and 6 temperaments based on Buddhist principles; 2) to analyze the development approaches of mental transformation based on Buddhist Psychology classified by temperament types; and 3) to propose the mental transformation model based on Buddhist Psychology classified by temperament types. The study was a multiphase mixed methods research consisted of 3 phases. The 1st Phase used a documentary research and group interview. The 2nd Phase was a mixed methods using a survey to collect quantitative data of the relationship between 6 temperaments and 5 components of happiness from 302 undergraduate students and a qualitative method used a group interview and focus group discussion to ensure and confirm a model for collecting qualitative data from 10 key informants as specialists in Buddhism and psychology selected by a purposive sampling method. Pearson correlation coefficient was used for analyzing quantitative data, a content analysis and analytic induction were used for qualitative data analysis. The results found that development of mental transformation model following Buddhist psychology classified by temperament types are as follows: Step 1 know the emotional/feeling happiness and mindset. Step 2 know the process of transformation and the last step know the goals of mental transformation.

Keywords: Mind, Temperament, Transformation, Happiness

บทนำ

ถ้าเป้าหมายชีวิต คือ ความสุข คนส่วนใหญ่คงต้องการอยู่ในโลกอย่างสุขสบาย ไม่ลำบากทางปัจจัยสี่ มีฐานะ มีอำนาจ มีการทำงานที่ดีที่มั่นคง ได้รับการยอมรับชื่นชม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ใช้ความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นตัวชี้วัดความสุข แต่คนบางกลุ่มแสวงหาความสุขภายในจิตใจผ่านการตอบคำถามบางข้อที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งความสุขสามารถแตกแขนงแยกสาขาออกได้มากมายและปรับเปลี่ยนได้ตามยุคสมัย แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ เพราะเหตุใดสิ่งที่คิดว่าน่าจะทำให้เกิดความสุขนั้น กลับมีผลกระทบต่อบุคคลไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน สาเหตุใดทำให้การเลือกรับรู้ความสุขเหล่านี้แตกต่างกัน อะไรที่เบี่ยงเบนทำให้การรับรู้ความสุขไม่เหมือนกัน

ทางพุทธศาสตร์อธิบายการเลือกรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลผ่านจิต ทุกคนมีจิตติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพื้นฐานตั้งต้นและฝังแน่นอยู่ในจิตใจ (ป.อ. ปยุตโต, 2545) กล่าวได้ว่าทุกคนเกิดมาพร้อมจิตใจที่เป็นเอกลักษณ์ ถ้าเปรียบจิตใจเหมือนผืนผ้า ถ้าคลี่ผ้าของแต่ละคนออกมาจะพบว่า สีเส้นและลวดลายนั้นไม่เหมือนกัน และเมื่อเราดำเนินชีวิตต่อไป สิ่งแวดล้อมภายนอกจะช่วยป้ายสีเข้ามาในผืนผ้าเรามากขึ้น โดยเราอาจมีสิทธิหรือไม่มีสิทธิเลือกสีที่ต้องการให้ป้าย อาจทันรู้ตัวหรือไม่ทันรู้ตัวว่าเกิดการป้ายสีที่ผ้าเราเพิ่มขึ้น ถ้าสีต่าง ๆ เหล่านี้แทนอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละบุคคล ผืนผ้าเปรียบเสมือนจิตใจที่เก็บสะสมอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ คงเป็นเรื่องง่ายที่ทำให้เรารู้ว่าภายในจิตใจเรานั้น เก็บสะสมอารมณ์ความรู้สึกแบบใดไว้บ้าง แต่ความเป็นจริงจิตใจเป็นนามธรรมทำให้ยากต่อการเข้าถึงและจำแนก ทางพุทธศาสตร์เสนอการจำแนกอารมณ์ความรู้สึกผ่านหลักจิต 6 เพื่อให้เข้าใจถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นบ่อย หนักแน่น และเคยชินจนสามารถชักนำให้เราคิด พูดและทำไปตามจิตนั้น ๆ ได้อย่างอัตโนมัติ ดังนั้น การจำแนกจิตภายในจิตใจได้จะช่วยให้อำนาจเหนือใจที่เราไม่มีความสุข ความทุกข์ที่แตกต่างกัน

