

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นับแต่อดีตกาลมนุษย์ต่างปรารถนาในความสุข ความสำเร็จ สุขภาพที่ดี ความรัก การได้รับการยกย่อง ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน หากสามารถที่จะประจักษ์กับสิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดได้ นอกจากจะเป็นความสุขในระดับบุคคลแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นความสุขในระดับสังคมอีกด้วย ประชาชนในชาติมีความเป็นอยู่ที่ดี ย่อมเป็นการขับเคลื่อนต่อระบบเศรษฐกิจของชาติ เปรียบเหมือนอวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานเป็นอย่างดี ย่อมพาให้ร่างกายมีความสุข สุขภาพแข็งแรง อีกทั้งมีภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายนี้เป็นฉันใด ประเทศชาติก็เป็นฉันนั้น ดังนั้นแล้วงานวิจัยนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อค้นคว้าหาแนวทางที่จะทำให้บุคคลได้ประสบกับสิ่งที่ตนเองปรารถนา ดังที่ได้กล่าวข้างต้น อันจะเป็นรากทางของประเทศ ยิ่งในอีกไม่นานนับจากนี้จะมีการเป็นเขตการค้าเสรีหรือที่เรียกกันว่า (A.E.C)^๑ ยิ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้คนในชาติมีความพร้อมทั้งรูปแบบทางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทำอย่างไรให้คนในชาติมีความสุขบนความพร้อมแห่งศักยภาพที่จะรับมือกับการค้าในรูปแบบใหม่ ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จทั้งในระดับการค้า การปกครองคน ซึ่งอาจจะมีชาวต่างชาติ โดยเฉพาะแรงงานในแถบประเทศเพื่อนบ้าน ทำอย่างไรให้เป็นหนึ่งในจำพวกบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จากโอกาสที่กำลังจะเกิดขึ้น

ในทุกวันนี้จึงมีแนวคิดบางอย่างเกิดขึ้น เพื่อสนองต่อความต้องการของบุคคลที่จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ ดังที่ได้กล่าวถึงไปแล้ว แนวคิดดังกล่าวเรียกว่า กฎแห่งแรงดึงดูดซึ่งเป็นชื่อที่เรียกขานมาจากต่างประเทศว่า “Attraction law”^๒ แน่แน่นอนว่า ผู้ที่ปรารถนา สุขและความสำเร็จ ต่างให้การสนใจเป็นอย่างมาก ถ้ากฎดังกล่าวสามารถส่งผลได้จริง อีกทั้งอาจมีจุดมุ่งหมายที่เพิ่มเติมไปกว่าเดิม อย่างเช่น การดูแลสุขภาพสภาพในมีความสมบูรณ์พร้อม ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง ความสำเร็จในการทำงาน ความรักที่สดใสราบรื่นและอื่นๆ อีกมาก จนดูเหมือนว่ากฎแห่งแรงดึงดูดนั้นสามารถสอดแทรก หรือใช้ได้ดีกับการดำเนินชีวิตประจำวัน นั้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงข้อมูลบางอย่างของสังคมไทยในขณะนี้ว่า แนวคิดดังกล่าวกำลังได้รับการตอบรับจากสังคม ในทุกวันนี้มีหนังสือที่เกิดขึ้นมากมาย ทั้งหนังสือต่างประเทศที่นำมาแปลเป็นภาษาไทย รวมถึงหนังสือที่คนไทยเขียนเอง อีกทั้งยังมีการเปิดอบรมเกี่ยวกับความคิดในเชิงบวกอยู่เนืองๆ ความคิดที่สามารถนำเรื่องดีๆ หรือเรื่องที่ตนเองปรารถนามาบังเกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งถ้าความคิดดังกล่าวสามารถ

^๑ ความหมายของ AEC คือ สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations : Asean) อันประกอบด้วยสมาชิกทั้งหมด ๑๐ ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย อินโดนีเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บรูไน

^๒ วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์, พลังเนรมิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บ้านนาสาทิพย์), ๒๕๕๖, หน้า ๒๓.

นำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลได้จริง จะเป็นสิ่งที่น่าทำการค้นคว้าและพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง อันเป็นไปภายใต้กรอบของการพัฒนาบุคคล เพื่อความเจริญรุ่งเรืองที่ยั่งยืนของประเทศชาติ ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำการศึกษาเรื่องดังกล่าวให้กระจ่างชัดเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความคิดในเชิงบวก นั้นสามารถนำมาซึ่งสิ่งอันพึงปรารถนาได้ ทุกผู้คนต่างปรารถนาถึงความสำเร็จ ความสุข ความรัก สุขภาพ การเงิน ความมั่นคง ซึ่งสุดแต่แรงปรารถนาของแต่ละคน และหากแนวคิดดังกล่าวหากสามารถตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้นได้ ก็จะเป็นเรื่องที่วิเศษมาก เพราะนั่นหมายถึงความเป็นอยู่ทั้งด้านบุคคลและสังคมจะดีขึ้น ซึ่งเกิดจาก บุคคลสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ ไม่ว่าจะในเชิงวัตถุหรือจิตใจ ทำให้สัดส่วนของความสุขนั้นมีมากขึ้น ความเป็นทุกข์น้อยลง สิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับพื้นฐานของชีวิต ได้รับการเติมเต็ม เมื่อบุคคลมีความสุข อีกทั้งสามารถแบ่งปันความสุขนั้นให้กับสังคมได้ เสมือนเป็นเทียนเล่มหนึ่งที่ถูกจุดขึ้น แล้วส่งต่อความสว่างสดใสไปยังเทียนเล่มอื่นๆ ในขณะที่เทียนเล่มอื่นๆ ก็ทำในทำนองเดียวกัน แสงสว่างจะเพิ่มมากขึ้น ความสุขจะเพิ่มมากขึ้น ความมืดซึ่งเปรียบเหมือนความทุกข์จะหดตัว จนในที่สุดอาจมลายหายไปอย่างไร้รสชาติ

