

อิทธิพลของกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระ  
แห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ

Effects of Theta Process in Buddhist Psychology towards  
Autonomy to the Awakening of the Businessman

วดี วิประภัสสร์<sup>1</sup> / สิริวัฒน์ ศรีเครือดง<sup>2</sup> / พระครูพิพิธปริยัติกิจ<sup>3</sup> / ลำพอง กลมกุล<sup>4</sup>

Wadee Viprakasit / Siritwat Srikrudong /

Phrakru Pipithpariyattikit / Lampong Klomkul

<sup>1</sup>พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา) คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>1</sup> Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology) Faculty of Humanities, MCU

<sup>2</sup>พุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup>Philosophy in Buddhist Psychology Faculty of Humanities, MCU

<sup>3</sup>พุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>3</sup>Philosophy in Buddhist Psychology Faculty of Humanities, MCU

<sup>4</sup>ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>4</sup>ASEAN Studies Centre, MCU

### บทคัดย่อ

กระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยามี 4 ขั้นตอน คือ 1) การมองเห็นและการยอมรับปัญหา 2) การหยุดสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา 3) ตั้งเป้าหมายในการจัดการกับปัญหา และ 4) การลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหา โดยมีปัจจัยที่เอื้อต่อการสนับสนุนกระบวนการเร้า 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านวิธีการคิด และปัจจัยด้านกลยุธมิตระของผู้ปฏิบัติธรรม ผลการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ มีตัวแปรที่สังเกตได้ รวมทั้งหมด 13 ตัวแปร ซึ่งปรากฏเป็นตัวแปรภายในแฝง 2 ตัวแปรและตัวแปรภายนอกแฝง 2 ตัวแปร ผลการทดสอบความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าไค-สแควร์ = 51.84; df = 37; p = .053; GFI = .970 และ AGFI = .940. กระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถอธิบายความ

แปรปรวนของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจได้ร้อยละ 91.00 และกระบวนการเจตจำนงทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านที่ทำให้ปัจจัยด้านวิธีในการคิดนำไปสู่ตัวแปรอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้

**คำสำคัญ:** กระบวนการเจตจำนงตามแนวพุทธจิตวิทยา, อิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้, นักธุรกิจ

### Abstract

Theta process in Buddhist Psychology consists of four stages: 1) seeing and accepting the problem, 2) stopping what causes of the problems, 3) setting the goal in dealing with the problems, and 4) taking action in order to extinguish problems. There were two factors supporting Theta process consisted of factors of critical reflection and the qualities of a good friend for meditation practitioners. Result of the developed causal model that showed effects of Theta process in Buddhist Psychology towards autonomy to the awakening of the businessman consisted of 13 observed variables, 2 exogenous latent variables and 2 endogenous latent variables. The validation of a causal model of autonomy to the awakening indicated that the model fit of empirical data and showed that Chi-square = 51.84; df = 37; p = .053; GFI = .970 and AGFI = .940. Theta process in Buddhist Psychology explained the variation in autonomy to the awakening of businessman to 91.00 percent. In addition, Theta process was acted as a mediator between critical reflection factor and autonomy to the awakening.

**Keyword:** theta process in Buddhist psychology, autonomy to the awakening, businessman

### บทนำ

วิกฤตทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยได้ส่งผลกระทบต่อการค้ารงชีวิต สภาวะทางอารมณ์ และจิตใจของคนในปัจจุบันอย่างมากมาจนกลายเป็นความเครียดเกิดขึ้น โดยเฉพาะนักธุรกิจผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมพวกเขาไม่เพียงแต่ต้องรักษาสถานภาพทางการผลิต การจำหน่าย และการให้บริการแล้ว หากยังต้องมีบทบาท และหน้าที่ที่สำคัญต่อสังคมในการรักษาไว้ซึ่งการคงอยู่ของบริษัท รวมถึงชีวิตความเป็นอยู่ คุณภาพชีวิต

ครอบครัว และชุมชนของแรงงาน โดยเฉพาะช่วงที่เศรษฐกิจของประเทศประสบความยากลำบาก นักธุรกิจมีหน้าที่คือการช่วยให้แรงงานมีงานทำอย่างยั่งยืน มีเงินเดือน สวัสดิการ และโบนัส รวมทั้งต้องเป็นผู้เชื่อมโยง อนุรักษ์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนให้แก่ครอบครัวของแรงงาน การนำพาเศรษฐกิจของประเทศฟื้นฟ้อุปสรรค และความท้าทายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันทางการค้า และการลงทุน นักธุรกิจจึงต้องเป็นผู้พิจารณาถึงการปรับโครงสร้างองค์กร กลยุทธ์ทางการผลิต การตลาด การส่งเสริมวัฒนธรรม การเพิ่มศักยภาพของการให้บริการ การหาแหล่งเงินทุน รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อีกมากมาย ประกอบกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักธุรกิจต้องวางแผน และไม่หยุดนิ่งที่จะปรับเปลี่ยนแผนไปตามสถานการณ์ต่างๆ เพื่อความอยู่รอดของธุรกิจตนเอง จากหน้าที่และความรับผิดชอบดังกล่าว ทำให้นักธุรกิจต้องได้รับความกดดันจากทุก ๆ ด้าน เกิดความไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดภาวะความเครียด

ภาวะความเครียดดังกล่าวส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป จากการศึกษาสาเหตุของความเครียดของนักธุรกิจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลัก ๆ ได้แก่ เศรษฐกิจ ธุรกิจ และส่วนบุคคล จากผลการสำรวจความคิดเห็นของเจ้าของธุรกิจ 7,400 ราย ในกลุ่มเศรษฐกิจ 36 กลุ่มจากทั่วโลก พบว่าสาเหตุหลักของความเครียดที่พบมากที่สุดเกิดจากบรรยากาศทางเศรษฐกิจร้อยละ 38 รองลงมา ได้แก่ ความกดดันด้านกระแสเงินสด (ร้อยละ 26) กิจกรรมของคู่แข่ง (ร้อยละ 21) และงานหนัก (ร้อยละ 19) (Macbeth, 2016) ซึ่งเคยมีคำกล่าวที่ว่า “นักธุรกิจคนใดที่ไม่เครียด แสดงว่าเขายังไม่ได้ทุ่มเทให้กับบริษัทของตัวเองมากเพียงพอ” ดังนั้นความเครียดจึงเป็นศัตรูตัวร้ายของร่างกาย เพราะสามารถเปลี่ยนจากสภาวะเครียดธรรมดาเป็นภาวะซึมเศร้า (Depression) หรือโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) ตามมาได้ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน เรียกว่า ความเหนื่อยล้า (Burnout) โดยจะกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตในสังคม ดังนั้นทำอย่างไรจึงจะแก้ไขระดับความเครียดนี้ได้ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนในการแก้ปัญหา (AQ) เขาวนอารมณ์ (EQ) จริยธรรมธุรกิจ และความเครียดของนักธุรกิจ พบว่านักธุรกิจที่มีจริยธรรมสูงจะมีความเครียดต่ำ หมายความว่า หากมีปัญหามา นักธุรกิจที่มีจริยธรรมสูงจะมีความอดทน รู้จักการปรับตัว การแก้ไขวิกฤตให้เป็นโอกาสอยู่ในระดับที่ดี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติสำหรับการทำธุรกิจ นอกจากนี้ผู้ที่มีความสามารถในการฝ่าวิกฤตสูงก็จะมี EQ ทางธุรกิจที่สูงด้วย (Thirasak, 2007)

ในทางพระพุทธศาสนา การฝึกจิต และพัฒนาจิต ด้วยสมาธิมีอานิสงส์ทำให้ผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ผิพรรณวรรณผ่องใส อายุยืน เกิดความสงบ ซึ่งการตื่นรู้ที่เกิดจากความสงบที่แท้จริงว่า คือความนิ่งเงียบภายในที่เต็มไปด้วยพลังจะ ทำให้เกิดความคิด ความรู้สึก และความปรารถนาที่บริสุทธิ์ ความคิด คำพูด และการกระทำนั้นสมดุล มั่นคง ไม่ก้าวร้าว รุนแรง ไม่มีความขัดแย้งในความสัมพันธ์กับผู้อื่น และกับโลก การฝึกฝนพลังของความสงบ จะโอบอุ้ม กฎบัญญัติพื้นฐานของจิตวิญญาณ ที่ทำให้มองเข้ามาภายใน เพื่อที่จะมองออกไปภายนอก ด้วยความกล้าหาญอย่างมีเป้าหมายและมีความหมาย (Mandalay, 2559)

สำหรับในทางวิทยาศาสตร์ (The American Journal of Philosophy, 2015) ได้มีการศึกษา การทำสมาธิพบว่าผลของการฝึกสมาธิมีผลต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน โรคมากขึ้น และเมื่อวัดคลื่นสมองพบว่าสมาธิทำให้สมองผ่อนคลาย และคลายเครียดลง และก่อให้เกิด คลื่นสมอง เซต้า (Theta wave) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่มีจังหวะช้าลง ๆ และมีพลังงานสูงขึ้น ๆ มีความถี่ประมาณ 4 – 8 รอบต่อวินาที โดยในขณะที่สมองส่งคลื่นเซต้า คนเราจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากตัวเอง และเกิดความปิติสุขอย่างท่วมท้น ซึ่งภาวะคลื่นสมองต่ำจะมีผลดีมากมาย ทำให้จิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และช่วยยังให้อารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง และที่สำคัญคือการมองเห็น ตระหนักรู้ถึงเหตุการณ์และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราได้ตามที่จริง ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แบ่งปันความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี เอื้อเฟื้อ อาหารต่อคนอื่นและสังคมโลก จากความเป็นมาและความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวทางการช่วยให้นักธุรกิจดังกล่าวได้ลดระดับความเครียด และความกดดันลง ในขณะที่สมองกระตุ้นให้เกิดความคิด และการทำงานอยู่ตลอดเวลาจึงเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะทำให้ให้นักธุรกิจเหล่านี้มานั่งสมาธิและหยุดระงับความคิดลงได้ด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการเซต้าตามแนวพุทธจิตวิทยามาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อศึกษาอิทธิพลของกระบวนการเซต้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ

แนวคิดของกระบวนการใช้คลื่นเซต้า เกิดจากการนำกระบวนการความคิด และเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ในการปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง เกิดความนิ่งสงบ เพื่อการเข้าสู่ภาวะจิตได้สำนึกของตนเอง เกิดสมถกรรมฐานมุ่งให้จิตสงบ ระงับจากนิรวณ หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิต ซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สมาธิยึดตั้ง

อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และหลังจากนั้นนำกระแสจิตให้เข้าสู่กระบวนการพิจารณาทบทวนชีวิตถึงแก่นแท้จากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเกิดวิปัสสนากรรมฐานมุ่งอบรมปัญญา โดยใช้บทบรรยายเป็นสื่อประกอบกับคลื่นเสียงเรต้า เพื่อนำมาใช้ปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรม จนสามารถทำให้เกิดความอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงได้เฉพาะตนเอง เช่น การรู้และเข้าใจถึงสภาพทุกข์ของตนเอง การหยุดสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการกำจัดทุกข์ และ ปฏิบัติตามแนวทางที่จะดับความทุกข์

