การพัฒนาตนตามแนวมรรคมีองค์ 8: มุมมองเชิงจิตวิทยา

Self-Development through the Noble Eightfold Path: A Psychological Perspective

พระสมชาย ญาณิสฺสโร

PhraSomchai Yanissaro

วัดจันทน์กะพ้อ, ปทุมธานี, 12160

Wat Chan Kapho, Pathum Thani, 12160

*Corresponding author E-mail: yanissaronama@gmail.com

Received: *01 August 2023*, **Revised:** *20 August 2023,* **Accepted:** *19 December 2023*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักการของมรรคมีองค์ 8 ในฐานะกรอบการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ 2) เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างมรรคมีองค์ 8 กับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการนำมรรคมีองค์ 8 ไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาตนในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ใช้แนวคิดมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้าและแนวคิดการพัฒนาตน (Self-development) ตามแนวจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman เป็นกรอบการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา งานวิจัยและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 45 รายการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) มรรคมีองค์ 8 มีโครงสร้างที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ใน 3 มิติหลัก ได้แก่ มิติปัญญา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มิติพฤติกรรม และมิติจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลการพัฒนาตนแบบองค์รวม (Holistic Self-development) 2) มรรคมีองค์ 8 มีความสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่หลายประการ ได้แก่ สติ (Mindfulness) การควบคุมตนเอง (Self-regulation) สติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการเติบโตหลังวิกฤต (Post-traumatic Growth) 3) แนวทางการประยุกต์มรรคมีองค์ 8 ในบริบทร่วมสมัยสามารถบูรณาการกับกระบวนการพัฒนาตนในองค์กร การศึกษา และการบำบัดทางจิตใจได้อย่างเป็นรูปธรรม องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากระบวนการพัฒนาตนที่บูรณาการมิติทางพุทธศาสตร์และจิตวิทยา สามารถนำไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรพัฒนาบุคลากร การให้คำปรึกษา และการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจในสังคมไทย

คำสำคัญ: การพัฒนาตน, มรรคมีองค์ 8, มุมมองเชิงจิตวิทยา

Abstract

This study aimed to: (1) examine the principles of the Noble Eightfold Path as a framework for self-development in Buddhist philosophy, (2) analyze the congruence between the Noble Eightfold Path and modern psychological concepts, and (3) propose guidelines for applying the Noble Eightfold Path to self-development processes in contemporary Thai society. The study employed a qualitative research design using documentary research. The conceptual framework was based on the Noble Eightfold Path of the Buddha and the concept of self-development in positive psychology as proposed by Martin Seligman. Data were collected from the Tipiṭaka, commentaries, and 45 related academic sources in both Thai and English. Data were analyzed using content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that: (1) the Noble Eightfold Path provides a comprehensive structure for human development across three main dimensions—wisdom (morality, concentration, and wisdom), behavior, and mind—which is consistent with the holistic self-development model; (2) the Noble Eightfold Path aligns with several modern psychological concepts, including mindfulness, self-regulation, emotional intelligence, and post-traumatic growth; and (3) its application in contemporary contexts can be effectively integrated into self-development processes in organizations, education, and psychological therapy. The knowledge generated from this study contributes to the development of integrative self-development processes that combine Buddhist and psychological dimensions. It can be applied in designing personnel development programs, counseling practices, and promoting mental well-being in Thai society.

Keywords: Self-Development, Noble Eightfold, A Psychological Perspective

บทนำ

ในยุคที่สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนกลายเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญเป็นลำดับต้น จากรายงานของกรมสุขภาพจิต (2566) พบว่าคนไทยมีความเครียดสะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 37.5 และมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นในกลุ่มวัยทำงาน ขณะที่แนวคิดการพัฒนาตน (Self-development) ในกระแสตะวันตกมุ่งเน้นการสร้างความสำเร็จและความสุขส่วนตัว แต่มักขาดมิติทางจิตวิญญาณและความเชื่อมโยงกับส่วนรวม งานวิจัยของ Shapiro et al. (2006) และ Baer (2003) ได้แสดงให้เห็นว่าแนวปฏิบัติแบบพุทธ โดยเฉพาะสติ (Mindfulness) มีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและกระบวนการพัฒนาตนอย่างมีนัยสำคัญ