ซึ่งที่จะสามารถเป็นไปได้เช่นนั้น จะต้องเกิดจากการนำเสนอข้อมูลที่ได้ทำการศึกษาในเชิงลึก อันเกี่ยวเนื่องกับความคิดในเชิงบวก ที่นำมาสู่กฎแห่งแรงดึงดูด กฎที่สามารถดึงดูดในสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้ แต่กระนั้น งานวิจัยนี้มุ่งเน้นเพื่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โดยผ่านการฝึกอบรมอย่างเป็นขั้นตอน และเป็นระบบ เพื่อพัฒนาจิตตนเองไปสู่ความสุข ความสำเร็จ ความรัก สุขภาพที่ดี ฯลฯ ถ้าเป็นไปได้ดังนั้น หมายถึงงานวิจัยนี้นับว่าบรรลุวัตถุประสงค์คือ ได้ศึกษาค้นคว้าถึงแนวคิดดังกล่าวในเชิงลึก อีกทั้งนำแนวความคิดดังกล่าวมาพัฒนาต่อยอดในรูปแบบที่แตกต่าง เพราะจะได้ใช้ทั้งหลักการของจิตวิทยาเชิงพุทธ ที่จะนำหลักของการทำให้จิตมีความตั้งมั่นที่เรียกว่าสมาธิ^๓ มาพัฒนาให้จิตเกิดมีพลังเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในเรื่องของกฎแห่งแรงดึงดูด ในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกเข้ามาเป็นตัวประสานโดยใช้หลักการ NLP^๔ ความคิดดังกล่าว เพื่อดูถึงประสิทธิภาพของกระบวนการที่จะพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมโดยการปฏิบัติตามแนวทางพุทธจิตวิทยา และกฎแห่งแรงดึงดูด ซึ่งจะส่งผลต่อผู้ปฏิบัตินั้นเป็นเช่นไร โดยเฉพาะการพัฒนาจิตที่มุ่งเน้นไปเพื่อบรรลุความสุขแบบองค์รวมตามหัวข้อของงานวิจัย

สุขภาวะแบบองค์รวม คืออะไร สุขภาวะแบบองค์รวม^๕คือ สุขภาพขั้นพื้นฐานที่ควรจะต้องมีให้ได้ในตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ สุขภาพทางสังคม และความสุขทางปัญญา ถ้าความสุขในระดับที่ว่านี้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล ย่อมเป็นแนวทางที่จะทำให้ความสุขดังกล่าวเพิ่มพูนออกไปในระดับสังคมด้วย สุขภาพที่เมื่อบุคคลบรรลุแล้ว ย่อมปรารถนาให้ผู้อื่นบรรลุด้วย จากเหตุผลที่ว่า มนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคม บุคคลเกื้อหนุนสังคมและสังคมเองก็เกื้อหนุนบุคคลเช่นเดียวกัน ทั้งสองสิ่งย่อมจะต้องเจริญไปอย่างควบคู่กัน โดยปกติที่เป็นประเทศชาติจะเจริญด้วยบุคคลในชาติมีความเจริญ ดังประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วไป งานวิจัยนี้จึงชี้

^๓ พระธรรมปิฎก, (ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๒๔.

^๔ บุญเลิศ สายสนิท, **ความสุข + สำเร็จ สิ่งได้ด้วยโปรแกรมจิตใต้สำนึก NLP**, (สมุทรปราการ : มายเบสท์บุ๊คส์), ๒๕๕๖, หน้า ๓๘.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, ไม่ระบุสถานที่พิมพ์, ๒๕๔๙, หน้า ๑๖.

เส้นจุดหมายปลายทางไว้ที่นั่นคือ บุคคลประสบความสุขและรุ่งเรือง ไปพร้อมกับประเทศชาติที่กำลังเดินหน้าพัฒนาไปสู่ความเจริญ ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงความสุขแบบองค์รวม จะไม่ใช่แต่เพียงการแยกออกมาเป็นข้อๆ เท่านั้น เพราะความสุขในระดับนี้จะครอบคลุม และเชื่อมโยงอยู่กับชีวิตประจำวัน จนดูเหมือนเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น สุขทางกาย ที่ซ่อนอยู่ในความสุขทางใจ สุขทางใจที่ซ่อนอยู่ในความสุขทางปัญญา และความสุขทางปัญญา ที่ซ่อนอยู่ในความสุขทางสังคม ซึ่งจะได้ยกตัวอย่างมาพอสังเขปดังนี้