ดังนั้นกระบวนการใช้คลื่นเรต้าตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้จิตเข้าสู่ภาวะสงบในระดับอุปจารสมาธิ เพื่อหยุดความคิด จิตใจเบาสบาย และผ่อนคลาย ลดอาการวิตกกังวล เกิดปิติ และเป็นการกระตุ้นให้มีการใช้สมองข้างที่ไม่ค่อยจะได้ใช้ขึ้นมาให้ทำงานเท่ากับอีกข้างหนึ่งที่ซื่ออยู่เป็นประจำ เกิดการปรับระดับความถี่ของสมองด้านซ้าย และสมองด้านขวาให้ขึ้นลงเหมือนกันเรียกว่า ซิงโครไนซ์ (synchronization) ทำให้เกิดพลังจิตที่เพิ่มขึ้น และทำให้เกิดประสิทธิผลเป็นความสามารถทางสมองได้อย่างมหาศาลเป็นการเพิ่มอัจฉริยภาพให้แก่มนุษย์ ในระหว่างนั้นจิตได้สำนึกจะเปิดออกเป็นเวลาที่เหมาะสมในการบรรจุข้อมูลฝ่ายดี ประหารกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา และทำให้เกิดการเข้าใจสัจธรรมของชีวิตตามหลักทางพุทธศาสนา ให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นกับตนเองเปรียบเสมือนกับเรากำลังให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ หลักธรรมคำสอนดังกล่าวจะถูกรรจลงในจิตได้สำนึก เกิดการพัฒนาจริยธรรมในใจ (Emotional Intelligence: EQ) เมื่อมีจริยธรรมสูงขึ้น ความเครียดก็จะต่ำลง มีความอดทนมากขึ้น เกิดอิสระแห่งตนในการตื่นรู้ เกิดการพัฒนาปัญญา บ่มเพาะความเปิดกว้างอ่อนน้อมถ่อมตน พัฒนาความรักความเมตตา มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงนำสู่การเกิดปัญญา ตระหนักเห็น ว่างตัวตน มีชีวิตที่สมดุล สงบ เย็น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการเรต้าตามแนวพุทธจิตวิทยาและอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของกระบวนการเรต้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจที่ปฏิบัติธรรม

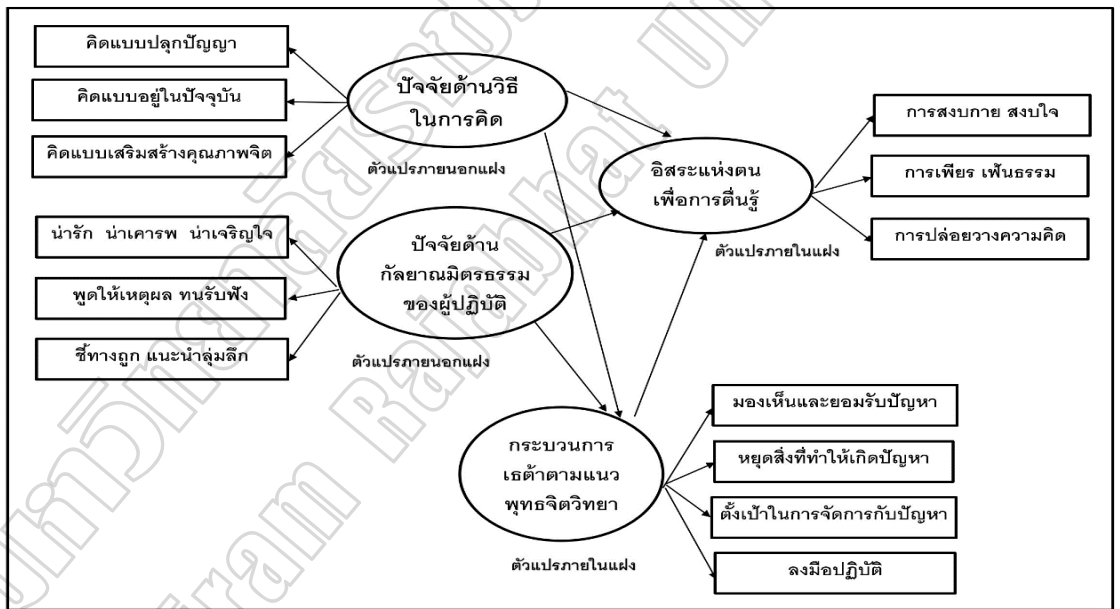
3. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ

**สมมติฐานการวิจัย**

โมเดลเชิงสาเหตุของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**กรอบแนวคิดในการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ สามารถแสดงความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรภายในโมเดลได้ดังนี้



ภาพที่ 1: กรอบแนวคิดในการวิจัย

**วิธีการดำเนินการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ เพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quantitative Method to Extend Qualitative Results) แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 ใช้วิธีการเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ และการศึกษา