สังคมไทยซึ่งมีพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณมาช้านาน มีต้นทุนทางวัฒนธรรมที่สำคัญในรูปของหลักธรรมคำสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมรรคมีองค์ 8 ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์และการพัฒนาชีวิต อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาความสอดคล้องระหว่างหลักธรรมดังกล่าวกับจิตวิทยาสมัยใหม่ในเชิงลึกยังมีจำกัด โดยเฉพาะในบริบทของการนำไปประยุกต์ใช้จริงในสังคมร่วมสมัย ผู้วิจัยในฐานะนักวิชาการทางพุทธจิตวิทยาได้สังเกตเห็นช่องว่างระหว่างองค์ความรู้ทางพุทธศาสตร์กับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาตนในทางปฏิบัติ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์มรรคมีองค์ 8 ในฐานะกรอบการพัฒนาตน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ที่บูรณาการการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาและงานวิจัยทางจิตวิทยาสมัยใหม่ บทความนี้นำเสนอการทบทวนวรรณกรรม กรอบแนวคิด ผลการวิเคราะห์ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งวงวิชาการและผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสุขภาพจิตในสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและโครงสร้างของมรรคมีองค์ 8 ในฐานะกรอบการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์
2. เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างมรรคมีองค์ 8 กับแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่
3. เพื่อเสนอแนวทางการนำมรรคมีองค์ 8 ไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาตนในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

สมมติฐานการวิจัย

มรรคมีองค์ 8 มีโครงสร้างและกลไกที่สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ในด้านการพัฒนาตน โดยสามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาตนที่มีประสิทธิภาพในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยนี้ครอบคลุม 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ แนวคิดมรรคมีองค์ 8 ในพุทธศาสตร์ แนวคิดการพัฒนาตนในจิตวิทยาสมัยใหม่ และงานวิจัยที่ผสมผสานพุทธศาสตร์กับจิตวิทยา

1. มรรคมีองค์ 8 ในพุทธศาสตร์

มรรคมีองค์ 8 หรืออัฏฐังคิกมัคค์ เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (วินยปิฎก มหาวัคค์ 4/13/18) ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ได้แก่ (1) สัมมาทิฏฐิ (Right View) (2) สัมมาสังกัปปะ (Right Intention) (3) สัมมาวาจา (Right Speech) (4) สัมมากัมมันตะ (Right Action) (5) สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) (6) สัมมาวายามะ (Right Effort) (7) สัมมาสติ (Right Mindfulness) และ (8) สัมมาสมาธิ (Right Concentration) โดยองค์ 8 ประการนี้จัดกลุ่มได้ใน 3 หมวด คือ ศีล สมาธิ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

2. แนวคิดการพัฒนาตนในจิตวิทยาสมัยใหม่

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman (2002) นำเสนอโมเดล PERMA ที่ประกอบด้วย Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning และ Accomplishment เป็น

ISSN: 3088-3296 (Online)

กรอบการพัฒนาความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ (Flourishing) ขณะที่ Bandura (1997) เน้นความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) ในกระบวนการพัฒนาตน และ Deci และ Ryan (2000) เสนอทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ที่ให้ความสำคัญกับความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ ความสามารถ ความเป็นอิสระ และความสัมพันธ์

3. งานวิจัยที่ผสมผสานพุทธศาสตร์กับจิตวิทยา

Kabat-Zinn (1990) ได้พัฒนาโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) โดยนำหลักสติในพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการบำบัด ซึ่งต่อมาได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์จากงานวิจัยจำนวนมาก Shapiro et al. (2006) พบว่าการฝึกสติสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของ Self-compassion และลดความเครียด Analayo (2006) ได้ศึกษาสติปัฏฐาน 4 และเชื่อมโยงกับแนวคิด Mindfulness ร่วมสมัย ส่วนงานของ Thanissaro Bhikkhu (2010) ได้วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง Mindfulness ในบริบทพุทธกับการนำไปใช้ทางคลินิก