การบรรลุจุดหมายของชีวิตย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผู้ที่เข้าถึงได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยการเข้าไปในใจ แล้วพบเจตนารมณ์แห่งชีวิตว่าเกี่ยวเนื่องกับการมีความรัก และการรับใช้ผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อเข้าถึงสิ่งรอบข้างที่มีอยู่กับตนเองอยู่ตลอดเวลา การสร้างปาฏิหาริย์จึงเป็นเรื่องแสนง่าย ความทุกข์น้อยลง จะเลิกถามตนเองว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” และจะเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ที่ประสบล้วนเป็นสิ่งจำเป็นและมีค่า แม้ว่าตอนที่เกิดเหตุ อาจจะยังไม่เข้าใจดี แต่ตนเองก็ยังไม่ไปติดกับเหตุการณ์นั้นๆ นี่คือการ “ความรู้แจ้ง” ขอให้นิยามภาวะรู้แจ้งอย่างสั้นๆ ว่าเป็น “การยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่อย่างสงบ” ไม่ตัดสิน ไม่โกรธ ไม่ขมขื่น ไม่มั่งร้ายหรือยึดมั่นแต่เป็นความเต็มใจที่จะดำเนินไปกับสิ่งที่มันเป็นไปด้วยความสงบมากกว่าการสู้รบกับมัน^๖ เมื่อมีจิตที่เข้มแข็งย่อมนำมาซึ่งสิ่งอัศจรรย์มากมาย นี่คือจุดเริ่มของแรงดึงดูดสิ่งดีงามทั้งหลายที่จะเข้ามาในชีวิต ผู้มุ่งที่ใจย่อมเข้าใจได้ดีว่า การเจริญจิตภาวนาทำให้ผู้ปฏิบัติมีพลังจิตวิญญาณ เข้มแข็ง นิมนวล ว่องไว มีความคิดอ่านถูกต้องและกระฉับกระชวย นอกจากนั้น การรู้ว่าการเจริญภาวนาช่วยผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยและตึงเครียดของระบบประสาท ผู้มุ่งที่ใจย่อมรู้ดีว่าในการทำสมาธิให้จิตสงบแล้วใช้จิตนั้นพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถ่องแท้ เพื่อความกระฉับกระชวยในด้านหรือมุมที่ตนเองต้องการย่อมพบการขึ้นอันประเสริฐ และรู้ว่าโดยการเจริญสติ สามารถเข้าสู่ภาวะที่สูงขึ้นไปๆ และสามารถหาความสงบจากการอยู่คนเดียวกับใจภายในที่สงบ ปราศจากความคิดวุ่นวายที่มักมีอยู่ทั้งวัน ตนเองจะรู้ดีว่าการเจริญภาวนา^๗ จิตใจจะสามารถเข้าสู่ดินแดนอัศจรรย์ที่มีความบริสุทธิ์อันหาไม่ได้จากที่อื่นได้อีกแล้ว^๘ การดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรมอย่างแท้จริง การปฏิบัติต่อผู้อื่นเท่ากับเป็นการปฏิบัติต่อตนเอง ดังนั้นเมื่อปฏิบัติต่อตนเองอย่างไรก็ควรจะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างนั้น ขณะที่ผู้มุ่งกายมักไม่ใส่ใจต่อคตพจน์ของผู้ที่มุ่งใจที่ว่า “จงรักเพื่อนบ้านเช่นเดียวกับรักตนเอง” ผู้ที่รู้สีกว่าตนเชื่อมสัมพันธ์อยู่กับผู้อื่นย่อมไม่วินิจฉัยใครในทางร้ายเพราะจะตระหนักว่าไม่อาจใช้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองไปกำหนดใครได้ นอกจากใช้มันในการกำหนดตนเองเท่านั้น มีผลของการศึกษาวิจัยระบุว่า มีพลังงานซึ่งมีอำนาจบางอย่าง ที่เชื่อมโยงให้อนุภาพต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และมีความเชื่อมโยงในลักษณะเดียวกันนี้ระหว่างสัตว์และพืชประเภทเดียวกัน แม้จะอยู่ห่างกันมากน้อยเพียงใดก็ตาม ในทำนองเดียวกันย่อมมีพลังเชื่อมโยงระหว่างความคิดและการกระทำของมนุษย์ทุกคน แม้ว่าพลังอำนาจนี้จะรับรู้ไม่ได้ด้วยประสาทสัมผัสภายนอก ผู้ที่มุ่งใจก็รู้ว่าพลังอำนาจอันไร้รูปนี้เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองเข้ากับผู้อื่น จึงปฏิบัติต่อผู้อื่นดังเช่นกับปฏิบัติต่อตนเอง ผู้ที่มุ่งใจอยู่เหนือกฎแห่งฟิสิกส์และมีได้จำกัดตนเองอยู่ในอาณาจักรของเหตุและผล

^๖ ดร. เวย์น ไดเออร์, **อยู่อย่างปฎิหาริย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นไม้), หน้า ๑๒.

^๗ อภิ.วิ.๓๕/๑๘๓/๑๔๐; ๕๘๙/๓๒๒.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

เท่านั้น ตนเองจะรู้ว่าความคิดเกิดจากความว่างเปล่า จิตในเวลานั้นเป็นกุศล^๙ เช่นเดียวกับความฝัน ซึ่งเป็นความนึกคิดแท้ ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับเหตุผลเลย ในผืนนั้นอาจเปลี่ยนอายุจาก ๔๐ เป็น ๑๔ อาจย้อนยุคไปมาได้ขึ้นนั่งบนรถ หรือขับเครื่องบินเหนือบ้านที่อยู่ในวัยเยาว์ ผู้เป็นปราชญ์ท่านหนึ่ง เคยกล่าวว่า “เราไม่รู้ว่าจะแยกชีวิตยามตื่นจากชีวิตในยามฝันได้อย่างไร เราไม่ลืมหัดกันบ้างเลยหรือ ว่า ชีวิตที่ดำเนินอยู่อาจเป็นแค่จินตนาการของเท่านั้นเอง”^{๑๐} ความต่อเนื่องทางความคิดแม้ ความคิดที่ดีจะเป็นการนำมาซึ่งสุขภาวะและสิ่งที่ดีงาม หากแต่ความคิดดังกล่าวต้องเป็นการคิด อย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมองในเชิงบวก ยกตัวอย่างเช่น

๑. ชีวิตนั้นเต็มเปี่ยม อีกทั้งสามารถมองหาความดีงามได้ในประสบการณ์ทุกอย่าง
๒. ยอมรับสิ่งดีๆ และประสบการณ์ที่เปี่ยมสุขซึ่งมีในชีวิตเสมอ
๓. เป็นคนพร้อมสมบูรณ์ในตนเองอยู่แล้ว และไม่ขาดอะไรเลย
๔. เป็นคนที่ให้ความนิยามแก่ตัวเอง โดยไม่ต้องการให้คนอื่นมานิยาม
๕. มีความมั่นคงอยู่ในตัว มีไหวพริบและเก่งกล้าสามารถไม่ว่าจะในสถานการณ์ใด^{๑๑}