ภาคสนามเพื่อศึกษาอิทธิพลของกระบวนการเช่าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจจากกรณีศึกษาที่ดี เพื่อสร้างกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ คือ นักธุรกิจที่ปฏิบัติธรรม จำนวน 10 คน ซึ่งมีคุณสมบัติต้องเป็นไปตามเกณฑ์ของการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) และมีคุณสมบัติสอดคล้องกับประเด็นสาระสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยดังนี้ ก. เป็นนักธุรกิจในระดับผู้บริหารตั้งแต่ผู้จัดการขึ้นไป ข. มีประสบการณ์ในการบริหารงานมาแล้วไม่ต่ำกว่า 7 ปี ค. เป็นผู้ที่เคยได้รับฟังธรรมะบรรยายมาแล้ว เป็นผู้ที่เคยได้รับฟังคลื่นเช่าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้มาแล้ว สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย สำหรับในระยะที่ 2 ใช้วิธีเชิงปริมาณในรูปของการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้น และศึกษาอิทธิพลทางตรง และทางอ้อมระหว่างตัวแปรในโมเดล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจ คือ ผู้ประกอบการทั่วไป จำนวน 310 คน ได้จากการสุ่มอย่างเป็นระบบ ได้แก่ กลุ่มผู้ประกอบการทั่วไป หรือผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดการ (ระดับใดก็ได้) ของบริษัท, พ่อค้า ผู้มีอาชีพทางการค้า บุคคลหรือองค์กรใด ๆ ที่ดำเนินการผลิตสินค้า หรือบริการตามความต้องการของผู้บริโภคในการลงทุนในรูปแบบกำไร โดยจะทำการรวบรวมข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต ในอัตราร้อยละ 50 ผ่านทางโซเชียลเน็ตเวิร์ค (social network) หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook กลุ่มนักลงทุนในอาเซียน (Asean Vi) ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนสมาชิก 10,603 คน ที่มีการเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มสังคมเดียวกัน วิธีการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต (internet) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ไปพร้อมกับคู่มือปฏิบัติการใช้งานกระบวนการใช้คลื่นเช่าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ โดยส่งไปโพสต์ในเครือข่าย Facebook กลุ่มนักลงทุนในอาเซียน (Asean Vi) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าไปตอบแบบสอบถาม ดังนี้ (<https://docs.google.com>) เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้จัดทำคำตอบแบบสอบถามแล้ว แบบสอบถามดังกล่าวจะถูกส่งกลับมายังอีเมลล์ของผู้วิจัยโดยอัตโนมัติ สำหรับอีกส่วนหนึ่งกลุ่มผู้ประกอบการอุตสาหกรรมขนาดกลาง และขนาดใหญ่ที่ตั้งโรงงานในเขตพื้นที่การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยจำนวน 47 นิคมอุตสาหกรรม ซึ่งกระจายอยู่ใน 15 จังหวัดทั่วประเทศไทย โดยรวมแล้วแบ่งออกเป็น 3 เขต ได้แก่ เขตส่งออก (507), เขตพาณิชย์ (294) และเขตทั่วไป (2514) ซึ่งผู้วิจัยสามารถรวบรวมข้อมูลรายชื่อ ที่อยู่ของผู้ประกอบการได้ทั้งสิ้น จำนวน

3,315 องค์การ โดยให้ผู้บริหารระดับสูง หรือตัวแทนเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม และรวบรวมข้อมูลจากทางไปรษณีย์ (Mailing) ซึ่งผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามพร้อมกับคู่มือปฏิบัติการใช้งานกระบวนการใช้คลื่นเรด้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ พร้อมซีดีของคลื่นเรด้าตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวนทั้งสิ้น 1,030 ชุด ดังนั้นในระยะที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เครื่องมือตรวจสอบกระบวนการเรด้า และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยายและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ตรวจสอบความตรงของโมเดลด้วยโปรแกรม LISREL

### สรุปผลการวิจัย

จากการผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. จากการศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ากระบวนการเรด้าตามแนวพุทธจิตวิทยา มี 4 ขั้นตอน คือ การมองเห็นและการยอมรับปัญหา การหยุดสิ่งทำให้เกิดปัญหา ตั้งเป้าหมายในการจัดการกับปัญหา และการลงมือปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหา และเมื่อนำผลการวิเคราะห์จากวิธีการเชิงคุณภาพมาบูรณาการ พบว่า การใช้งานกระบวนการใช้คลื่นเรด้าตามแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องมีความการเข้าใจกระบวนการสังจิตได้สำนึก ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 คิด (เป็นภาพ) ขั้นตอนที่ 2 คิดซ้ำ ๆ (เป็นภาพ) พลังจินตนาการ ขั้นตอนที่ 3 แสร้งเชื่อ พลังความเชื่อ ขั้นตอนที่ 4 เป็นจริง (ส่งไปในจิตได้สำนึก) นอกจากนี้ความคิดที่ใช้ในการสังจิตได้สำนึก ควรมีลักษณะ ความคิดบวก เชิงสร้างสรรค์ เป็นความคิดที่สะอาดบริสุทธิ์ ความรัก ความเมตตา มุ่งประกอบแต่กรรมดี สำหรับปัจจัยที่เอื้อให้เกิดกระบวนการเรด้าตามแนวพุทธที่มีผลต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยแฝงภายนอกมี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านวิธีการคิด และ ปัจจัยด้านกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติธรรม ปัจจัยด้านวิธีการคิด มีตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร คือ 1) คิดแบบปลูกปัญญา 2) คิดแบบขณะปัจจุบัน และ 3) คิดแบบเสริมสร้างสุขภาพจิต ส่วนปัจจัยด้านกัลยาณมิตรธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม มีตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร คือ 1) นำรัก นำเคารพ นำเจริญใจ 2) พุดให้เหตุผล ทนรับฟัง และ 3) ชี้ทางถูกแนะนำลุ่มลึก

2. จากการศึกษาภาคสนามเพื่อหาอิทธิพลของกระบวนการเรด้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจที่ปฏิบัติธรรม พบว่าตัวแปรผลลัพธ์จากกระบวนการเรด้าเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจที่ปฏิบัติธรรม วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 3 ตัวแปร ซึ่งเป็นตัวแปรแฝงภายใน คือ 1) ความสงบ ภายสงบใจ ได้แก่ ความผ่อนคลาย