จิต 6 กับความสุข ต่างเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการพัฒนามาตรวัดที่ใช้ประเมินจิต 6 (โย่ง ศรีเวียน, 2561) และมาตรวัดความสุข (ชุดิมา พงศ์วรินทร์, 2554) โดยทั้ง 2 งานวิจัยใช้พื้นฐานจากสภาวะจิตตามหลักพุทธธรรมโดยมาตรวัดจิต 6 ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้เข้าปฏิบัติธรรม ส่วนมาตรวัดความสุขใช้กลุ่มตัวอย่างจากนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั่วประเทศ จึงเป็นเหตุให้งานวิจัยนี้สนใจศึกษากลุ่ม

ตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ เพราะมีการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาในหลักสูตรทั้งด้านวิชาการและปฏิบัติถือเป็นจุดแข็ง และยังมีระดับการศึกษาเดียวกันด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษา 2 ประเด็น คือการรู้จักสภาวะของจิตและความสุขของตนเองเป็นขั้นเริ่มต้น เพื่อให้เห็นต้นทุนภายในจิตใจที่มีอยู่ และประเด็นที่สอง คือการพัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้นไปอีกระดับ นั้นหมายถึง การพัฒนาก้าวข้ามจากจิตของปุถุชนไปสู่จิตของอริยชนในระดับที่หนึ่ง ที่เรียกว่ามรรคจิตระดับโสดาปัตติมรรค ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนผ่านทางจิตในระดับเปลี่ยนภาพเปลี่ยนชาติหนีพ้นจากอบายภูมิอย่างถาวร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาจิตและสภาวะของจิต 6 ตามหลักพุทธธรรม
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีแบบพหุระยะ (Multiphase Mixed Methods Research) มีขั้นตอนการศึกษาแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ใช้วิธีการวิจัยทางเอกสาร (Documentary research) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) เพื่อศึกษาจิตและสภาวะของจิต 6 ตามหลักพุทธธรรม

ระยะที่ 2 ใช้การวิจัยแบบผสมวิธีเพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิตด้วยวิธีการเชิงปริมาณ คือ การสำรวจ (Survey) โดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกของนิสิตด้านจิตกับความสุขจำนวน 1 ฉบับ หาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับความสุขใช้การวิเคราะห์ด้วยค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) โดยได้ผลการวิเคราะห์ 2 ลักษณะ คือตัวแปรจิตแต่ละประเภทมีความสัมพันธ์กับผลรวมความสุข 5 ด้าน และตัวแปรจิตแต่ละประเภทมีความสัมพันธ์กับความสุขแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่าง คือ

นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนกลาง) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณตามสูตรของยามาเน่ (Taro Yamane) โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจเท่ากับ .05 และระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวน 302 รูป/คน ใช้วิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple random sampling) วิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ความถี่และร้อยละ วิเคราะห์ตัวแปรจrit 6 และความสุข 5 ด้าน โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับวิธีการเชิงคุณภาพ คือการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) โดยนำข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพมาวิเคราะห์ผลร่วมกัน การสัมภาษณ์กลุ่มนี้ทำพร้อมกับระยะที่ 1 และ

ระยะที่ 3 การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นการตรวจสอบและยืนยันรูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิตจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจริตรม ภาษาบาลีและมีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรม โดยเข้าใจถึงสภาวะทางจิตและเจตสิก ร่วมด้วยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาร่วมสมัยที่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทั้งสัมภาษณ์กลุ่มและสนทนากลุ่มรวมจำนวน 10 รูป/คน โดยใช้ในการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เสนอผลการวิจัย 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจrit 6 กับความสุข 5 ด้าน และส่วนที่ 2 เป็นการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามวิจัย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจrit 6 กับความสุข 5 ด้าน

จากการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไป พบว่าส่วนใหญ่เป็นบรรพชิต คิดเป็นร้อยละ 78.8 ช่วงอายุสูงสุดอยู่ใน 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.41 รองลงมาเป็นช่วงอายุ 41-50 ปี และช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.61 และ 17.65 ตามลำดับ กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมากำลังศึกษาชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 23.10 และ 22.80 ตามลำดับ ส่วนมากศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 27.70 และ 27.40 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจิต 6 กับผลรวมความสุขทั้ง 5 ด้าน พบว่า โทสจจิตมีค่าสหสัมพันธ์มากที่สุด .647 รองลงมา โมหจจิต ราคจจิต และวิตกจจิต มีค่าสหสัมพันธ์ .584 .384 และ .200 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพุทธิจจิตมีค่าสหสัมพันธ์ .135 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนศรัทธาจิต พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจิตทั้ง 4 กับความสุขแต่ละด้านเพิ่มเติม ผลลัพธ์ที่ได้ คือ โมหจจิตมีค่าสหสัมพันธ์กับด้านมีใจที่สุขสงบมากที่สุด .906** วิตกจจิตและราคจจิตมีค่าสหสัมพันธ์กับด้านพอใจในชีวิตมากที่สุด .283** และ .918** ตามลำดับ และ โทสจจิตมีค่าสหสัมพันธ์กับด้านอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันมากที่สุด .859** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มาจากการสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่ออธิบายและยืนยันผลการวิเคราะห์จากเชิงปริมาณที่แสดงความสัมพันธ์ของแต่ละจิต โดยมี ความแตกต่างกันของด้านความสุขสูงสุด โดยลำดับการวิเคราะห์เริ่มต้นจากการใช้สภาวะ อกุศลจิต 12 เป็นพื้นฐานในการจำแนก ผลที่ได้ คืออกุศลจิต 4 ขยายมุมมองความคิดของแต่ละจิตร่วมกับด้านความสุขสูงสุด ตามหลักอกุศลวิตก 3 มีรายละเอียดดังนี้

โทสจจิตสัมพันธ์กับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ประกอบด้วยพยาบาทวิตก ทิศทางความหลงคิด คือ ความถูกผิดของคนอื่น ฉันท้องมีส่วนร่วม

ราคจจิตสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิต ประกอบด้วยกามวิตกและวิหิงสาวิตก ทิศทางความหลงคิด คือ ความสุขและคุณค่าของฉันทามาจากคนอื่น

วิตกจจิตสัมพันธ์กับความพอใจในชีวิต ประกอบด้วยกามวิตก พยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตก ทิศทางความหลงคิด คือ ความรู้และประสบการณ์ภายนอกหล่อเลี้ยงชีวิตฉันท

โมหจจิตสัมพันธ์กับมีใจที่สุขสงบ ประกอบด้วยกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก ทิศทางความหลงคิดของโมหจจิต คือ พยายามกลมกลืนกับคนอื่น ช่วยฉันทสุขสงบ

ส่วนที่ 2 เป็นการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามวิจัย

สรุปผลการวิเคราะห์จิตและสภาวะของจิต 6 พบว่า กลุ่มอกุศลจิต 12 สภาวะสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 อกุศลจิต คือราคจจิต โทสจจิต วิตกจจิต โมหจจิต และกลุ่มกุศลจิต 8 สภาวะจำแนกได้อีก 2 กุศลจิต คือศรัทธาจิต พุทธิจจิต โดยแจกแจงรายละเอียด ดังนี้

1. สภาวะของราคะจิต มาจากอกุศลจิต 8 สภาวะที่มีโลภเจตสิกเป็นมูล ทำให้เกิดความอยากได้ ความต้องการ ความกำหนด ความเพติดเพลิน ความยินดีติดใจ ความยึดติดในอารมณ์ต่าง ๆ เกิดมโนกรรม 2 อย่าง คือ อภิขมาและมิจฉาทิฏฐิ ราคะจิตคล้ายกับศรัทธาจริต เพราะมีความยึดมั่น ไม่ผลัดไสและไม่เศร้าหมอง

2. สภาวะของโทสะจิต มาจากอกุศลจิต 2 สภาวะที่มีโทสะเจตสิกเป็นมูล ทำให้เกิดความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอาย ความไม่ชอบ ความเสียใจ ความกั๊กใจ ความหงุดหงิด ความโมโห ความประทุษร้ายขัดเคือง ความอาฆาต ความปองร้าย ความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ใจร้อน ไม่โลภ เกิดมโนกรรม 1 อย่าง คือ พยาบาทและโทสะจิตคล้ายกับพหุทธิจริต เพราะไม่ยึดติด

