

ลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

A Nature of the Mental Growth Based on the Buddhist Psychology
of Vipassana Meditation Practitioners in Khlong San District
of Bangkok

ณัฐรินทร์ นิธิเกียรติชานนท์
Nuttarin Nitikeeratichanon^๑

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) ศึกษาแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา (๒) สร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา และ (๓) เสนอรูปแบบลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการวิจัยเป็นการวิจัยผสมผสาน โดยใช้แบบแผนเชิงผสมผสานแบบรองรับภายใน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นการฝึกฝนจิตมีให้ถูกนิเวศน์มาเบียดเบียน อยู่ท่ามกลางจิตผ่องใสและจิตอาจหาญร่าเริง การสร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นจากการศึกษาและการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และทำการวัดผลและการพัฒนาตามหลักภavana ๔ ในลักษณะองค์รวม รูปแบบลักษณะจิตตงอกงามเกิดจากการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อม มีความเมตตากรุณา มีความสามัคคี เคารพพ่อแม่ ทำให้คนอื่นมีความสุข มีความเชื่อในการกระทำของตนเอง และให้อภัยและสรรเสริญผู้อื่นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ จากข้อมูลทางสถิติวิเคราะห์ตามรูปแบบลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ผู้มีจิตตงอกงามเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี สถานภาพเป็นหม้าย/หย่าร้าง การศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี เป็นเกษตรกรหรือรับจ้าง มีรายได้ ๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท

คำสำคัญ: ลักษณะจิตตงอกงาม พุทธจิตวิทยา ไตรสิกขา ภavana ๔

^๑ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand



Abstract

This article is part of the dissertation “A Nature of the Mental Growth Based on the Buddhist Psychology of The Vipassana Meditation Practitioners in Khlong San District of Bangkok” had 3 Objectives, namely, 1) to study concepts, doctrines and nature of mental growth based on Buddhist Psychology; 2) to build the nature of mental growth based on Buddhist Psychology; and 3) to present the model of the nature of mental growth based on Buddhist Psychology. The study was a mixed method in the embedded design model. The study was found that the nature of the mental growth based on Buddhist Psychology, was mental training without the hindrances, was among the light and neryv-cheerful mind, and occurred from studying and practicing as the Threefold Learning, testing and developing as the 4 Developments in holistic form. The format of the mental growth based happened health care, good relationship with environment, loving kindness, harmony, respecting the parents, helping others be happy, believing in self-action, others-forgiveness and praising by an independent mentality. The statistical data analysis in the format of the mental growth based showed that the good nature of the mental growth were mostly female, aged between 41 – 50 years old, widow/divorced, higher than bachelor degrees, farmers or contractors, income between 15,000 – 20,000 bath.

Keywords: Mental Growth, Buddhist Psychology, Threefold Training,
4 Developments



๑. บทนำ

จิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิตของความเป็นมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา เห็นได้จากพุทธดำรัสในธรรมบทที่ว่า มโนปุพพงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ^๒ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสั่งสอนให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อการดำรงตนอยู่ในโลกนี้ด้วยการสร้างสรรค์กุศลกรรมทั้งทางกายวาจาอย่างมีสติ ด้วยการบังคับบัญชาของจิตที่มีความอิสระและบริสุทธิ์ ดังนั้น การบ่มเพาะจิตให้มีความเบิกบานและเจริญงอกงามจึงเป็นเป้าหมายสำคัญในการดำรงชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

จิตเดิมนั้นเมื่อยังไม่ได้รับการผสมหรือกระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมมีสภาพประภัสสรผ่องใสอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อได้รับอารมณ์มาผสมหรือถูกสิ่งเร้ากระทบเข้าก็กลายเป็นจิตที่มีส่วนผสมตามอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ไป จิตที่ถูกปรุงแต่งแล้วจึงเกิดความยินดี ยินร้ายขึ้นโดยไม่มีลักษณะความเป็นกลางและเสียสภาพประภัสสรผ่องใสที่มีอยู่เดิมนั้นได้หมดสิ้นไป^๓ ด้วยเหตุนี้ การสร้างจิตให้มีความงอกงามจึงต้องได้รับการฝึกฝนทั้งทางกายและจิตอย่างมีความสมดุลกัน เพื่อให้จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ความรู้สึกทั้งปวง เป็นจิตที่พร้อมสร้างสรรค์และพัฒนากุศลกรรมแก่ตนเองและผู้อื่นให้ถึงซึ่งความสุขที่แท้จริง ดังธรรมบทที่ว่า จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้^๔

จากรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี พ.ศ.๒๕๕๑ ประชากรไทยส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คือ มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเท่ากับ ๓๑.๙ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๔๕ คะแนน หากจำแนกตามเกณฑ์สุขภาพจิต พบว่า คนไทยร้อยละ ๕๔.๓ มีระดับสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คือ เฉลี่ยเท่ากับคนทั่วไป (๒๘ – ๓๔ คะแนน) ร้อยละ ๒๘.๓ มีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (สูงกว่า ๓๔ คะแนน) และอีกเกือบ ๑ ใน ๕ คือ ร้อยละ ๑๗.๔ มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (ต่ำกว่า ๒๘ คะแนน) หรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต^๕ จากคะแนนดังกล่าว จึงมีแนวโน้มว่าคนไทยจะมีสุขภาพจิตที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สามารถหยุดยั้งไว้ได้

^๒ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๑/๒๓.; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๒๓.

^๓ ไชยทรง จันทอรารีย์, **ธรรมประทีป ๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑.

^๔ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๓/๑๙., ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๓๖.

^๕ อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รังค์ และคณะ, **สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม**, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.



ด้วยกระแสของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีในปัจจุบันมีผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงทำให้วิถีชีวิตในชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นทั้งเรื่องเด็กติดเกมส์ เด็กไทยมีเซาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ลดลง การตั้งครุภักในวัยรุน ความรุนแรง ยาเสพติด และอาชญากรรม เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ และบุคคลข้างเคียงจนเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นอาการนำไปสู่ภาวะที่มีอาการผิดปกติทางจิต^๖ ด้วยเหตุดังกล่าว จิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการเผชิญหน้ากับปัญหานั้น การที่ไม่ซ้ำแบบในแต่ละเวลา

แนวทางในการสร้างลักษณะจิตองงามที่เกิดขึ้นท่ามกลางภาวะทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมที่ก้าวหน้าทางรูปธรรมอย่างไม่มีหยุดยั้ง สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยศักยภาพที่มีความหลากหลายตามวิถีทางและโอกาสที่ต้องพึ่งพาทั้งสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นเป็นตัวการในการสร้างลักษณะจิตองงามให้ปรากฏเป็นรูปร่างสัมผัสได้ ดังเช่นศักยภาพของความองงามของต้นไม้ที่ปรากฏอยู่ในต้นไม้หลากหลายร้อยพันชนิด^๗ ซึ่งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ด้วยการรักษารากฐานที่ดี ด้วยการรักษาอัตลักษณ์ที่เป็นตัวเอง และสร้างความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกันกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเปรียบได้กับมนุษย์ที่จะเป็นปุถุชนที่ดีได้นั้น จึงต้องพัฒนาตนโดยอาศัยความรู้จากศาสตร์ที่เรียกว่าพุทธจิตวิทยา^๘ เพื่อการพัฒนาชีวิตให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม สังคม อารมณ์ และความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา “ลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” เพื่อศึกษาแนวคิด หลักธรรม ลักษณะจิตองงาม ทำการสร้างและเสนอรูปแบบลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้แนวทางที่ดีในการพัฒนาความเจริญองงามทั้งทางกายและจิตใจภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่ไม่อาจหยุดยั้งได้ และประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาตนให้เป็นแบบอย่างในการพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญรอบด้านและดำรงตนอยู่บนพื้นฐานที่ดีสืบต่อไป

^๖ อมรรพร สุรการ และณัฐวุฒิ อรินทร์, การดูแลสุขภาพจิต : การมีส่วนร่วมของชุมชน, วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี), ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๑๗๖.

^๗ โสริช โพธิแก้ว, *ชีวิตอันงดงาม*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.psy.chula.ac.th/psy/sara_Psy/brochure7.pdf [๓ ตุลาคม ๒๕๕๘]

^๘ ชาติชาย พิทักษ์ธนากรม,รศ.ดร., การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวา ๔, *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗) : ๑๔๑.



๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยดังนี้

- ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๒) เพื่อสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๓) เพื่อเสนอรูปแบบลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการแยกวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น ๒ ระยะ ได้แก่ วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้เวลาในการวิจัย ๑ ปี เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๘ – เดือนกันยายน ๒๕๕๙ ดังนี้

- ๑) วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้ดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะจิตตองกามที่เป็นหลักฐานอ้างอิง

๑.๒) นำเนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้ามาร่างเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ด้วยคำถามปลายเปิด จำนวนทั้งหมด ๑๒ ข้อคำถาม โดยแต่ละองค์ประกอบย่อยเป็นคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย ด้านกายภาพนามีคำถามจำนวน ๔ ข้อคำถาม ด้านสติภาวนามีคำถาม จำนวน ๓ ข้อคำถาม ด้านจิตตภาวนามีคำถามจำนวน ๓ ข้อคำถาม และด้านปัญญาภาวนามีคำถาม จำนวน ๒ ข้อคำถาม

๑.๓) นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เสนอที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการปรับสำนวนข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับการสัมภาษณ์ และนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ๕ รูป/คน เพื่อตรวจสอบข้อคำถามให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๔) ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาและพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย จำนวน ๑๖ รูป/คน ประกอบด้วย (๑) พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) (๒) พระมหาสมบุญ ฐุฑฒิกโร,ดร. (๓) พระราชสิทธิมนี วิ,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร) (๔) พระราชรัตนมนี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท) (๕) พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตปาณโณ) (๖) พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรท) (๗) พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พุง กตปณโณ) (๘) พระปลัดสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร. (๙) พระมหาภูมิชาย อคคปณโณ,ดร. (๑๐) พระมหาหยงยุทธ กนตาโก,ดร. (๑๑) พระเถลิง ปิยสีโล (๑๒) พระอำนาจ ขนดีโก (๑๓) พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม (๑๔) พระมหาเขมรังสี เขมนนโท (๑๕) ผศ.ดร.เรียงชัย หมั่นชนะ (๑๖) อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง โดยการคัดเลือกดังกล่าวมาจาก

พระภิกษุและฆราวาสผู้มีความเกี่ยวข้องทางด้านพระคัมภีร์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการเรียนการสอนทางพุทธจิตวิทยา

๑.๕) เรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการสังเคราะห์เนื้อหา แล้วนำมาจัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปร และทำการแสดงความถี่ความคิดเห็นและทัศนคติของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อทำการสรุปและอภิปรายผล

๒) วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้ดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

๒.๑) ทำการสร้างแบบสอบถามจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นคำถามปลายปิด จำนวนทั้งหมด ๔๘ ข้อ ประกอบด้วย ด้านกายภาวนา จำนวน ๑๖ ข้อ ด้านสติภาวนา จำนวน ๑๒ ข้อ ด้านจิตตภาวนา จำนวน ๑๒ ข้อ และด้านปัญญาภาวนา จำนวน ๘ ข้อ

๒.๒) นำแบบสอบถามเสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญ ๕ รูป/คน เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา IOC (Index of Item Objective Congruence) หรือดัชนีความเหมาะสม เพื่อทำการตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือตามผู้เชี่ยวชาญเสนอ

๒.๓) ทดลองใช้เครื่องมือ (Try Out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๓๐ คน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จากนั้น ทำการหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ผลค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามอยู่ที่ ๐.๘๗

๒.๔) ทำการแจกแบบสอบถามผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๒,๕๐๐ คน ซึ่งได้คำนวณค่าสุ่มตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่^๙ ที่ระดับ ๙๕% และระดับความคลาดเคลื่อนที่ $\pm 5\%$ จึงได้กลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๔๕ คน

๒.๕) เก็บรวบรวมแบบสอบถามจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถเก็บคืนได้ จำนวน ๓๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๙๗ เพื่อวิเคราะห์วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยการวัดค่าตัวแปรการ

^๙ วีรยา ภัทรอาชาชัย, ผศ., **หลักการวิจัยเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อินเทอร์เน็ตพรีนติ้ง, ๒๕๓๙), หน้า ๓๑๔.



วิเคราะห์ตามแนวคิดของเบสท์ (Best)^{๑๐} หาความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ เปรียบเทียบสถิติที่มีความแตกต่างกันด้วยการทดสอบค่าที และค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova)

๔.สรุปผลการวิจัย

๔.๑ แนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

แนวคิดลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาเกิดจากการฝึกฝนจิตมิให้ถูกนิวรณ์มาเบียดเบียน ด้วยการเพ่งอยู่ด้วยอารมณ์ที่แน่วแน่ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และการเพ่งอยู่ด้วยอาการที่แน่วแน่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จิตตองกามเป็น ๑ ใน ๓ ของจิตถึงความเป็นเอกหรือเอกกัคคตาจิต เกิดได้จากการปฏิบัติตนเนื่องจากการให้ทาน การเข้าถึงสมถนิมิตในสมถกรรมฐาน การเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ในวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นเหตุเบื้องต้นของความดับทุกข์ในพระอริยบุคคล จิตตองกามอยู่ท่ามกลางจิตใจผ่องใส เกิดจากความหมัดจดแห่งข้อปฏิบัติ และจิตอาจหาญร่าเริง เกิดจากการได้ญาณเป็นจิตที่วางเฉยอยู่ในองค์แห่งฌาน อยู่ในลักษณะท่ามกลางปฐมฌาน