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แม้จะมีงานวิจัยที่นำแนวคิดสติในพุทธศาสนามาผสมผสานกับจิตวิทยา แต่ยังขาดการศึกษาที่วิเคราะห์มรรคมีองค์ 8 อย่างครบถ้วนทุกองค์ประกอบในฐานะกรอบการพัฒนาตนที่บูรณาการกับจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่ งานวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างความรู้ดังกล่าว

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้าและแนวคิดการพัฒนาตนตามแนวจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman ประกอบด้วยตัวแปรและกระบวนการดังนี้

กระบวนการ/กลไก	มรรคมีองค์ 8 (ตัวแปรอิสระ/กรอบแนวปฏิบัติ)	ผลลัพธ์การพัฒนาตน (ตัวแปรตาม)
ด้านปัญญา	สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ	ปัญญาทางอารมณ์, การคิดเชิงวิพากษ์
ด้านศีล (พฤติกรรม)	สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ	การควบคุมตนเอง, พฤติกรรมเชิงบวก, ความสัมพันธ์
ด้านสมาธิ (จิตใจ)	สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ	Mindfulness, การควบคุมอารมณ์, ความเป็นอยู่ที่ดี

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย: ความสัมพันธ์ระหว่างมรรคมีองค์ 8 กับมิติการพัฒนาตน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้ได้แก่ เอกสาร คัมภีร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมรรคมีองค์ 8 และการพัฒนาตนในมิติจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถา และงานวิจัยและบทความทางวิชาการที่ตีพิมพ์ในวารสารระดับชาติและนานาชาติในช่วงปี พ.ศ. 2540–2566 จำนวน 45 รายการ ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมี

เกณฑ์คือต้องมีความเกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัยโดยตรง ผ่านการตีพิมพ์ในวารสารที่มีกระบวนการทบทวนโดยผู้เชี่ยวชาญ (Peer-reviewed Journal) และเขียนด้วยภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร (Document Recording Form) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจำแนกและสรุปสาระสำคัญของเอกสารแต่ละรายการ และ 2) แบบวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Form) ที่ครอบคลุมประเด็นหลักทั้ง 3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย เครื่องมือทั้งสองได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามแนวทางของ Krippendorff (2004) ด้วยการจำแนกประเภท จัดหมวดหมู่ และสังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นการวิจัย จากนั้นนำเสนอด้วยการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Narrative) พร้อมตารางและผังมโนทัศน์สรุปองค์ความรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามแนวทางของ Krippendorff (2004) ด้วยการจำแนกประเภท จัดหมวดหมู่ และสังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นการวิจัย จากนั้นนำเสนอด้วยการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Narrative) พร้อมตารางและผังมโนทัศน์สรุปองค์ความรู้

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร ไม่มีการเก็บข้อมูลจากมนุษย์โดยตรง จึงไม่ต้องผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างครบถ้วนและถูกต้องตามมาตรฐานทางวิชาการ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. โครงสร้างและหลักการของมรรคมีองค์ 8 ผลการวิจัยพบว่า มรรคมีองค์ 8 มีโครงสร้างเชิงระบบที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ใน 3 มิติหลัก คือ มิติปัญญา มิติพฤติกรรม และมิติจิตใจ โดยแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นวงจรที่เสริมซึ่งกันและกัน มิใช่ลำดับขั้นเชิงเส้นตรง ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างมรรคมีองค์ 8 และการเชื่อมโยงกับมิติการพัฒนาตน