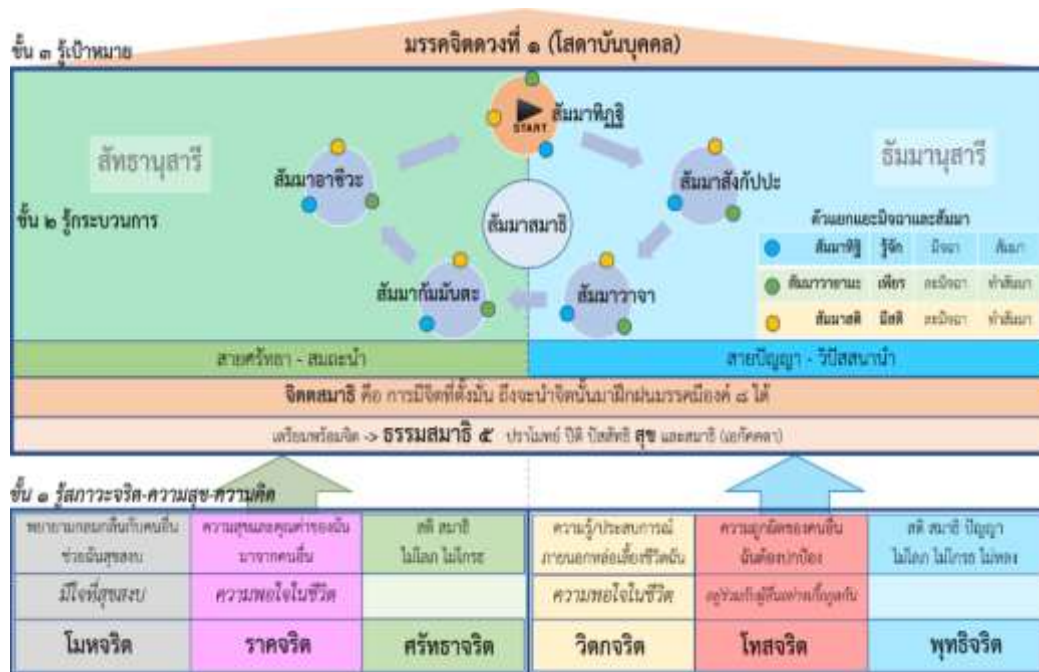
3. สภาวะของวิตกจิต มาจากอกุศลจิต 1 สภาวะที่มีโมหเจตสิกเป็นมูล ทำให้เกิดความหลง ความไม่รู้สภาพของอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ลังเลสงสัย พุ่งซ่านไปหลายทิศทาง ขี้กังวล สับสน วกวน กระสับกระส่าย มีความไม่หยุดนิ่ง หาความสงบไม่ได้ ไม่มีสมาธิ เกิดมโนกรรม 3 อย่าง คือ อภิขมา มิจฉาทิฏฐิและพยาบาท และวิตกจิตคล้ายโมหะจิตเพราะมีความไม่มั่นคงไม่หยุดนิ่งและมีความหวั่นไหวไหลตาม

4. สภาวะของโมหะจิต มาจากอกุศลจิต 1 สภาวะที่มีโมหเจตสิกเป็นมูล ทำให้เกิดความหลง ความไม่รู้สภาพของอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เชื่องซึม เชื่องช้า ซึมเซา ง่วง เบื่อ เซ็ง เลื่อนลอย สมาธิอ่อนและสั้น ไม่สงบเพราะถูกรบกวน หวั่นไหวเพราะไม่รู้ทางไป เกิดมโนกรรม 3 อย่าง คือ อภิขมา มิจฉาทิฏฐิและพยาบาท

5. สภาวะของศรัทธาจริต มาจากกุศลจิต 4 สภาวะที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา มีความไม่โลภ ไม่โกรธ มีศรัทธา สติ สมาธิ สงบ โล่งโปร่ง เบาสบาย นุ่มนวล คล่องแคล่ว ซื่อตรง ซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย เชื่อมั่น เชื่อง่าย ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล แซ่มซ้อย ละมุนละม่อม เบิกบานในบุญ ไม่โอ้อวด ไม่คดโกง เจตนาพุดดี ทำดี หาเลี้ยงชีวิตในทางที่ดี