หลักธรรมที่มีผลต่อการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาเกิดจากการฝึกฝนตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสามารถสรุปออกเป็นหมวดการพัฒนาหลักได้ ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ด้วยการเจริญด้วยสัมมากัมมัสนตะและสัมมาอาชีวะ ด้านสติภาวนา (การพัฒนาจิต) ด้วยการเจริญสัมมาวาจาและสัมมาวายามะ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ด้วยการเจริญสัมมาสติและสัมมาสมาธิ และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ด้วยการเจริญด้วยสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ

ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยามีโสภณเจตสิกอันเป็นเจตสิกฝ่ายดีงามเป็นองค์ประกอบ ได้แก่

๑) โสภณสาธารณเจตสิก ได้แก่ (๑) สัทธา (ความเชื่อ) (๒) สติ (ความสำนึกพร้อมอยู่) (๓) ทิริ (ความละเอียดรอบาป) (๔) โอตตปปะ (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) (๕) อโลภะ (ความไม่เอยากได้อารมณ์) (๖) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) (๗) ตัตตรมัชฌัตตา (ความเที่ยงตรง) (๘) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งกองเจตสิก) (๙) จิตตปัสสัทธิ (ความสงบแห่งจิต) (๑๐) กายลหุตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก) (๑๑) จิตตลหุตา (ความเบาแห่งจิต) (๑๒) กายมุกุตา (ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) (๑๓) จิตตมุกุตา (ความนุ่มนวลแห่งจิต) (๑๔) กายกัมมัญญตา (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก) (๑๕) จิตตกัมมัญญตา (ความควรแก่การงานแห่งจิต) (๑๖) กายปาคูญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) (๑๗) จิตตปาคูญญ

^{๑๐} John W. Best, J., **Research in Education.** (New Jersey : London Higher Education, 1986), p.182.



ตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) (๑๘) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) และ (๑๙) จิตชุกตา (ความซื่อตรงแห่งจิต) โดยโสภณสาธารณเจตสิกเกิดจากการฝึกฝนด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

๒) วีรตีเจตสิก ได้แก่ (๑) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) (๒) สัมมากำมັນตะ (กระทำชอบ) และ (๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) โดยวีรตีเจตสิกเกิดจากการฝึกฝนด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

๓) อัปปมัญญาเจตสิก ได้แก่ (๑) กรุณา (ความสงสารสัตว์ผู้มีทุกข์) (๒) มุทิตา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข) โดยอัปปมัญญาเจตสิกเกิดจากการฝึกฝนด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

๔) ปัญญินทรีย์ ได้แก่ อโมหะ (ความรู้เข้าใจไม่หลง) โดยปัญญินทรีย์เกิดจากการฝึกฝนด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

๔.๒ การสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากการวิจัยทำให้ค้นพบว่า ลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาสร้างขึ้นได้จากการศึกษาและการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและทำการวัดผลและการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ให้เกิดการพัฒนทั้งทางกายและจิตบนหนทางปुरुชนที่ดีได้ดังนี้

๑) กายภาวนา (การพัฒนากาย) เกิดจาก (๑) การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง มีความสามารถในการทำงาน การดูแลสุขภาพและความสะอาดของร่างกาย (๒) การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวด้วยการพึ่งพาอาศัยประสานสอดคล้องกันและไม่เบียดเบียนกัน นอกจากนั้น ยังเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมด้วยการดูแลรักษาและซาบซึ้งเมื่อได้พึ่งพาอาศัยกัน เป็นเหตุให้มีทัศนคติที่ดีต่อกันเพื่อที่จะหวงแหนรักษาไว้ให้แก่อนุชนรุ่นหลัง (๓) การใช้ปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีอย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม และบริโภคด้วยปัญญาเพื่อให้ได้คุณค่าแท้ และ (๔) การใช้อินทรีย์ ๖ อย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่พึงมาจากการได้รับรู้สิ่งต่างๆ ให้เกิดเป็นองค์ความรู้