หมวด	องค์ประกอบ	ความหมายเชิงพุทธ	ผลต่อการพัฒนาตน
ปัญญา	สัมมาทิฏฐิ	ความเข้าใจถูกต้องเรื่องอริยสัจ 4	ปรับทัศนคติ ลดความยึดติด
ปัญญา	สัมมาสังกัปปะ	ความดำริออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน	สร้างแรงจูงใจเชิงบวก
ศีล	สัมมาวาจา	เว้นจากวจีทุจริต 4 ประการ	สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก
ศีล	สัมมากัมมันตะ	เว้นจากกายทุจริต 3 ประการ	สร้างวินัยและความน่าเชื่อถือ
ศีล	สัมมาอาชีวะ	ประกอบอาชีพสุจริต	ความสมดุลชีวิต-งาน
สมาธิ	สัมมาวายามะ	ความเพียรชอบ 4 ประการ	ความพากเพียร Self-regulation

หมวด	องค์ประกอบ	ความหมายเชิงพุทธ	ผลต่อการพัฒนาตน
สมาธิ	สัมมาสติ	ระลึกรู้ปัจจุบันขณะ	Mindfulness สุขภาพจิต
สมาธิ	สัมมาสมาธิ	จิตตั้งมั่น ฌาน 4	ความสงบ สมาธิ ความเข้มแข็งทางจิต

จากตารางที่ 1 พบว่ามรรคมีองค์ 8 มีโครงสร้างที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์อย่างบูรณาการ โดยองค์ประกอบแต่ละด้านล้วนมีผลต่อการพัฒนาตนในมิติที่แตกต่างและเสริมซึ่งกันและกัน สัมมาทิฏฐิเป็นรากฐานของการพัฒนาในทุกด้าน เพราะการมีความเข้าใจที่ถูกต้องนำไปสู่การคิด พูด ทำ และดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามมา

วัตถุประสงค์ที่ 2. ความสอดคล้องกับจิตวิทยาสมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่ามรรคมีองค์ 8 มีความสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างน้อย 4 ด้านหลัก ดังนี้ ประการแรก สัมมาสติ สอดคล้องกับแนวคิด Mindfulness ของ Kabat-Zinn (1990) ที่นิยามว่าเป็น "การตระหนักรู้ปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน" (non-judgmental present-moment awareness) งานวิจัยในฐานข้อมูล PsycINFO พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากกว่า 800 ชิ้น ยืนยันว่าการฝึกสติลดความเครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวล ประการที่สอง สัมมาวายามะสอดคล้องกับแนวคิด Self-regulation ของ Bandura (1997) และ Zimmerman (2000) ที่เน้นกระบวนการควบคุมตนเองใน 3 ระยะ คือ การวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผล ซึ่งตรงกับความเพียรชอบ 4 ประการในพุทธศาสตร์ ประการที่สาม สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะสอดคล้องกับแนวคิด Cognitive Restructuring ในจิตวิทยาพฤติกรรมปัญญา (Cognitive-Behavioral Therapy: CBT) ของ Beck (1979) ที่มุ่งปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสมซึ่งนำไปสู่ความทุกข์ทางจิตใจ ประการที่สี่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะสอดคล้องกับแนวคิด Social Learning และ Prosocial Behavior ของ Bandura (1977) และสอดคล้องกับตัว R (Relationships) ใน PERMA Model ของ Seligman (2002)

วัตถุประสงค์ที่ 3. แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ผลการวิจัยพบแนวทางการนำมรรคมีองค์ 8 ไปประยุกต์ใช้ใน 3 บริบทหลัก ได้แก่ บริบทการศึกษา บริบทองค์กร และบริบทการบำบัดทางจิตใจ ในบริบทการศึกษา สัมมาสติและสัมมาสมาธิสามารถนำไปสู่การออกแบบหลักสูตรการศึกษาที่เน้นการพัฒนา Mindfulness ในผู้เรียนควบคู่กับการพัฒนาวิชาการ ซึ่งงานวิจัยของ Zenner et al. (2014) พบว่าโปรแกรม Mindfulness ในโรงเรียนช่วยพัฒนาสมาธิและผลการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ในบริบทองค์กร สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาสติสามารถนำไปพัฒนาโปรแกรม Mindful Leadership และ Ethical Work Culture ที่ส่งเสริมประสิทธิภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน ในบริบทการบำบัดทางจิตใจ มรรคมีองค์ 8 สามารถบูรณาการกับ Third-wave CBT เช่น Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เพื่อการบำบัดที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมไทย

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า มรรคมีองค์ 8 มีโครงสร้างเชิงระบบที่บูรณาการมิติปัญญา ศีล และสมาธิเข้าด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาตนแบบองค์รวม (Holistic Development) ของ Rogers (1961) ที่เน้นการพัฒนาทั้งมิติความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธเจ้า

ทรงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์อย่างลึกซึ้งว่ามนุษย์ประกอบด้วยกาย วาจา และใจที่ต้องได้รับการพัฒนาพร้อมกัน มิใช่แยกส่วน การพัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่งจึงไม่เพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ข้อค้นพบนี้สนับสนุนมุมมองของ Wilber (2000) ใน Integral Theory ที่เสนอว่าการพัฒนามนุษย์ต้องครอบคลุมทั้งมิติภายในและภายนอก รวมทั้งมิติส่วนบุคคลและส่วนรวม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า มรรคมีองค์ 8 มีความสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่หลายประการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมนุษย์ทุกยุคสมัยล้วนเผชิญกับความทุกข์ในลักษณะคล้ายกัน ต้นทางของความทุกข์คือกิเลส ความยึดติด และความไม่รู้ จิตวิทยาสมัยใหม่ค้นพบสิ่งเหล่านี้ผ่านวิธีการวิทยาศาสตร์ในขณะที่พุทธศาสนาค้นพบผ่านการปฏิบัติภาวนาและการตรัสรู้ ความสอดคล้องนี้ยืนยันว่าความจริงของธรรมชาติมนุษย์เป็นสากล ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและวัฒนธรรม (Kabat-Zinn, 2003; Analayo, 2006)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทางการประยุกต์มรรคมีองค์ 8 ในบริบทร่วมสมัยมีความเป็นไปได้จริงทั้งในบริบทการศึกษา องค์กร และการบำบัดทางจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมรรคมีองค์ 8 มีความยืดหยุ่นเชิงบริบท (Contextual Flexibility) สูง กล่าวคือหลักการพื้นฐานสามารถปรับรูปแบบการนำเสนอให้เหมาะกับบริบทที่แตกต่างได้โดยไม่สูญเสียแก่นแท้ของหลักธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Cultural Adaptation ในจิตวิทยาข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural Psychology) ที่เน้นการปรับแนวคิดสากลให้เข้ากับบริบทท้องถิ่น (Sue & Sue, 2013) อย่างไรก็ตาม การนำไปประยุกต์ใช้ต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดการลดทอนความหมายเชิงลึก (Decontextualization) ของหลักธรรมเพียงเพื่อความสะดวกในการใช้งาน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