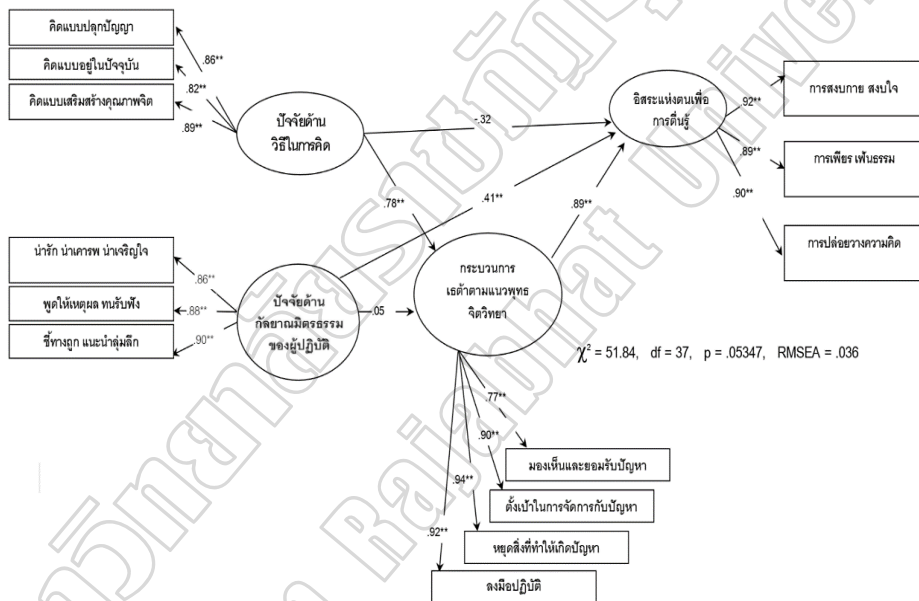


คลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด การมีสติ และความระลึกได้ มองเห็นอารมณ์ในใจตนเอง จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด 2) ความเพียรเพียรธรรม มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองในการมีสติรู้เห็น และควบคุมความคิด พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะก้าวหน้าต่อไปถึงจะเผชิญอุปสรรค ความ ยุ่งยาก ความลำบาก และ 3) การปล่อยวางความคิด สามารถวางที่เฉยเรียบ จิตแน่วแน่อยู่กับงาน หยุตพุ่งซ่าน ปล่อยวางเป็นเรื่องภายในใจ แต่หน้าที่การงานเราก็ต้องทำตามสมควรแก่เหตุปัจจัย

3. ผลการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจที่มีตัวแปรส่งผ่าน ตัวแปรในโมเดลที่พัฒนาขึ้นนี้ประกอบไปด้วย ตัวแปรแฝง 4 ตัวแปร แบ่งเป็นตัวแปรภายในแฝง 2 ตัวแปร ตัวแปรภายนอกแฝง 2 ตัวแปร และตัวแปรสังเกตได้ 13 ตัวแปร ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ใน โมเดล มีตัวบ่งชี้ดังนี้ ตัวแปรสังเกตได้ ทั้งหมด 13 คู่กับ 2 เท่ากับ 26 ตัวแปร ตัวแปรแฝงภายใน 5 ตัวแปร และ error จำนวน 2 ตัวแปร รวมทั้งสิ้น 33 ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้วัดตัวแปรแฝง 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านวิถีในการคิด 2) ปัจจัย ด้านกลยุทธานุภาพธรรม 3) กระบวนการเข้าถึงตามแนวพุทธจิตวิทยา 4) อิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ ซึ่ง แสดงผลลัพธ์จากกระบวนการเข้าถึงตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการทดสอบความตรงของ โมเดลเชิงสาเหตุของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ พิจารณา จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 51.84 องศาอิสระ (df) เท่ากับ 37 ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .053 ค่าดัชนีวัดความ กลมกลืน (GFI) เท่ากับ .970 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .940 และ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ .720 และค่าเศษเหลือในรูป คะแนนมาตรฐานระหว่างตัวแปรสูงสุด (Largest Standardized Residual) เท่ากับ 3.09 ซึ่งสนับสนุน ว่าโมเดลการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สรุปได้ว่ากระบวนการเข้าถึงมีอิทธิพลต่อ ความเป็นอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ พบว่า อิสระแห่งตน เพื่อการตื่นรู้มีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เท่ากับ .910 แสดงว่า กระบวนการเข้าถึงตามแนวพุทธ จิตวิทยา สามารถอธิบายความแปรปรวนของอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจได้ร้อยละ 91.00 เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมระหว่างตัวแปรในโมเดล พบว่า หากใช้กระบวนการเข้าถึง ตามแนวพุทธจิตวิทยา จะมีอิทธิพลทางตรงที่จะนำไปสู่อิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ได้ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยด้านวิถีในการคิด พบว่า หากมีปัจจัยด้านวิถีในการคิดจะมี อิทธิพลทางตรงที่จะนำไปสู่กระบวนการเข้าถึงตามแนวพุทธจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .01 และเป็นที่น่าสังเกตว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านกลายามิตรธรรมกับอิสระแห่งตน เพื่อการตื่นรู้พบว่า หากมีปัจจัยด้านกลายามิตรธรรม ก็สามารถส่งผลต่อการตื่นรู้ได้เองโดยตรงโดยไม่จำเป็นต้องส่งผ่านกระบวนการเจต๋า ก็สามารถทำให้เกิดอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ได้ นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านวิถีในการคิด ปกติหากส่งผลทางตรงจะมีค่าอิทธิพลติดลบ แต่ถ้าส่งผ่านกระบวนการเจต๋าจะมีค่าอิทธิพลสูงขึ้น ดังนั้น กระบวนการเจต๋าจึงทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านที่ทำให้ปัจจัยด้านวิถีในการคิดนำไปสู่ตัวแปรอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ ดังนั้น กระบวนการเจต๋าจึงเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดี แสดงภาพโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของกระบวนการเจต๋าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ ได้ดังนี้



ภาพที่ 2: โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของกระบวนการเจต๋าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ

**อภิปรายผล**

**1. การอภิปรายด้านอิทธิพลของกระบวนการเจต๋าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ**

จากกรณีศึกษาภาคสนามให้ผลการวิจัยที่สามารถตรวจสอบยืนยันกรอบแนวคิดในการวิจัยเบื้องต้นได้ว่า ผลลัพธ์จากกระบวนการเจต๋าตามแนวพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลต่ออิสระแห่งตนเพื่อ

การตื่นรู้ของนักธุรกิจ และเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยผลลัพธ์จากอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ วัดได้จาก