6. สภาวะของพหุทธิจริต มาจากกุศลจิต 4 สภาวะที่ประกอบด้วยปัญญา มีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงหรือมีปัญญา มีสติสัมปชัญญะ ฉลาด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา มีสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน คิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รอบคอบ สำรวมระวัง ไม่เบียดเบียนตนเอง คล่องแคล่ว ซื่อตรง เป็นจิตที่มีความพร้อมในการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิตมากที่สุด

สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต ตามภาพที่ 1 โดยสรุปดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต

ขั้นที่ 1 **รู้สภาวะจริง** **ความสุขและความคิด** คือ การสังเกตสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น พิจารณาความสุขที่สัมพันธ์กับจริง และความคิดที่แต่ละจริงยึดถือเชื่อมั่น การรับรู้และยอมรับในสภาวะจริงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น (วิจารณ์ พานิช, 2558) การรู้จริงที่ถูกต้องจะเป็นเกณฑ์บอกคุณภาพของจิตที่เกิดขึ้นว่า เป็นอกุศลจิตหรือกุศลจิต ส่งผลให้สามารถประเมินความพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการการเปลี่ยนผ่านทางจิตในขั้นที่ 2 ต่อไป

ขั้นที่ 2 รู้กระบวนการ คือ วิธีการฝึกฝนให้มีทักษะหรือคุณลักษณะของมรรคครบทั้งองค์ 8 มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นเตรียมพร้อม การทำให้จิตตั้งมั่นเพียงพอที่จะนำมาใช้ฝึกบนเส้นทางมรรคมืองค์ 8 เรียกว่า จิตตสมาธิ ซึ่งเป็นผลของการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรมสมาธิ 5 ประกอบด้วย ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ (เอกัคคตา)

ขั้นฝึกจริง กระบวนการฝึกทักษะตามเงื่อนไขเส้นทางมรรคมืองค์ 8 ประกอบ 3 กลุ่ม คือ **มรรคกลุ่มที่ 1** คือ อริยสัมมาสมาธิ เป็นผลลัพธ์ของการเกิดพร้อมกันของมรรคกลุ่มที่ 2 และ 3 ในระดับสมดุลงันทำให้เกิดครบทั้งองค์ 8 ณ ขณะจิตเดียว

มรรคกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยมรรคมืองค์ 5 กลุ่มนี้ทำหน้าที่กำหนดเงื่อนไขของเหตุและผลที่จะตามมาว่า ถ้าทำแบบนี้จะเกิดผลตามมาแบบนี้ โดยมีเงื่อนไข ได้แก่ มิจฉาเกิดเป็นบาป สัมมามี 2 ระดับที่เกิดเป็นบุญ เรียกว่าสัมมา และเป็นกุศลเรียกว่าอริยสัมมา ประกอบด้วย 5 ชุด คือ

ชุดที่ 1 สัมมาทิฐิ ได้แก่ มิจฉาทิฐิ 10 เป็นบาป สัมมาทิฐิ 10 เป็นบุญและอริยสัมมาทิฐิเป็นกุศล และสัมมาทิฐิเป็นประธานต้องมาก่อน เป็นชุดความเห็นที่เป็นจุดตั้งต้นให้เกิดชุดที่ 2 - 5 ตามมา เพราะมีความเห็นแบบนี้ ความคิดแบบนี้จึงมี การพูดแบบนี้จึงมีการกระทำแบบนี้จึงมีและการเลี้ยงชีวิตแบบนี้จึงมี

ชุดที่ 2 สัมมาสังกัปปะ ได้แก่ อุกุศลวิตก 3 เป็นบาป กุศลวิตก 3 เป็นบุญและอริยสัมมาสังกัปปะเป็นกุศล

ชุดที่ 3 สัมมาวาจา ได้แก่ วจีทุจริต 4 เป็นบาป วจีสุจริต 4 เป็นบุญและอริยสัมมาวาจาเป็นกุศล

ชุดที่ 4 สัมมากัมมันตะ ได้แก่ กายทุจริต 3 เป็นบาป กายสุจริต 3 เป็นบุญและอริยสัมมากัมมันตะเป็นกุศล

ชุดที่ 5 สัมมาอาชีวะ ได้แก่ มิจฉาอาชีวะ 4 เป็นบาป สัมมาอาชีวะ 4 เป็นบุญและอริยสัมมาอาชีวะเป็นกุศล