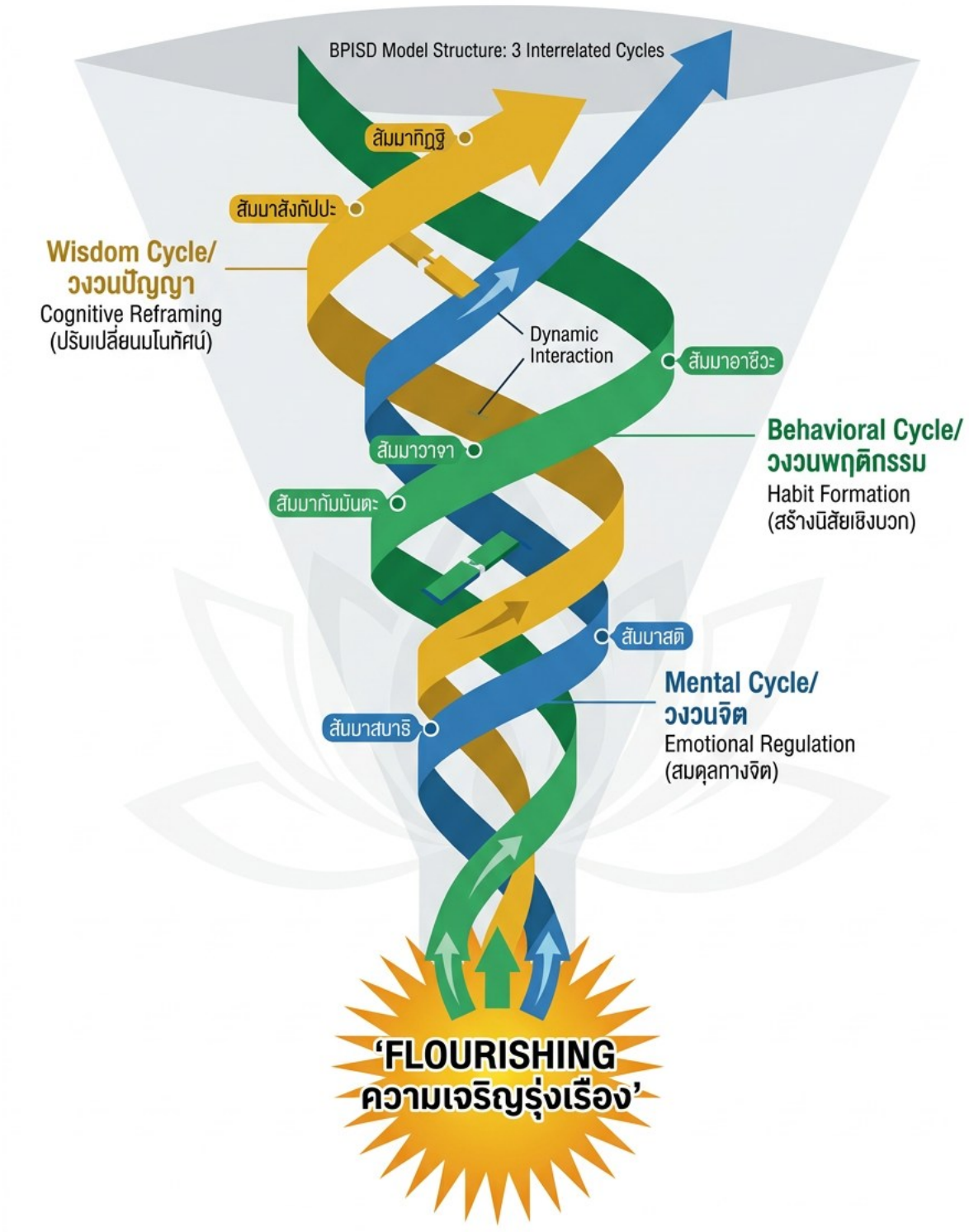
จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ "โมเดลการพัฒนาตนเชิงบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยา" (Buddhist Psychological Integrative Self-Development Model: BPISD Model) ที่มีโครงสร้าง 3 วงวนสัมพันธ์ (Three Interrelated Cycles) ดังนี้

วงวนที่ 1: วงวนปัญญา (Wisdom Cycle) — การพัฒนาสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกรอบมโนทัศน์ (Cognitive Reframing) ซึ่งเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน สอดคล้องกับ Metacognition และ Insight ในจิตวิทยาปัญญา

วงวนที่ 2: วงวนพฤติกรรม (Behavioral Cycle) — การพัฒนาสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมเชิงบวกที่ยั่งยืน สอดคล้องกับ Behavioral Activation และ Habit Formation ในจิตวิทยา

วงวนที่ 3: วงวนจิต (Mental Cycle) — การพัฒนาสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิทำให้เกิดความสงบ ตื่นรู้ และสมดุลทางจิต สอดคล้องกับ Mindfulness-based Interventions และ Emotional Regulation

สามวงวนนี้มีปฏิสัมพันธ์เชิงพลวัต (Dynamic Interaction) คือการพัฒนาในวงวนหนึ่งส่งเสริมการพัฒนาในวงวนอื่น ๆ ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาตนที่เป็น Upward Spiral สู่ความเจริญรุ่งเรือง (Flourishing) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดทั้งในพุทธศาสตร์และจิตวิทยาเชิงบวก