- 1) การสงบกาย สงบใจ ด้วยความรู้ความเข้าใจในอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้
- 2) การเพียร เพียรธรรม ด้วยการยอมรับกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา
- 3) การปล่อยวางความคิด ด้วยทัศนคติต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้จากกระบวนการเร้า ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (โพชฌงค์ พุทธิวิธีเสริมสุขภาพ) ในหลักธรรม “โพชฌงค์” หรือองค์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งกล่าวไว้ว่า หลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ ประการที่ 2 ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือ เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมหัดลืมหัดใจ ดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมา ยึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็น ผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พุดสั้น ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหล และจากความหลงใหล และประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ตื่นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่ง โล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบ จากงานวิจัยของ Trost (1996) พบว่า การฝึกฝนทางจิตวิญญาณช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เกิดความพึงพอใจในงาน เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยสร้างบรรยากาศในองค์กรที่ดี ลดอัตราการขาดงาน และทำให้เกิดผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นอีกด้วย พบว่า จิตวิญญาณในที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับความผูกพันต่อองค์กร ความพึงพอใจในงาน และความรู้สึกมีส่วนร่วมในงาน พบว่า เขาวนด้านจิตวิญญาณเป็นลักษณะสำคัญของการมีผลการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความผูกพันในองค์กร ซึ่งก็คือพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร (Milliman, 2007)

**2. การอธิบายผลการวิจัยด้านผลการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ**

ผลการพัฒนา โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของที่แสดงอิทธิพลของกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยาต่ออิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ของนักธุรกิจ ที่มีตัวแปรส่งผ่าน ตัวแปรใน

โมเดลที่พัฒนาขึ้นนี้ ประกอบไปด้วย ตัวแปรสังเกตได้ ทั้งหมด 13 ตัวแปร และตัวแปรแฝง ๔ ตัวแปร คือ 1) ปัจจัยด้านวิธีในการคิด 2) ปัจจัยด้านกัลยาณมิตรธรรม 3) กระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา 4) อิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ พบว่า ทุกตัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ ) และเป็นความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่า ความสัมพันธ์ของตัวแปรส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ การตั้งเป้าหมายในการจัดการกับปัญหา และการลงมือปฏิบัติ แสดงว่าในกระบวนการเร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา เมื่อมีการตั้งเป้าหมายในการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้น ทำให้การลงมือปฏิบัติก็เพิ่มขึ้นด้วย สำหรับการตั้งเป้าหมายจะทำให้การปฏิบัติมากขึ้น (Pumiphark, 1973) ในเรื่องของ หน้าที่ของเจตคติที่เกี่ยวกับการเตรียมบุคคลเพื่อให้พร้อมต่อการปฏิบัติการ ช่วยให้บุคคลได้คาดคะเนล่วงหน้าว่าอะไรจะเกิดขึ้น และทำให้บุคคลได้รับความสำเร็จตามหลักชัยที่วางไว้ ส่วนการเปลี่ยนแปลงเจตคติ (Junaim, 1977) ทศนคติของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้เนื่องมาจาก 1) การชักชวน (Persuasion) ทศนคติจะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงใหม่ได้หลังจากที่ได้รับคำแนะนำ บอกเล่า หรือได้รับความรู้เพิ่มพูนขึ้น 2) การเปลี่ยนแปลงกลุ่ม (Group Change) ช่วยเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลได้ และ 3) การโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) เป็นการชักชวนให้บุคคลหันมาสนใจหรือรับรู้โดยการสร้างสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ขึ้น

สำหรับความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ระหว่างกลุ่มตัวแปรด้านเดียวกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ตัวแปรด้านวิธีในการคิด พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุดคือ การคิดแบบอยู่ในปัจจุบัน และการคิดแบบเสริมสร้างคุณภาพจิต แสดงว่าเมื่อมีการการคิดแบบอยู่ในปัจจุบันมากขึ้น การคิดแบบเสริมสร้างคุณภาพจิตก็จะมากขึ้นไปด้วย และตัวแปรด้านวิธีในการคิด ที่เป็นกระบวนการมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาคนในยุคข้อมูลข่าวสาร และสังคมประชาธิปไตยตลอดจนเป็นลักษณะของคนในสังคมแห่งการเรียนรู้ (Facione, 1996) นอกจากนี้การรู้จักคิดยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเป็นทักษะที่พัฒนาได้ □ มนุษย์จะมีความสุขได้จะต้องรู้จักการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องคือ จะต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง ต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม และธรรมชาติ การปฏิบัติอย่างถูกต้องจะต้องมีพื้นฐานมาจากการคิดเป็น การพูดเป็น และการทำเป็น ในบรรดองค์ประกอบทั้งสามประการข้างต้น (Phatepwetee, 1990) อธิบายว่า การคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดเพราะความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เป็นตัวชี้แนะและควบคุมการปฏิบัติต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ซึ่ง

สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ได้แสดงหลักการไว้ว่า ในการดำเนินชีวิตที่พึงามถูกต้องนั้นจะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคคือ แนวทางอันประเสริฐและมรรคนี้จะเกิดขึ้นได้จากการคิดที่ถูกต้องคือ การรู้จักคิดหรือคิดเป็น นั่นเอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และตัวแปรทั้งหมดตามหลักวิทยาศาสตร์ของงานวิจัยพบว่า การที่จะเข้าสู่กระบวนการอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ได้นั้น หากจะใช้กระบวนการความคิดตามกรอบความคิดของตนเองก็เป็นเรื่องที่ยากมากที่จะนำไปสู่การตื่นรู้ได้ นอกจากจะมีกระบวนการความคิดถูกวิธี ประกอบไปด้วย คิดแบบปลูกปัญญา คิดแบบอยู่ในปัจจุบัน และคิดแบบเสริมสร้างคุณภาพจิต อย่างไรก็ตามความคิดดังกล่าวจะต้องมีการส่งผ่านโดยกระบวนการที่จะนำไปสู่การตื่นรู้อีกทอด ตามผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าความคิดจะต้องมาผ่านกระบวนการเหล่านี้ตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงจะนำไปสู่อิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ได้ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ตามแนวพุทธจิตวิทยาก็คือการพิจารณาข้อหลักธรรมตามที่ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน ต่อเนื่องกันเป็นวงจร ได้แก่ มองเห็นและยอมรับปัญหา - หยุดสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา - ตั้งเป้าหมายในการจัดการปัญหา-ลงมือปฏิบัติ ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดความคิดให้อยู่ในกรอบของกระบวนการเหล่านี้ตามแนวพุทธจิตวิทยา หรือพิจารณาในข้อหลักธรรมเพื่อการหลุดพ้นกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นข้อหลักธรรมที่ล้วนแต่เชื่อมโยงกันได้เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ แบ่งเป็น 7 หมวด คือ สติปัญญา 4 สัมมัปธาน 4 อธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และ มรรคมืองค์ 8 เป็นต้น เป็นธรรมที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นเครื่องมืออันเป็นเหตุแห่งการตัดกิเลส แล้วก้าวสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ผู้ปฏิบัติจึงควรนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้ในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นั่นเอง อย่างไรก็ตามในการพิจารณาข้อหลักธรรมดังกล่าว ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถเข้าใจได้อย่างละเอียดลึกซึ้งในสภาวะคลื่นสมองปกติ แต่หากผู้ปฏิบัติพิจารณาข้อหลักธรรมไปตามกระบวนการเหล่านี้ตามแนวพุทธจิตวิทยา กระบวนการเหล่านี้ดังกล่าวจะลดระดับของคลื่นสมอง และทำให้เกิดความนิ่งสงบนำไปสู่ภาวะจิตใต้สำนึกของตนเองหยุดความคิดฟุ้งซ่าน เนื่องจากเนื้อหาของบทบรรยาย 1) จะเริ่มจากการเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะถูกโปรแกรมจิต (induction) 2) การเหนี่ยวนำให้เข้าสู่วังค์ที่ลึกขึ้น (Deepening) 3) การสั่งจิตใต้สำนึก

(Suggestion) 4) การสั่งจิตใต้สำนึกให้พิจารณาหลักกรรมความจริงอันประเสริฐของชีวิต 5) การกลับสู่ภาวะจิตสำนึก (Recovery of Consciousness) ซึ่งในช่วงที่เหนียวน่าให้เข้าสู่วงค์ที่ลึกขึ้น และเกิดการสั่งจิตใต้สำนึกนั้นจะทำให้เกิดการนำกระแสจิตให้เข้าสู่กระบวนการพิจารณาทบทวนชีวิตถึงแก่นแท้จากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเกิดวิปัสสนากรรมฐานมุ่งอบรมปัญญา โดยใช้บทบรรยายเป็นสื่อประกอบกับคลื่นเสียงเรต้า เพื่อนำมาใช้ปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรม จนสามารถทำให้เกิดความอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงได้เฉพาะตนเอง เช่น การรู้และเข้าใจถึงสภาพทุกข์ของตนเอง การหยุดสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการกำจัดทุกข์ และปฏิบัติตามแนวทางที่จะดับความทุกข์

2. เมื่อผู้ปฏิบัติได้ดำเนินการตามขั้นตอนของกระบวนการใช้คลื่นเรต้าตามแนวพุทธจิตวิทยามาสักระยะหนึ่ง หรือควรจะมีมากกว่า 21 ครั้งขึ้นไป จะพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง เนื่องจาก จิตเป็นกระบวนการทำงานของสมอง ดังนั้นการฝึกจิตจึงเป็นกระบวนการฝึกใช้สมองควบคุมกระบวนการทำงานของสมอง ซึ่งหากมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สมองส่วนหน้าตรงกลางเปิดออก หมายถึง เปลือกสมองใหม่ (neocortex) ของสมองส่วนหน้า (prefrontal) ซึ่งมีความเจริญสูงสุดในเผ่าพันธุ์มนุษย์อย่างเรา ทำหน้าที่เกี่ยวกับเขาวนปัญญา การใช้เหตุผล การคิดเชิงนามธรรม การวางแผน การบริหารจัดการ การแก้ปัญหา และศีลธรรม หรือบางที่เรียกว่า ดวงตาที่ 3 (Third eyes) โต้ขึ้นนั่นเอง ทั้งนี้ นายแพทย์แดเนียล ซีเกิล (Dr. Daniel Siegel, Mindful Brain) ได้รวบรวมหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ กล่าวถึง หน้าที่ 9 ประการของสมองส่วนหน้าตรงกลางไว้ได้แก่ (1) ควบคุมการทำงานของร่างกายให้สมดุล (body regulation) ระหว่างประสาทซิมพาเทติก (ประสาทคันเร่ง) กับประสาทพาราซิมพาเทติก (ประสาทเบรก) ให้สามารถทำงานได้อย่างแข็งขันแต่สงบ หากประสาทคันเร่งทำงานมากไป ทำให้ทำงานแข็งขัน แต่เครียด หงุดหงิด โมโหง่าย และหากประสาทเบรกทำงานมากไป (เช่น นอนหรืออยู่ว่างๆ ทั้งวัน) ก็จะทำให้เฉื่อยชา เบื่อ ซึมเศร้า (2) สื่อสาร-สื่อใจ รับรู้จิตใจของผู้อื่น ปรับใจเข้าหากัน ( attuned communication) (3) เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy หรือ mindsight) รัก เมตตา (mirror neurons Interception) โดยผ่านกลไกของเซลล์ประสาทที่ชื่อว่า "เซลล์กระจกเงา (mirror neuron)" ทำให้มีความรักความเมตตา ช่วยเหลือผู้อื่น (4) ปรับอารมณ์ (emotional balance) ไม่เกิดอารมณ์สุดโต่ง หุนหันพลันแล่น มีความนิ่งสงบ สุขุม (5) ควบคุมความกลัว (fear modulation) โดยผ่านการหลั่งสารสื่อประสาท GABA ไม่ให้เกิดความกลัวอย่างไร้เหตุผล หรือตื่นตูม (6) ยั้งคิด (response flexibility) รับรู้ ชะลอการตอบโต้ ไตร่ตรองทางเลือก ตอบสนอง