ภาวะที่ว่างเป็นหัวใจและเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะได้ภาวะเช่นนั้นมาจาก การเริ่มต้นกำหนด ลมหายใจ ทางพุทธเรียกว่า อานาปานสติ ทางโลกตะวันตกเชื่อว่า จะมีสันติสุขมากขึ้นกับตนเองและ โลก ในแต่ละวันขอให้หาเวลาเงียบๆ อยู่คนเดียวสักช่วงเวลาหนึ่ง เวลาเช่นนี้เป็นดังของขวัญล้ำค่า ของชีวิตและเป็นประดุจใบเบิกทางสู่ปาฏิหาริย์ ช่วงที่ดีที่สุดคือยามเช้าตรู่ หลังจากอาบน้ำ ก่อนที่ ใครจะตื่นนอน ใช้เวลาสัก ๓๐ นาทีอยู่คนเดียว กำหนดจิตภายในให้รู้ตัวทั่วพร้อมและสงบระงับ นั่งในท่าสบายๆ หลังต่ำลงช้าๆ และกำหนดจิตอยู่ที่การทำใจให้ปล่อยละวางความนึกคิด โดยกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจที่เข้าออกอยู่ตลอดเวลา จะเกิดความรู้สึกว่าจิตใจมีความสุขสงบ ยิ่งๆ ขึ้น และจะพบว่าการกระทำนี้ช่วยลดความเคร่งเครียด และบรรเทาความเหนื่อยล้าใน จิตใจลงได้ หากใช้วิธีนี้เรื่อยไปและปฏิบัติตามข้อแนะนำจะเข้าใจถึงจิตเดิมที่เป็นตัวตนที่แท้จริง ของตนเอง ซึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งนั้นคือการเจริญภาวนาเช่นนี้ทำลายภาพลวงตาที่เคยรู้สึกว่าคุณ แยกตัวอิสระโดยไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น^{๑๒} ในขณะที่การคิดตำหนิตนเองอย่างเรื้อรัง จะเกิดผลอะไรกับ บ้าง ตัวอย่างเช่น อาจจะมีคิดตำหนิตัวเองว่าอ้วนกลม จะช่วยให้กระตุ้นไขมันออกไปไม่ได้แต่ ทว่าในความ เป็นจริงแล้ว การตำหนิตนเองอย่างนั้นอย่างนี้ รังแต่จะดึงดูดคนที่ยินดีจะตำหนิตนเองเข้ามาเพิ่มอีก นี่ไม่ใช่ผลลัพธ์ที่หวังว่าจะได้รับต่อการยอมรับในตนเอง การยอมรับตนเอง ไม่ได้หมายความว่า จะยอมรับ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ทุกอย่างเกี่ยวกับตนเอง เวลาที่เลิกตำหนิตนเองจะรับรู้ได้ถึงสิ่งต่างๆ ที่จะ เปลี่ยนแปลงไป โดยไม่จำเป็นจะต้องรู้สึกอับอายอะไร นี่เป็นการรวมถึงการเปลี่ยนแปลงพลังงาน ของตนเองด้วย การไม่กล่าวโทษตนเองที่ดึงดูดสิ่งที่เคยดึงดูดเข้ามาในอดีตนั้นสำคัญมาก เพราะ จะบ่อนทำลายเจตนารมณ์ของตนเองในการดึงดูดสิ่งที่ดีกว่าเข้ามา การดูต่ำว่ากล่าวตนเองที่ทำ

^๙ อ้างแล้ว, พุทธธรรม, หน้า ๑๖๓.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒ – ๔๓.

^{๑๑} แชนดร้า แอนน์ เทย์เลอร์, กฎแห่งการดึงดูด เพื่อดึงดูดคนรัก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นไม้), หน้า ๑๗๑.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔-๖๕.

อะไรแบบเก่า ๆ ก็รังแต่จะทำให้มันคงอยู่ต่อไป^{๑๓} ปัจจุบันขณะมีความสำคัญต่อชีวิต การคิดอย่างต่อเนื่องนั้น ยังจำเป็นที่จะต้องคิดในทางที่ดีด้วย การคิดในทางที่ดีเป็นการไม่ตกย้ำตัวเอง ในสิ่งที่ผ่านมาเพราะมันเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ซึ่งนำกลับมาแก้ไขอะไรไม่ได้ นอกจากการเป็นบทเรียน พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สำคัญ นั่นคือการทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ การมีสติ^{๑๔} โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางจิตเอาไว้ในปัจจุบัน Moment (ชั่งขณะนั้นๆ) และ Momentum (แรงส่ง) มาจากรากศัพท์คำเดียวกัน นั่นคือชั่วขณะ ที่จะสร้างแรงขับเคลื่อนทางพลังงานขึ้นมา ตนเองจะมานั่งติดจะอยู่ในอดีต หรือจะเป็นอยู่ในปัจจุบันก็ได้แล้วแต่ การใช้หลักปัจจุบันมาพลิกกลับรูปแบบเหล่านี้ นับว่าเป็นการกระทำที่กระตือรือร้นที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้เพื่อกำหนดชะตาชีวิตในอนาคต แทนที่จะมาถึงแต่สิ่งที่เป็นในอดีต หรือมานั่งกังวลว่าจะเป็นเช่นไรในอนาคต จงเลือกรับคนที่เป็นตนเองในตอนนี้อย่างไม่มีเงื่อนไขไม่มีข้อยกเว้น จงลงมือทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในขณะนี้ ซึ่งรับประกันได้ว่าตนเองจะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงในโชคชะตาแบบมีดমনเป็นสว่างสดใส ทุกสิ่งทุกอย่างที่คิดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ นั้นมีผลลัพธ์ไปในเชิงพลังงานแบบทันทีทันใด ตั้งแต่การตัดสินใจครั้งใหญ่ไปจนถึงการตัดสินใจที่เล็กที่สุด เพราะไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีนั้น จะเป็นผลลัพธ์จากความคิดของตนเอง ผลกระทบของจิตใจที่มีต่อพลังงานของคนๆ หนึ่ง มันยิ่งใหญ่จนการตามหาความรักหรือความสุขอย่างแท้จริงนั้น ไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่มีการสืบสาวเชื่อมโยงนี้^{๑๕} ภาวะของจิตปัจจุบัน ภาวะของจิตปัจจุบันคืออะไร เหมือนดังคำพระที่ว่าจิตว่างใช้หรือไม่ เมื่อจิตว่างจึงก่อเกิด การได้มาซึ่งทุกอย่างจากจิตที่ว่าง และอาจสูญเสียทุกอย่างจากจิตที่ว่าง ทำให้ความว่างจึงเป็นการก่อเกิด คำอธิบายเปรียบเทียบนั้นมีอยู่ ลองคิดดูอีกทีว่า ห้องจะมีไม้ได้ถ้าไม่มีเนื้อที่ว่างที่ล้อมรอบด้วยวัสดุชิ้นส่วนต่างๆ ห้องมิใช่แค่วัสดุที่ประกอบขึ้นเป็นโครงสร้าง พื้น ฝา เพดาน ประตูหน้าต่าง วัสดุเหล่านี้หากนำมากองรวมกันก็ไม่ใช่ห้อง เพราะห้องคือเนื้อที่ว่างที่ประกอบขึ้นจากวัสดุชิ้นส่วนต่างๆ หากไม่มีที่ว่างอันเป็นเนื้อที่ใช้สอยเสียแล้ว ก็ไม่อาจเรียกว่าห้องเช่นกัน การเห็นความว่างในทุกสิ่งทุกอย่างเรียกว่า “การเห็นเข้าไปในความไม่มีอะไรคือการเห็นที่แท้จริงและเป็นนิรันดร์” หากพยายามเข้าใจความว่างอย่างถ่องแท้แล้ว ก็จะเข้าใจต่อทุกสิ่งทุกอย่างแท้จริง ก็เพราะร่างกายนี้เองประกอบด้วยวัตถุธาตุที่เป็นเนื้อหนัง กระดูก เอ็น เลือด ทุกส่วนและทุกอนุภาคของส่วนต่าง ๆ เหล่านี้มีเนื้อที่ว่างอยู่ภายในเช่นกัน ดังนั้นหากไม่มีเนื้อที่ว่างของสิ่งเหล่านี้ ก็ย่อมไม่มีร่างกายเกิดขึ้น ทุกเซลล์ของร่างกายนั้นประกอบขึ้นด้วยอนุภาคและโมเลกุลย่อยๆ ที่เคลื่อนตัวอยู่รอบ ๆ เนื้อที่ว่าง นี่เป็นลักษณะทั่วไปที่เหมือนกันในทุกชีวิต^{๑๖}