๒) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) เกิดจาก (๑) การประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ทุจริตผิดกฎหมายอันเป็นความเสื่อมเสียแก่สังคม (๒) การใช้ระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตและรักษาระเบียบวินัยของสังคมด้วยการเคารพกฎกติกาของสังคม นอกจากนั้น (๓) การปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อมนุษย์และสัตว์ ด้วยการไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่กัน รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ต่อกันจนเกิดเป็นมิตรไมตรีและความสามัคคี การสื่อสารที่ดีต่อกันเพื่อร่วมกันพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งดีงามและการได้ให้คำปรึกษาที่จะเดินไปบนหนทางที่พึงมาด้วยกัน

๓) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) เกิดจาก (๑) การพัฒนาคุณภาพจิตด้วยการมีพรหมวิหาร ๔ และหิริโอตตปปะ ให้มีเคารพอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน และกตัญญูทุกเวลาที่ต่อผู้มีพระคุณ (๒) การพัฒนาสมรรถภาพจิตด้วยการมีฉันทะ เพียรพยายาม บากบั่น อดทน

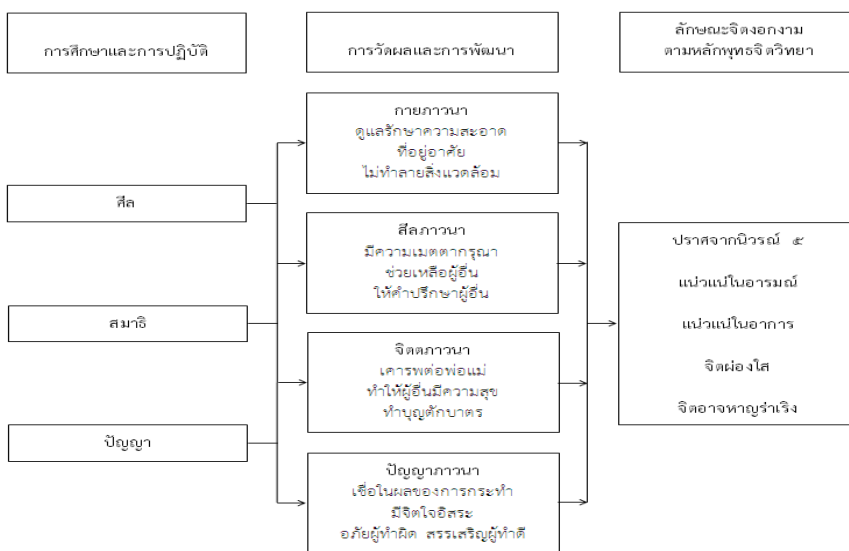


รับผิดชอบอย่างเข้มแข็งด้วยการมีสติอย่างแน่วแน่ไม่หลงมัวเมา และ (๓) การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยการมีจิตสำนึก เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส และผ่อนคลายจนเป็นความสุขจากการสร้างสรรค์ สุขจากจิตที่เป็นกุศล สุขจากจิตที่มีสมาธิ มีความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงจนเกิดเป็นจิตใจที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นท่าทีต่อความสุขที่ดี โดยไม่เอาทุกข์และไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความสุขที่แม้จะประณีต แต่กระทำการพัฒนาความสุขที่ประณีตให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก ด้วยการทำความดีที่มีความแก้แค้นล้างแค้นใจพร้อมที่จะรับรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา

๔) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) เกิดจาก (๑) การปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการมีความรู้ที่ดี แสวงหาความรู้เพิ่มเติม และใช้ความรู้ในการคิดแก้ไขปัญหาจนสามารถหยุดยั้งปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (๒) การมีความรู้ด้วยการมีสมาธิภาวนา ในการเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลให้จิตเป็นอิสระ นอกจากนี้ ยังหมั่นรับฟังสิ่งที่เป็นความรู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย เพื่อกระทำการสิ่งที่เป็นความรู้ให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามตามมา

๔.๓ รูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาออกเป็น ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่การดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ การไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม และการคิดก่อนพูดเสมอ ด้านสีสภาวนา (การพัฒนาศีล) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่การมีความเมตตา กรุณา ต่อสัตว์ การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีทุกข์ตามเวลาและโอกาส และการให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอ เมื่อเขาประสบความเดือดร้อน ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่เคารพต่อพ่อแม่ ทำให้ผู้อื่นมีความสุข และได้ทำบุญต่อบาตร และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่การมีความเชื่อในผลของการกระทำของตนเอง การมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำการที่ตนเองต้องการ และการให้อภัย ผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี จึงสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ไม่จำกัดกาลและเวลา สถานที่ บุคคล นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้ที่มีลักษณะจิตงอกงามส่วนมากเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีอาชีพเป็นเกษตรกรหรือรับจ้าง มีรายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ผู้ที่ต้องการมีจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยการศึกษาและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และทำการวัดผลและการพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปด้วยหลักภาวนา ๔ ตามรูปแบบดังนี้



๕. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้เพื่อการสร้างลักษณะจิตตองงาม และเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปเพื่อการพัฒนาองค์ความรู้ที่มีความหลากหลายมากขึ้น แก่ผู้เกี่ยวข้องและส่วนงานที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้

๑) ควรส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนำหลักพุทธจิตวิทยาตามหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการกำหนดนโยบายและโครงการที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของประชาชน เพื่อความตั้งมั่นอยู่บนหลักคุณธรรมศีลธรรมอันดีงามของสังคม

๒) ควรนำการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มาใช้เป็นแบบแผนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ด้วยการนำเสนอการศึกษาและการปฏิบัติตามแนวทางพุทธจิตวิทยาที่มีผลโดยตรงต่อผู้ปฏิบัติ

๓) ควรวางแผนจัดการนโยบายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดประสิทธิผลด้วยการใช้หลักภาวนา ๔ ตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนให้ยั่งยืน เพื่อให้มนุษย์มีความงอกงามทั้งทางกายและจิตใจ



๔) ควรมีการนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อวัดผลการปฏิบัติกรรณฐานในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความแตกต่างกันในด้านหลักการปฏิบัติ ด้วยการวัดผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนทั้ง ๔ ด้าน ให้มีความก้าวหน้าและต่อเนื่องในการพัฒนาตนของผู้ปฏิบัติกรรณฐาน

๕) ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันทางสถานภาพทั่วไป เพื่อค้นหาหลักการ วิธีการ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีความหลากหลาย เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษามีความชัดเจนในการศึกษาและปฏิบัติที่แตกต่างกัน

๕.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอื่นๆ มาเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยการศึกษาค้นคว้าประกอบย่อยของแต่ละแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้หลักการและแนวทางใหม่ๆ ตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติที่มีความแตกต่างกันทางความคิดและอุปนิสัย

๒) มีการศึกษาแบบบูรณาการคู่กับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและวิทยาศาสตร์อันเป็นศาสตร์สมัยใหม่ จนเกิดเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคม เพื่อเป็นการประยุกต์ใช้เครื่องมือที่มีความแปลกใหม่และมีความท้าทายมากขึ้น

๓) มีการศึกษาประชากรกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย ซึ่งมีสถานภาพทั่วไปในบุคคลที่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งกลุ่มที่มีแนวคิดความเชื่อประเพณีที่ต่างกัน เพื่อนำมาเป็นแผนแม่บทในการพัฒนากระบวนการที่ดีสำหรับอนาคต

๔) มีการศึกษาเชิงลึกในคัมภีร์ปฐมภูมิเกี่ยวกับเรื่องจิตทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งแนวคิดของแต่ละนิกายที่ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และขั้นตอนในการฝึกจิต เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่มีความหลากหลายและชัดเจนในการศึกษาเรื่องจิตมากขึ้น

๕) มีการนำแนวคิดทางวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่นมาประยุกต์เข้ากับหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อศึกษาลักษณะจิตตองกามของแต่ละท้องถิ่น รวมถึงการสร้างและพัฒนาจิตให้มีความเจริญองกามในบริบทที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

- ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, รศ.ดร.. “การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔”. **วารสารมหาจุฬาริชาการ**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗).
- ไชยทรง จันทรอารีย์. **ธรรมประทีป ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **แผนที่ชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- วีรยา ภัทรอาชาชัย, ผศ.. **หลักการวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : อินเตอร์เทคพริ้นติ้ง, ๒๕๓๙.
- โสรัช โปธิแก้ว. **ชีวิตอันงดงาม**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.psy.chula.ac.th/psy/sara Psy/brochure7.pdf](http://www.psy.chula.ac.th/psy/sara%20Psy/brochure7.pdf) [๓ ตุลาคม ๒๕๕๘]
- อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ. **สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓.
- อมราพร สุรการ และณัฐวุฒิ อรินทร์. “การดูแลสุขภาพจิต : การมีส่วนร่วมของชุมชน”, **วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๗).
- John W. Best, J.. **Research in Education**. New Jersey : London Higher Education, 1986.