มรรคกลุ่มที่ 3 เป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้เกิดสมาธิในมรรคกลุ่มที่ 2 ให้เกิดเหตุที่ถูกต้องเพื่อส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ถูกต้องตามมา มรรคกลุ่มนี้ต้องถูกฝึกทักษะขึ้นมาก่อนจึงจะสามารถไปขับเคลื่อนให้เกิดสมาธิในมรรคกลุ่มที่ 2 ได้ โดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานในการฝึกให้เกิดขึ้น ประกอบด้วยมรรคมืองค์ 3 โดยสัมมาทิฐิต้องเป็นประธานและมาก่อน โดยสัมมาทิฐิในชุดนี้เกิดจากปรโตโฆสะที่มาจากกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการที่หมั่นเพียรพิจารณาจิตใจ

อย่างแยกย่อย ประกอบด้วย สัมมาทิณฺฐิ คือ การรู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นมิจฉา สิ่งใดเป็นสัมมา และอริยสัมมา สัมมาวายามะ คือ การเพียรละมิจฉา เจริญสัมมาและอริยสัมมา สัมมาสติ คือ การมีสติละมิจฉา มีสติเจริญสัมมาและอริยสัมมา

ขั้นที่ 3 รู้เป้าหมาย กระบวนการพัฒนาจิตแบ่งได้ 2 สาย คือ

สายศรัทธา ใช้การปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานนำ โดยมี 3 จริตเดินตามเส้นทางนี้ คือ โมหจริต รากจริตและศรัทธาจริต โดยศรัทธาจริตถือเป็นจริตที่มีต้นทุนที่เหมาะสมกว่าโมหจริต และรากจริต ผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องตามสายศรัทธานี้จะเรียกว่า สัทธานุสारी

สายปัญญา ใช้การปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐานนำ โดยมี 3 จริตเดินตามเส้นทางนี้ คือ วิตกจริต โทสจริตและพุทธิจริต โดยพุทธิจริต ถือเป็นจริตที่มีต้นทุนที่เหมาะสมกว่า วิตกจริตและโทสจริต ผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องตามสายปัญญานี้จะเรียกว่า อัมมานุสारी ซึ่งเป้าหมาย คือ บรรลุระดับโสดาปัตติมรรคจิตเช่นเดียวกัน

สรุปผลการวิเคราะห์จากงานวิจัยนี้ได้ผลลัพธ์ คือ รูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธิจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจริต แบ่งออกได้ 3 ขั้นตอน คือขั้นที่ 1 รู้สภาวะจริต ความสุขและความคิด ขั้นที่ 2 รู้กระบวนการ และขั้นที่ 3 รู้เป้าหมาย เพื่อให้บุคลุคนที่อยากเดินตามเส้นทางสายอริยชนได้มีข้อมูลที่จะลองก้าวตามโดยทุกจริตล้วนมีโอกาสเข้าถึงแก่นธรรมและบรรลุได้

การสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การสรุปและการเสนอการอภิปรายผลงานวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยข้อมูลสถิติเบื้องต้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตบรรพชิต มีอายุกระจายไปทุกช่วง ทุกชั้นปี และทุกคณะ มีค่าเฉลี่ยรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้านจริตและความสุข 5 ด้านอยู่ในระดับบางครั้ง โดยมีความรู้สึกด้านวิตกจริตสูงที่สุด รองลงมา คือพุทธิจริตและศรัทธาจริต ซึ่งทั้ง 3 จริตนี้มีคะแนนใกล้เคียงกันมาก ถ้าเปรียบเทียบกับอีก 3 จริตที่เหลือ เมื่อพิจารณาข้อคำถามและนิยามตัวแปรของมาตรวัดด้านจริต 6 ของแบบประเมินเจตสิกปัจจัยเชิงทำนายบุคลิภาพของผู้ปฏิบัติธรรม (โย่ง ศรีเวียน, 2561) พบว่า วิตกจริต พุทธิจริตและศรัทธา อยู่ในกลุ่มกุศลจิต 8 สภาวะ ผลของผู้ตอบแบบสอบถามค่อนข้างสอดคล้องกับสถานภาพกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยสงฆ์