หลักการพัฒนาจิต ตามแนวพุทธจิตวิทยา เนื่องจากสังคมไทยนั้น ยึดหลักการในพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ความเชื่อในเรื่องของการทำบุญ อีกทั้งการมีความกตัญญูต่อบุคคล เป็นรากฐานที่ฝังลึกและได้รับการสืบทอดกันมาแต่ในอดีต นอกจากนั้นยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติทางจิต เพื่อความสงบของจิตใจ และเพื่อให้เกิดปัญญาในการดำรงชีวิต ซึ่งหลักการ

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๑๔} อภิ.วิ. ๓๕/๑๘๒/๑๔๐; ๕๘๗/๓๒๑.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

ดังกล่าวที่ว่ามานี้ ยังตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”^{๑๗} โดยเป็นหลักการสำคัญหลักหนึ่งในพระพุทธศาสนาซึ่งในสังคมไทยนั้นถือว่ามียุติธรรมเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต เหมือนกับว่าเป็นหลักประกันที่แน่นอน ว่าชีวิตจะประสบความสำเร็จได้ ถ้ายึดถือและปฏิบัติตามหลักการดังกล่าว นอกจากการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วแล้ว ยังมีหลักคิดที่ดูจะมีส่วนสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าหลักการแรกนั่นคือ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ดังคำรัสของพระศาสดาตรัสไว้ว่า “ทำความดีละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์”^{๑๘} ดังนั้นเองหากนำหลักการและวิธีการดำเนินชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย มาเทียบกับกฎแห่งแรงดึงดูด จะเห็นว่ามีใจความสำคัญที่สอดคล้องกันอยู่ หากจะกล่าวตามเหตุเพราะผล บุคคลนั้นหากจะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยมุ่งประสงค์ให้เกิดเป็นคุณงามความดี ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ย่อมที่จะเริ่มจากความคิดที่เกิดขึ้นก่อน จากนั้นจึงแปลความคิดที่เกิดขึ้นเป็นการกระทำ ในขณะเดียวกันเมื่อสิ่งที่ได้กระทำลงไป ก่อเกิดเป็นความสุขและประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง สิ่งแรกที่น่ากลับยังผู้กระทำเองคือความสุข ตามหลักที่ว่าทำดีย่อมได้ดี เมื่อให้ความสุขย่อมได้รับความสุข เมื่อให้ในสิ่งที่อันเป็นประโยชน์จึงอยู่ในฐานะที่จะได้รับสิ่งอันเป็นประโยชน์เช่นกัน แต่กระนั้น ความเป็นจริงมีอยู่ว่า ไม่มีอะไรสูญเปล่าจากสิ่งที่คิดและกระทำ ย่อมเกิดเป็นผลสะท้อนกลับมายังผู้ที่ส่งมันออกไปเสมอ หากแต่ว่าผลที่ติดตามมาเป็นไปได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ตัวอย่างเช่น ได้นำอาหารไปให้ตามสถานรับเลี้ยงเด็กเป็นประจำ สิ่งที่ได้รับกลับมาประการแรกคือ สุขและความสบายใจ ในขณะที่บุคคลดังกล่าวมีอาชีพค้าขายอาหาร ก็อาจเป็นไปได้ว่ากิจการของคนผู้นั้นมีความเจริญรุ่งเรืองอย่างต่อเนื่อง ตามเหตุปัจจัยในแนวทางพุทธ ซึ่งความคิดในเชิงบวกที่ก่อให้เกิดผลของแรงดึงดูด ก็คิดถึงผลลัพธ์ในแบบอย่างเช่นนี้เหมือนกัน อีกประการหนึ่ง ความคิดในเชิงบวกครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ในที่นี้คือ คิดดีไม่คิดร้ายเพราะเชื่อว่าความคิดย่อมนำไปสู่การกระทำ การคิดในทางไม่ดีจึงเปิดโอกาสให้คิดจะกระทำ หรือพบเจอในเรื่องที่ไม่ดีเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น หากบุคคล คิดแต่เรื่องที่ไม่ดี คอยแต่จะอิจฉาริษยาผู้อื่น สิ่งที่คุณคนผู้นั้นจะได้รับผลสะท้อนก็คือ ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ซึ่งจะส่งผลต่อมาเป็นความทุกข์ทางกายในที่สุด อีกเช่นกัน หากบุคคลคิดแต่กล่าวโทษตัวเอง อยากจะทำร้ายตนเอง ในที่สุด บุคคลผู้นั้นก็จะทำให้สิ่งที่ตนเองคิด ตรงข้ามกัน หากบุคคลคิดในทางที่ดีเสมอ บุคคลนั้นก็จะเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งเปิดโอกาสให้เรื่องดีๆ เดินทางเข้ามาสู่ชีวิต จากความคิดดังกล่าว