(กระทำ) รู้จักยับยั้งชั่งใจ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ (7) รู้แจ้งในตน รู้ตน (insight หรือ self-knowing awareness) รู้แจ้งรู้ทันจิตใจของตนเองเข้าใจพื้นเพความเป็นมาของตนเอง รู้ทันจุดอ่อนจุดแข็ง และเป้าหมายชีวิตของตนเอง (8) หยั่งรู้ (intuition) ตามทัน จับความรู้สึกของอวัยวะภายใน (interception by insula ที่สมองกลีบข้างขมับ) : เจ็บปวด จุกแน่น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ควบคุมความรู้สึกนั้น ๆ ให้ทุเลาเข้าใจความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อมีความเครียด (เช่น กล้ามเนื้อเกร็ง ใจหวิวใจสั่น จุกแน่นท้อง ท้องไส้ปั่นป่วน หายใจไม่อิ่ม) ทำให้รู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองก็จะช่วยให้หายเครียด ขณะเดียวกันการหยั่งรู้ความรู้สึกของร่างกายตนเอง ก็จะช่วยให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย และ (9) ศีลธรรม (morality) รู้ว่าอะไรดี ไม่ดี ควร ไม่ควรด้วยตนเอง แม้อยู่ตามลำพัง ทำให้รู้ว่า "อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร" ด้วยตนเอง ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมในเชิงบวก

3. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และตัวแปรทั้งหมดในงานวิจัย ที่มีความสำคัญอีกประการหนึ่งพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านกัลยาณมิตรธรรม กับอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ พบว่าหากกัลยาณมิตรตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ได้แก่ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ พுகุให้เหตุผล ทนรับฟัง ชี้ทางถูก แนะนำลุ่มลึก จะมีอิทธิพลทางตรงที่จะนำไปสู่อิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ได้ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวอีกนัยได้ว่า กัลยาณมิตรธรรมตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ข้างต้นนั้นสามารถส่งผลต่อการตื่นรู้ได้เองโดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องส่งผ่านกระบวนการเหล่านี้ ก็สามารถทำให้เกิดอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ได้ ดังในพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิมี 2 ประการคือ (1) ปรโตโมตะ – เสี่ยงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หากความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร และ (2) โยนิโสมนสิการ – การใช้ความคิดเห็นถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ ทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การออกแบบการวิจัยในครั้งนี้สามารถพัฒนาให้นำมาใช้ได้อย่างแพร่หลายได้อย่างเป็นรูปธรรมได้ โดยการพัฒนาเลือกสร้าง และเผยแพร่แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ โดยการนำแนวคิดของกระบวนการเหล่านี้มาบูรณาการกับหลักพุทธธรรมในด้านอื่น เช่น พุทธจิตวิทยากับความ

เป็นมนุษย์ เช่น การพิจารณา ชั้น 5 หรือ เบญจชั้น หรือ พุทธจิตวิทยากับหลักจริยธรรม เช่น การพิจารณา กฎแห่งกรรม สีล 5 พรหมวิหาร 4 หรือแม้แต่ พุทธจิตวิทยากับหลักของปัญญา เช่น สติปัญญา 4 และนำมาใช้ปฏิบัติให้เกิดรูปธรรม เพื่อให้เกิดความอิสระแห่งตนเพื่อการตื่นรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงได้เฉพาะตนเอง

2. การออกแบบการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำมาใช้ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ในวัยรุ่น หรือ นักเรียน นักศึกษา เพื่อช่วยบำบัดความเครียด และความกังวลได้

### เอกสารอ้างอิง

ชม ภูมิภาค. (2516). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ในการแก้ปัญหา (AQ) เชาวน์อารมณ์ (EQ) จริยธรรมธุรกิจ และความเครียดของผู้ประกอบการและพนักงานในธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมในเขตกรุงเทพมหานคร*. ภาควิชาจิตวิทยาคณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยธรรมศาสตร์.

พระเทพเวที. (2533). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ปัญญา.

สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม. (2520). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพรววิทยา.

อเล็กซ์ แมคบีช. (2559). *ผู้บริหารระดับสูงของแกรนท์ ธอร์ตัน อินเตอร์เนชันแนล Grant Thornton's International Business Report (IBR) บริษัทที่ปรึกษา ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2534. กันยายน มีนาคม 2559 จาก <https://www.grantthornton.global/en/>*

โอม มั่นดาลี. (2559). *บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก. กันยายน กุมภาพันธ์ 2559 จาก [https:// www.brahmakumaris.org](https://www.brahmakumaris.org)*

### Translated Thai References

Kittiwat, A. (2013). *Honorary philosophy of human learning. Academic debate on education reform with love?* (Research report). Faculty of Education, Chulalongkorn University. [in Thai]

Pang Pha, K. (2013). The use of integrated research methods to build credibility of health research (Research report). *Journal of Science and Technology*. [in Thai]



Rittirong, H. & Somporn, R. (2008). *Individualistic Buddhist counseling in chronic patients with depression* (Research report). *Journal of Mental Health of Thailand*. [in Thai]

Sompan, P. (1997). *Mahayana Buddhism* (Research report). Pinrak Bangkok Print. [in Thai]

Thirasak, C. (2007). *A study of relationship between intelligence in problem solving (AQ), emotional quotient (EQ), business ethics and the stress of entrepreneurs and employees in small and medium businesses*. In Bangkok, Department of Psychology, Faculty of Liberal Arts, Thammasat University and Faculty. [in Thai]

Yot, S. (1999). *Freud and the development of psychoanalysis* (Research report). Thammasat University. [in Thai]

#### ผู้เขียน

นางวดี วิประกษิต

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทรศัพท์: 061-6953614 อีเมล: wadeelek@gmail.com

#### Author

Ms. Wadee Viprakasit

Ph.D. Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Tel: 061-6953614 E-mail: wadeelek@gmail.com