ภาพที่ 2 "โมเดลการพัฒนาตนเชิงบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยา"
(Buddhist Psychological Integrative Self-Development Model: BPISD Model)

สรุป

งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นว่ามรรคมีองค์ 8 ไม่เพียงแต่เป็นหลักธรรมทางศาสนาเท่านั้น หากแต่เป็นกรอบการพัฒนาตนที่มีความลึกซึ้ง ครบถ้วน และสอดคล้องกับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างเป็น

ระบบ โครงสร้างสามมิติของมรรคมีองค์ 8 ที่ครอบคลุมปัญญา พฤติกรรม และจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิด Holistic Self-development ที่ได้รับการยอมรับในจิตวิทยาร่วมสมัย

การค้นพบความสอดคล้องระหว่างสัมมาสติกับ Mindfulness สัมมาวายามะกับ Self-regulation สัมมาทิฏฐิกับ Cognitive Restructuring และองค์ประกอบด้านศีลกับ Prosocial Behavior ยืนยันว่าปัญญาตะวันออกและตะวันตกเดินมาบรรจบกันในหลักการพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์ การบูรณาการทั้งสองกระแสความรู้จึงมิใช่การผสมผสานที่ขัดแย้ง แต่เป็นการเสริมพลังซึ่งกันและกัน

BPISD Model ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้เป็นกรอบการออกแบบโปรแกรมพัฒนาตนที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสตร์ ในขณะที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์จากจิตวิทยาสมัยใหม่รองรับ ซึ่งน่าจะเพิ่มทั้งประสิทธิภาพและการยอมรับจากกลุ่มเป้าหมายในสังคมไทย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่ามรรคมีองค์ 8 มีโครงสร้างที่ครบถ้วนในการพัฒนามนุษย์ทั้ง 3 มิติ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สถาบันการศึกษาทางพุทธศาสนาและสถาบันการศึกษาทั่วไป ควรนำโครงสร้างมรรคมีองค์ 8 ไปเป็นกรอบในการออกแบบหลักสูตรพัฒนาตนและหลักสูตรจริยศึกษา โดยบูรณาการทั้ง 3 มิติอย่างสมดุล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าความสอดคล้องระหว่างมรรคมีองค์ 8 กับจิตวิทยาสมัยใหม่มีพื้นฐานที่แข็งแกร่ง ดังนั้นนักจิตวิทยาและนักบำบัดจึงควรศึกษาหลักมรรคมีองค์ 8 เพิ่มเติม เพื่อพัฒนาวิธีการบำบัดที่ตอบสนองต่อมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของผู้รับบริการชาวไทย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าแนวทางการประยุกต์มีความเป็นไปได้จริงในหลายบริบท ดังนั้นองค์กรภาครัฐและเอกชนควรทดลองนำ BPISD Model ไปพัฒนาโปรแกรมพัฒนาบุคลากร โดยเฉพาะในมิติของ Mindful Leadership และการสร้างสุขภาวะองค์กร

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้สำคัญ คือ BPISD Model สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาโปรแกรมสุขภาพจิตในโรงพยาบาล โรงเรียน และองค์กร โดยควรให้ความสำคัญกับการปรับให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาตนที่อิงกับ BPISD Model ในกลุ่มตัวอย่างเฉพาะ เช่น กลุ่มวัยรุ่น บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้สูงอายุ รวมถึงควรศึกษากลไกเชิงประสาทวิทยา (Neural Mechanisms) ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 กับสุขภาพสมองและจิตใจ

เอกสารอ้างอิง

Analayo. (2006). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2nd ed.). Sage.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386.

Sue, D. W., & Sue, D. (2013). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (6th ed.). Wiley.

Thanissaro Bhikkhu. (2010). *Right mindfulness: Memory & ardency on the Buddhist path*. Metta Forest Monastery.

Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*, 603.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานสุขภาพจิตคนไทย ประจำปีงบประมาณ 2566*. กระทรวงสาธารณสุข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ISSN: 3088-3296 (Online)