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยและข้อจำกัดในการวิจัย แบ่งการนำเสนอเป็น 3 ประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังต่อไปนี้

การอภิปรายผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลจิตและสภาวะของจิต 6

การนิยามตัวแปรของสภาวะแต่ละจิต สามารถแบ่งได้ 2 กลุ่ม คือกลุ่มอกุศลจิตที่มี โลกเจตสิกเป็นมูลในราคะจิต โทสเจตสิกเป็นมูลในโทสจิต และโมหเจตสิกเป็นมูลในโมหจิต กับวิตกจิตเหมือนกัน ทำให้ดูเหมือนมีสภาวะคล้ายคลึงกัน ดังผลงานวิจัยของ โย่ง ศรีเวียง ที่พัฒนามาตรวัดคุณลักษณะของจิต 6 โดยโมหจิตมาจากอกุศลจิต 2 สภาวะ คืออกุศลจิต สหระคตด้วยอุเบกขา สัมปยุตด้วยวิจิกิจฉา และสหระคตด้วยอุเบกขา สัมปยุตด้วยอุทธัจจะ ส่วนวิตกจิตประกอบด้วยวิตกเจตสิกถือเป็นทั้งอกุศลจิต 12 และกุศลจิต 8 สำหรับผลของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพบว่าโมหจิตสามารถนิยามตัวแปรได้ตามอกุศลจิตดวงที่ 12 สหระคตด้วยอุเบกขา สัมปยุตด้วยอุทธัจจะเพียงสภาวะเดียวได้ และวิตกจิตมีนิยามตัวแปรจากอกุศลจิตดวงที่ 11 สหระคตด้วยอุเบกขา สัมปยุตด้วยวิจิกิจฉา เนื่องจากผลการวิเคราะห์สภาวะของโมหจิตและวิตกจิตมีความแตกต่างกัน สำหรับศรัทธาจิตและพุทธิจิต ผู้วิจัยพบว่าสภาวะของพุทธิจิตเป็นการต่อยอดพัฒนามาจากศรัทธาจิต เนื่องจากองค์ประกอบร่วมของเจตสิกของทั้ง 2 จิตเหมือนกัน โดยพุทธิจิตมีปัญญินทรีย์เจตสิกหรือโมหเจตสิกประกอบรวม ทำให้เกิดเส้นทางปฏิบัติได้ 2 สาย คือสายศรัทธาใช้สมณะมีสัทธาและสมาธินำ และสายปัญญาใช้ปัญญานำ

การอภิปรายผลการวิจัยจากการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต

บุุคคลประกอบด้วยทั้ง 6 จิต สามารถพัฒนาการเปลี่ยนผ่านทางจิตให้ข้ามพ้นอบายภูมิได้ โดยผ่านกระบวนการของมรรคมีองค์ 8 ที่ช่วยให้ฝึกจิตให้มีทักษะให้ครบตามเงื่อนไขโดยจะต้องเกิดทั้ง 8 มรรคพร้อมกันในสภาวะจิตเดียวถึงจะถูกต้อง ในการจะเริ่มเดินทางบนสายมรรคมีองค์ 8 นี้จำเป็นต้องมีสมาธิเบื้องต้นเรียกว่าจิตตสมาธิ โดยธรรมสมาธิ 5 เป็นเหตุให้เกิดจิตตสมาธิ (สุกัร ทุมทอง และคณะ, 2563) ลำดับการเกิดของคุณสมบัติ 5 ประการ คือศีลที่เป็นกุศลมีความไม่เดือดร้อนเป็นผล ความไม่เดือดร้อนมีความปราโมทย์เป็นผล ความปราโมทย์มีปิติเป็นผล ปิตีมีปัสสัทธิเป็น ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล สุขมีสมาธิเป็นผล (อง.ทสก. (ไทย) 24/1/1) ความสุขจึงเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ (วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, 2556)

การอภิปรายผลการวิจัยจากการวิเคราะห์รูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต

ขั้นตอนที่ 1 รู้สภาวะจิต สุขและความคิดนั้นคล้ายกับกระบวนการค้นหาตนเอง ตระหนักรู้ในตนเองบ่อยขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 รู้กระบวนการ ผ่านกระบวนการมรรคมีองค์ 8