หลักการพัฒนาจิตตามแนวจิตวิทยาตะวันตกในส่วนของกฎแห่งแรงดึงดูด ที่มีความสัมพันธ์กับแนวคิดของจิตวิทยาตะวันตก เป็นเพราะว่าหลักการดังกล่าวเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นจากซีกโลกตะวันตกมาก่อน แล้วจึงแผ่หลายมายังซีกโลกตะวันออก ภายใต้การนำเสนอของบุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับกันในสังคม ว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จในด้านการงาน และความมั่นคงในชีวิต โดยนำเสนอผ่านมุมมองที่เรียกว่าความคิดเชิงบวก^{๑๙} ทางด้านจิตวิทยาตะวันตกมองว่า จิตที่ถูกปลูกฝังทางด้านความคิดมาแต่ในอดีต จะสะท้อนภาพดังกล่าวในปัจจุบัน จากกระบวนการทางจิตที่เรียกว่า จิตวิเคราะห์^{๒๐} และทฤษฎีผ่าน

^{๑๗} พุทธทาส, **ขุมขุมข้อคิดอิสระ พุทธทาสภิกขุ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ), ๒๕๕๓, หน้า ๑๙.

^{๑๘} บุญเลิศ จุลเกียรติ, **ใครจักหัวกู**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี), ๒๕๕๖, หน้า ๒๐๒.

^{๑๙} เมอมาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล, **คิดเป็นชีวิตเปลี่ยน**, (กรุงเทพมหานคร : พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนตติ้ง), ๒๕๕๘, หน้า ๒๐๐.

^{๒๐} James F. Brennam, op.cit., p. 207; W Lundin, op. cit., p. 311-312.

ตัวตน^{๒๑} ที่ศึกษาถึงความคิด ความรู้สึก การแสดงออก และอารมณ์ต่างๆ อย่างเจาะลึกในแง่ของปัจเจกบุคคล รวมถึงพลังแห่งจิตที่ดูจะเหมือนเป็นเรื่องลึกลับ แต่ท้ายที่สุดสามารถอธิบายปรากฏการณ์ในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ จะเห็นได้ว่า จากหลักการและทฤษฎีดังกล่าว พยายามที่จะอธิบายถึงความคิดของบุคคลที่ส่งผลสะท้อนกับบุคคลผู้นั้นเอง ซึ่งหากจะกล่าวถึงระบบความคิดที่มีอยู่ในทฤษฎีแล้ว ทั้งความคิดในเชิงบวกและกฎแห่งแรงดึงดูด ก็อยู่ภายใต้ขอบเขตของแนวคิดดังกล่าวด้วย เพราะเป็นการศึกษาต่อระบบความคิด และผลสะท้อนที่ออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมบุคคล การพัฒนาจิตตามกฎแห่งแรงดึงดูด ท้ายที่สุดของการปฏิบัติจิตแล้ว การทำจิตให้ว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนั่นหมายถึง เมื่อจิตดำเนินมาอยู่ภาวะที่ควรต่อการงาน ปาฏิหาริย์แห่งกฎแรงดึงดูดจะเกิดขึ้น แต่กระนั้นสิ่งที่ได้มากกว่าคือ ความรู้และความเข้าใจอย่างท่องแท้ของชีวิต การพบว่าแท้จริงแล้ว ตนเองคือส่วนหนึ่งที่เชื่อมโยงกับสรรพชีวิตอื่นๆ การดำรงคงอยู่ของชีวิตคือการเกี่ยวกลุ่ซึ่งกันและกัน และการทำร้ายกันเป็นข้อห้ามที่มีในทุกศาสนา เพราะชีวิตเป็นสิ่งโยงใยกันเชื่อมโยงถึงกันนั่นเอง

ในทางกฎแห่งแรงดึงดูด บทสรุปในข้อนี้เน้นย้ำว่า ในทุกๆ ความคิดและการกระทำย่อมเชื่อมโยงถึงกัน จึงมีผลที่จะสะท้อนถึงกันได้ ดังที่ได้ทำการค้นคว้ามาจะพบว่ากฎแห่งแรงดึงดูดทางซีกโลกตะวันตกนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิดเชิงพุทธศาสนาอยู่ไม่น้อย หากมีการศึกษาค้นคว้าในเชิงลึก รวมถึงการใช้เครื่องมือในการแสวงหาความจริงเชิงประจักษ์ได้ ก็อาจต้องค้นคว้าความรู้ที่เกิดขึ้นอีกมากมายดังนั้นก็จะเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป โดยเชื่อว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอันปราศจากเหตุและปัจจัยเกื้อหนุน กฎแห่งแรงดึงดูดมีความเป็นไปได้ ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังใจหวังได้ หากความคิดในเชิงตะวันตกและตะวันออกเมื่อมาประสมประสานกัน จะได้ผลลัพธ์อันพึงประสงค์ และนี่คือเส้นทางลัดของการได้มาซึ่งความสำเร็จและสุขภาวะอย่างเป็นรูปธรรมที่สามารถปฏิบัติทดลองให้เกิดผลได้จริง อีกทั้งยังสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ตามผู้ที่ได้กระทำมาประสบความสำเร็จมาก่อน บทพิสูจน์ซึ่งเป็นสิ่งเหนือกาลเวลา พระคำรัสของพระพุทธองค์ ซึ่งทรงปรารภณาให้สรรพสัตว์พ้นจากทุกข์ เริ่มตั้งแต่การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุข ผลของความคิด คำพูด และการกระทำ โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ไปจนกระทั่งถึง การดำเนินชีวิตที่ปราศจากการยึดติดเพื่อเข้าถึงความเป็นบรมสุขอันเป็นนิรันดร์ และถ้ากฎแห่งแรงดึงดูดสามารถพิสูจน์ความเป็นกฎดังที่กล่าวนี้ได้ ผู้วิจัยต้องการเห็นการโยงใยระหว่าง การปฏิบัติในเชิงพุทธศาสนากับทฤษฎีในทางตะวันตก เพื่อค้นหาหลักการของกฎแห่งแรงดึงดูดอย่างแท้จริง อีกทั้งยังนำไปพัฒนาให้เกิดรูปการปฏิบัติที่สมบูรณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยเอง และผู้สนใจในหลักการดังกล่าวที่จะได้นำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดกับตนเองและสังคมโดยรวม แต่กระนั้น กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม โดยตลอดของกระบวนการพัฒนาที่ผู้วิจัยได้วางแนวทางไว้คือ จิตใจที่สุขสงบ ปลอดโปร่ง และเป็นอิสระ สิ่งที่จะบังเกิดขึ้นนั้น เริ่มต้นจากความคิด โดยเฉพาะจิตใจที่เป็นส่วนสำคัญที่สุด ทรงอานุภาพ และพละกำลังอย่างที่สุด การที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา ในทางโลกอาจเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย เพราะถ้ากระบวนการพัฒนาจิตเกิดขึ้นอย่างเต็มประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นจะไกลเกินกว่าทรัพย์สินสมบัติทางโลก เพราะนั่นหมายถึง การเข้าถึงกระแสแห่งการหลุดพ้น ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายปลายทางของ

^{๒๑} Ken Wilber, "A Developmental View of Consciousness", The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 11 No 1 (1979) : 1-21.

สรรพชีวิต โดยเฉพาะเป็นแนวทางอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งการพัฒนาจิตโดยหลักการต่างๆ ที่มีอยู่ในงานวิจัย จะเป็นส่วนหนึ่งที่สนับสนุน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคคลให้เกิดเป็นประโยชน์ในระดับพื้นฐานของชีวิต หรือจะต่อยอดไปถึงจดหมายปลายตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ย่อมทำได้อย่างแน่นอน ผู้วิจัยให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการสร้างกระบวนการพัฒนาจิต ด้วยการปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด โดยหวังว่าจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาบุคคลให้มีความสุข บรรลุในสิ่งที่ประสงค์ ทั้งที่เป็นขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่เหนือกว่า ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า ความเจริญของบุคคลในชาติ ย่อมเป็นตัวขับเคลื่อนให้ประเทศชาติมั่นคงและมั่งคั่ง ยิ่งในช่วงแห่งวาระโอกาสที่จะเข้าสู่การผลิกรรมของเขตการค้าตะวันออกเฉียงใต้หรือที่เรียกว่า AEC ยิ่งมีความจำเป็นต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมและสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมถึงเศรษฐกิจทั้งส่วนตัวและโดยรวมอันจะนำพาให้ประเทศชาติได้รับประโยชน์สูงสุด จากวาระในครั้งนี้ด้วย นั่นจึงเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของงานวิจัยชิ้นนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและด้วยกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาประสิทธิผลกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการจะทราบ

๑.๓.๑ กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๓.๒ ประสิทธิผลกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๓.๓ เสนอแนะกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) การทดสอบด้วยการเข้าเรียนรู้ในกิจกรรมที่ได้จัดทำขึ้น เพื่อหาผลว่ามีรูปแบบการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๔.๑ ขอบเขตของเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทางเอกสาร (Documentary Research) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิได้แก่พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา และข้อมูลชั้นทุติยภูมิเอกสารตำราเกี่ยวกับ

การศึกษาหลักพุทธจิตวิทยาได้แก่ กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมด้วยกฎของแรงดึงดูดตามแนวพุทธจิตวิทยา หลักแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑. การวิจัยด้านปริมาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ประชาชนในเขตชุมชนวัดสำโรงประกอบด้วย ผู้นำชุมชน เจ้าอาวาสวัดสำโรง ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ประธานอาสาสมัครหมู่บ้าน และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านจำนวน ๕๐๐ คน ซึ่งผู้วิจัยได้คำนวณกลุ่มตัวอย่าง โดยการเปิดตารางทาร์โรวามาเน่ (Taro Yamane) ^{๒๒} ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕ % ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๒๖ คน โดยเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling method) เป็นการเลือกกลุ่มที่ผู้วิจัยใช้เหตุผลในการ เลือกเพื่อความเหมาะสมในการวิจัย

๒. การวิจัยด้านคุณภาพ

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๑ ผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งสิ้น ๑๕ คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญที่ประสบความสำเร็จในธุรกิจการงานของตนเอง อีกทั้งมีความเชื่อเรื่องของกฎแห่งกรรม และกฎแห่งแรงดึงดูดบนพื้นฐานของความคิดเชิงบวก อีกทั้งมีความสนใจในด้านของการปฏิบัติธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยผู้ที่ให้ข้อมูลนี้ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาถึงการได้ข้อมูลที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับรูปแบบและกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูดตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นสำคัญ

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๒ กลุ่มตัวอย่างการทดลองการวัดการประเมินประสิทธิผลรูปแบบและกระบวนการพัฒนาทางจิต ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสนใจ สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมสู่กระบวนการพัฒนาจิตโดยการปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด เพื่อเข้าทดสอบเครื่องมือที่ได้จัดทำไว้ และต้องมีเวลาเข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐ % ของระยะเวลาการฝึกอบรมคือ ๓ วัน จำนวน ๒๔ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาที่กำหนดไว้สำหรับงานวิจัยนี้ตั้งแต่ เมษายน ๒๕๕๙ ถึง ธันวาคม ๒๕๕๙ รวมระยะเวลา ๘ เดือน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด หมายถึง การพัฒนาจิตไปแต่ละขั้นตอนโดยใช้หลักการทางพุทธจิตวิทยาเป็นตัวขับเคลื่อน ซึ่งได้แก่การปฏิบัติตามแนวทางพุทธ อาทิเช่น ทาน ศีล ภาวนา หลักคิดอย่างโยนิโสมนสิการ หลักสมณะวิปัสสนา หลักของจิตวิทยาอาทิเช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ กลุ่มจิตอัตถวาทนิยม กลุ่มจิตวิทยาเชิงรู้คิด ทฤษฎีกลุ่มจิตวิทยาผ่านตัวตน ทฤษฎีกฎแห่งแรงดึงดูด เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ปรารถนาโดยเป็นไป

^{๒๒} Taro Yamane. Statistics: An Introductory Analysis. 3rd Ed. New York. Harper and Row Publications. 1970 : 725.

ได้ทั้งทางโลกและทางธรรมซึ่งได้แก่ ผู้วิจิตรได้จัดการฝึกอบรมพัฒนาเพื่อสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธ จิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูดได้แก่

ทางกาย หมายถึง มุ่งพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต โดยเป็นไปเพื่อ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพลานามัยที่สมบูรณ์ รวมถึง รูปร่างและบุคลิก ภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ การให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง การมีเวลาในการออกกำลังกาย การให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ไม่ต้องกินยาเป็นประจำ เพราะสุขภาพดี ความคิดส่งผล ต่อสารเคมีในร่างกาย ซึ่งส่งผลที่ดีต่อสุขภาพได้ อาหารชีวิตจิตส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะเชื่อว่าถ้าการ เบียดเบียนน้อยลง สุขภาพก็จะดีไปด้วย และความคิดว่าคนที่เจ็บป่วยอยู่และจินตนาการว่าตนเอง หายจากโรคเขาจะมีโอกาสหาย มากกว่าคนที่มัวมองของโรคอย่างหมดหวัง และคนที่คิดว่าตนเอง หมดโอกาสก็จะหมดโอกาสไป

ทางจิต หมายถึง ความสุขสงบเย็นในใจของผู้ปฏิบัติเองทางด้านสมาธิจนเกิดปัญญาหยั่งรู้ เข้าใจในความเป็นธรรมชาติของชีวิต เพื่อลดทุกข์เพิ่มสุข สงบ ร่าเริง และเบิกบานของผู้ปฏิบัติเอง โดยเน้นที่ ทาน ศีล และการภาวนา และแนวทางปฏิบัติเชิงพุทธ เช่น พรหมวิหาร ๔ ความเชื่อ เกี่ยวกับกฎแห่งกรรม สุขภาวะทางจิตที่ดี นำมาซึ่งสิ่งดีๆ ในชีวิต พุทธศาสนเป็นรากฐานของการมีสุข ภาวะจิตที่ดี การที่สุขภาวะทางจิตไม่ค่อยจะดีนั้นมีผลสืบเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม “ความคิดเชิงบวก” ส่งเสริมให้เกิดความสุขทางใจได้ สมาธิสามารถสร้างความสุขทางใจได้ กายกับจิตนั้นมีส่วนสัมพันธ์กัน ถ้าจิตป่วยกายก็จะป่วยด้วย และการแผ่เมตตาเป็นความคิดที่ดี ส่งผลที่ดีต่อผู้ปฏิบัติ

ทางสังคม หมายถึง ความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความรัก ความเมตตา ความเอื้อ ออาทร ความมุ่งหวังในสิ่งที่ดีงานต่อกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสันติ โดยเริ่มตั้งแต่หน่วยทางสังคม ที่เล็กที่สุด นั่นคือครอบครัว ไปจนถึงชุมชนและสังคมโดยรวม สุขภาวะทางสังคมที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเกิดจากสุขภาวะทางจิตที่ดีก่อน การมีจิตอาสาควรส่งเสริมให้มีในสังคม จิตอาสาจึงเป็นความคิด คิดเชิงบวกส่งเสริมต่อการสร้างชาติในสังคม และความมีศรัทธาและมุ่งมั่นต่อการสร้างชาติในการ ช่วยเหลือสังคม

ทางปัญญา หมายถึงความเข้าใจต่อวิถีชีวิต การดำเนินชีวิตที่ใช้ปัญญาในการพิจารณาต่อ ทุกสภาวะที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยความ เข้าใจ รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย อันเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสุด หมายสูงสุดของการดำเนินชีวิต โดยหลักการของ สมถะ และวิปัสสนา ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง และสิ่งรอบข้าง ตามความเป็นจริง โดยอาศัยฐานคิดด้านทาน ศีล ภาวนา จะส่งผลที่ดีกับผู้ปฏิบัติตาม กฎแห่งกรรมและกฎแห่งแรงดึงดูด และการกระทำที่ดีและสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตได้

พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาด้านจิตใจโดยใช้หลักการทั้งทางด้านจิตวิทยาใน แนวทางตะวันตกและทางพุทธศาสนาร่วมกัน เป็นทั้งกายเียวยยา การบำบัดรักษา และการพัฒนาจิต เพื่อความสุขสงบความเข้าใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มุ่งเน้นที่จะแก้ทุกข์ทางใจโดยแนวทางของ พระพุทธศาสนาที่สอดคล้องเชื่อมโยงในการบูรณาการหลักกับจิตวิทยาตะวันตก

กระบวนการพัฒนาจิตตามกฎแห่งแรงดึงดูดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวม หมายถึงหลัก แห่งการดึงดูด สถานการณ์ เหตุการณ์ ผู้คน สิ่งที่เราปรารถนาและไม่ปรารถนาจากพลังความคิดของ ตัวเอง ซึ่งเป็นไปโดยจิตสำนึก (รับรู้เรื่องราวต่างๆ ตามเหตุปัจจัย) และจิตใต้สำนึก(เกิดขึ้นโดยไม่ได้

รับรู้เรื่องราวต่างๆ ตามเหตุปัจจัย) แรงแสดงดูนี้เป็นได้ทั้งความคิดในเชิงบวก ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ ความรัก ความเมตตากรุณา ความคิดที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองมุ่งหวัง อาทิเช่น ความสุข สุขภาพดี ความร่ำรวย โอกาสทางสังคม ส่วนความคิดในเชิงลบ ซึ่งอาจถูกดึงดูดเข้ามาจากจิตใต้สำนึก อาทิเช่น ความผิดหวัง การถูกหักหลัง กิจการล้มเหลว สุขภาพที่ไม่ดี ความเกียจคร้าน ความริษยา แต่ในงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงแต่เพียงด้านบวกเป็นหลัก กฎแห่งแรงดึงดูดเป็นสิ่งที่กล่าวถึงกันมากในโลกตะวันตก “คุณจะเป็นทุกสิ่งในสิ่งที่คุณคิด” ในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและด้วยกฎแห่งแรงดึงดูด

๑.๖.๒ ได้ทราบถึงประสิทธิผลกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและด้วยกฎแห่งแรงดึงดูดจากแนวทางปฏิบัติที่ดี

๑.๖.๓ สามารถนำผลการวิจัยกระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและด้วยกฎแห่งแรงดึงดูดไปใช้ได้จริง

๑.๖.๔ สถาบันการศึกษา องค์กร บริษัทและห้างร้าน หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถที่จะนำเอาหลักกระบวนการพัฒนาจิตไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ทั้งระดับบุคคลและระดับสังคม