ขั้นตอนที่ 3 รู้เป้าหมาย ให้รู้ต้นทุนว่ามีกุศลจิตหรือกุศลจิตมากน้อยแค่ไหนผ่านการอธิบายสภาวะของจิตเพื่อจำแนกได้ง่ายขึ้น จะได้เห็นเส้นทางในการฝึกฝนกับจิตได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับผลวิจัย พบว่าการรับรู้สภาวะที่เป็นปรมาตม์ด้วยใจที่เป็นกลาง เข้าใจสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้บุคลิกภาพปรับเปลี่ยนได้ (พระมหาสัจจวัฒน์ วชิรญาโน (ฉัตรไชยแสง), 2560)

การอภิปรายด้านคุณค่าในการวิจัย

คุณค่าของงานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือแผนผังจิต 6 ที่ไว้ใช้พิจารณาอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งคนทั่วไปสามารถทำความเข้าใจและเรียนรู้ได้ และการนำเสนอรูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจิต ทำให้เห็นขั้นตอนและองค์ประกอบต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่อยากเดินตามรอยเท้าอริยชน งานวิจัยนี้อาจจุดประกายให้เห็นทางเลือกใหม่ในการพัฒนาจิตใจภายในของตนเอง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ สามารถนำเสนอแผนผังจิต 6 ตามหลักพุทธจิตวิทยา (Six Temperaments diagram following Buddhist Psychology) เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบสภาวะของจิต 6 โดยเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้สภาวะภายในจิตใจของตนเองได้ ตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แผนผังจริต 6 ตามหลักพุทธจิตวิทยา (Six Temperaments diagram following Buddhist Psychology)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. รูปแบบการเปลี่ยนผ่านทางจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามประเภทจริตนำไปใช้เพื่อต้องการเข้าใจสภาวะของจริตทั้ง 6 และเป็นแนวทางให้สามารถปฏิบัติเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อรับรู้ รู้จัก ยอมรับและเข้าใจจริตของตนเองมากขึ้น
2. สภาวะของจริตที่เรารับรู้ได้ ไม่ใช่ทั้งหมดของสภาวะจิตเราเป็นเพียงบางส่วนที่เกิดขึ้นบ่อยและรุนแรงมากพอที่ทำให้เราสัมผัสรับรู้ได้มากกว่าจริตอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาต่อยอดเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดหรือโปรแกรมจำแนกจริต 6 ให้เป็นรูปธรรมมีกระบวนการและวิธีที่สามารถสืบค้นสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกหรือแม้แต่ชุดความคิดยึดติด โดยใช้ผลการวิเคราะห์สภาวะของจริตที่ได้จากงานวิจัยนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการกำหนดนิยามแต่ละจริต

2. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยภาครัฐ หรือเอกชน กระจายตามภูมิภาคต่าง ๆ ที่ใช้ชีวิตตามกระแสสังคมไม่ได้ฝึกปฏิบัติหรือศึกษาพระพุทธศาสนามาก่อนเพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย

3. ควรศึกษาสภาวะอารมณ์ความรู้สึก แนวความคิดของแต่ละจิตจากมุมมองของผู้เชี่ยวชาญด้านโค้ช นักจิตบำบัดหรือกระบวนการที่ศึกษาทางด้านการพัฒนาจิตวิญญาณจะทำให้สภาวะของแต่ละจิตชัดเจนยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต. (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย มัชฌิมาปฏิปทา* (พิมพ์ครั้งที่ 41 ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- ชุตินา พงศ์วรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ และการพัฒนามาตรวัด* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- พระมหาสัจจวัฒน์ วชิรญาณ (ฉัตรไชยแสง). (2560). *การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปรับบุคลิกภาพ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- โย่ง ศรีเวียน. (2561). *การพัฒนาแบบประเมินเจตสิกปัจจัยทำนายบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติธรรม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). *เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง Transformative Learning*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- วรรณสิทธิ ไทหะเสวี. (2556). *คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 2* (พิมพ์ครั้งที่ 11). นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานิราณนที.
- สุภีร์ ทุมทอง, ธาณี สุวรรณประทีป และ วิโรจน์ คุ่มครอง. (2563). *ปราโมทย์และปิติ ธรรมสมาธิ*. นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด.