

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดการก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือสมถะและวิปัสสนาโดยยึดหลักไตรสิกขาเป็นกรอบใหญ่มีสมถะและวิปัสสนาเป็นภายใน สมถะ จัดเป็นศีลและสมาธิ ส่วนวิปัสสนาจัดเป็นปัญญา โดยจะต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิและปัญญา ในกรอบของหลักธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

ด้านแนวคิดที่เกี่ยวข้อง กับการก้าวข้ามพ้นตัวตนพบว่ามีแนวคิดทางจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตน (Transpersonal Psychology) ซึ่งเป็นคลื่นโลกที่ ๔ ของจิตวิทยาตะวันตก แนวคิดของนักจิตวิทยา กลุ่มนี้ที่สำคัญ คือ มาสโลว์ (Maslow) ที่กล่าวถึงแรงจูงใจระดับสูง (Metamotivation) ของมนุษย์เท่านั้น ที่สามารถจะพัฒนาศักยภาพของบุคคลและทำให้มนุษย์สามารถเชื่อมโยงสัมผัสกับตัวตนที่แท้จริงเมื่อมนุษย์บรรลุความต้องการ ระดับบรรลุศักยภาพภายในตน (Self Actualization) และดำรงอยู่โดยสัมผัสกับปัจจุบันขณะของตนเอง ได้อย่างเต็มเปี่ยมและแท้จริง ในระดับนี้บุคคลกระทำการต่างๆ ด้วยแรงจูงใจระดับที่เหนือความต้องการขั้นพื้นฐาน อันเป็นกระบวนการธรรมชาติที่เกิดขึ้น เมื่อข้ามพ้นขอบเขตอันคับแคบของความต้องการขั้นพื้นฐาน เพื่อบรรลุความเป็นมนุษย์อย่างเต็มสมบูรณ์

คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) ได้กล่าวถึงลักษณะที่มีอยู่ในตัวมนุษย์และแสดงออกเป็นสิ่งที่มนุษย์สะสมมาแต่อดีตกาล เป็นเสมือนที่รวบรวมและสะสมความทรงจำ ที่ซ่อนอยู่ภายในและติดตามสืบต่อ ตลอดจนตกทอด เป็นมรดกจากบรรพบุรุษในอดีตก่อกำเนิดเป็นพลังจิต ให้มนุษย์พัฒนาและวิวัฒนาการจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง และเขาเชื่อว่าสิ่งนี้ คือเหตุจูงใจให้เกิดพฤติกรรมและนำไปสู่เป้าหมายของชีวิต นอกจากนี้เขาเชื่อว่ามนุษย์จะแสวงหาความสมบูรณ์เพื่อไปสู่เป้าหมายสุดท้ายที่มนุษย์พึงแสวงหาได้โดยการผ่านหลักธรรมทางศาสนาและการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเช่นการฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ เพื่อสามารถสร้างการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ การกำหนดรู้ภายในใจตนเอง การรู้ลึก

และการคิดซึ่งเป็นความพยายามที่จะค้นหา (จิตรู้ตัวตน) ซึ่งเขาเชื่อว่าจิตรู้นี้ต่อไปจะไปรวมอยู่ในความจำอันเป็นสากลของมนุษย์ที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น

สแตนนิสลาฟ โกรฟ (Stanislav Grof) ได้กล่าวถึงจิตของมนุษย์มีได้ ๓ ระดับ คือ ระดับจิตของจิตในชีวิตทั่วไปของบุคคลและจิตไร้สำนึกแนวจิต (Freud) ระดับของจิตในช่วงขณะแห่งการเกิดซึ่งเกี่ยวข้องกับบาดแผลจากจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะที่คลอดและระดับจิตที่พ้นไปจากตัวตน นอกจากนี้เขากล่าวว่ามนุษย์สามารถรับรู้ในความเป็นสอง (Dual) ด้วยอายตนะภายนอกกับจิตที่อยู่ภายในคือ เป็นและเห็นโลกทั้งที่เป็นอนุภาคหรือสรรพสิ่ง การตายเป็นการสูญสลายของรูปร่างและจิตรู้ แต่จิตที่เชื่อมโยงกับสนามจิตอันสากลจะดำรงอยู่ต่อไป

ศรี อโรบินโด (Sri Aurobindo) ได้กล่าวถึง ความจริงแท้ว่าคงที่และไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ จากการพัฒนาจิตผ่านการปฏิบัติโยคะสูงสุดพบว่า เป้าหมายสุดท้ายของมนุษย์คือการเรียนรู้ที่แท้จริงของสรรพสิ่งในปรากฏการณ์ของโลกและจักรวาล สัจธรรมสูงสุดหรือความจริงแท้ (The Ultimate Truth) มีเพียงหนึ่งเดียวและมนุษย์จะเดินทางไปถึงจุดมุ่งหมายปลายทางได้ด้วยการตื่นของอัตตาตัวตนแล้วตื่นผ่านพ้นตัวตน

เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) ได้กล่าวว่า ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกันหมดเป็นองค์รวม มีเหตุและผลซึ่งกันและกันในเส้นทางของวิวัฒนาการของมนุษย์ชาติซึ่งอาจมีหลายเส้นทางดังนั้นวิวัฒนาการทางจิตของมนุษย์จะมีมากหรือน้อยก็ต้องสะสมเป็นขั้นๆ จึงจะสามารถหลุดพ้นไปจากวิญญูแห่งวิวัฒนาการนี้ไปสู่มิติแห่งกาลเวลาเข้าสู่สภาวะที่ไร้กาลเวลา สู่สภาวะที่รู้จิตหนึ่งคือความว่างที่ยิ่งใหญ่

ทฤษฎีทั้งหมดที่กล่าวมานี้ นักจิตวิทยาแนวตะวันตกมีแนวคิดที่จะพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ทุกทฤษฎีมีแนวคิดที่ใกล้เคียงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักปัจเจกสมุปปบาท หลักอริยสัจ ๔ หลักอนุปปากิถา แต่ยังไม่สามารถแสดงวิธีการก้าวข้ามพ้นตัวตนออกมาเป็นรูปธรรมเหมือนหลักการ การก้าวข้ามพ้นตัวตนหรือการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ด้านการศึกษาพุทธวิธี การก้าวข้ามพ้นตัวตนพบว่า พุทธวิธีในการก้าวข้ามพ้นตัวตนจะต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ และปัญญาโดยมีกรอบของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งในการปฏิบัติมีสิ่งที่เกี่ยวข้องที่ผู้ปฏิบัติควรจะนำมาพิจารณาดังนี้ คือ แนวทางเรื่องกัลยาณมิตร แนวทางปติโพธ ๑๐ อย่าง จริต ๖ และสิ่งที่เป็นสัปปายะนอกจากนี้ควรพิจารณาหลักธรรมที่สนับสนุนและที่เป็นปฏิกัมมในการพัฒนา หลักธรรมที่สนับสนุนเกื้อกูลให้เกิดการพัฒนา มี วิปัสสนาภูมิ ๖ กฏไตรลักษณ์ ปฏิจสมุบาท และวิสุทธิ ๗ เป็นต้น ส่วนหลักธรรมที่เป็นปฏิกัมมหรือขัดขวางการพัฒนาได้แก่ วิสณูปกิเลส ๑๐ นิวรณ์ ๕ วิปลาส และกิเลส ๓ ประการ (โลภะมานะและทิฐิ) นอกจากนี้ในขณะที่ปฏิบัติผู้ปฏิบัติควรปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุล สามารถกำหนดรู้อารมณ์ในวิปัสสนาให้มีเฉพาะรูปและนามเท่านั้นโดยรู้ความแตกต่างระหว่างอารมณ์บัญญัติและอารมณ์ปรมาัตถ์อย่างชัดเจน ส่วนแนวทางปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนั้น สติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการ ส่วนองค์ธรรมที่เหลือคือ อิทธิบาท ๔ สัมมปธาน ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมที่สนับสนุนช่วยเหลือเพื่อให้การปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายคือการก้าวพ้นตัวตนได้ในที่สุด

ด้านแนวทางบูรณาการ รูปแบบการก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า ใช้หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเป็นเสาหลัก โดยยึดเอาสติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการปฏิบัติ ซึ่งมีแนวคิดและวิธีการของมาสโลว์ คาร์ล จี จุง สแตนนิสลาฟ โกรฟ ศรี ออร์โรบินโด และเคน วิลเบอร์ เป็นส่วนประกอบในทุกขั้นตอน โดยอิทธิบาท ๔ และพละ ๕ เป็นแรงขับเคลื่อนมีสัมมปธาน ๔ เป็นความเพียรพยายาม อินทรีย์ ๕ เปรียบประคองทางเสื่อปรับทิศทางเพื่อไปสู่จุดหมายบนเส้นทางโพชฌงค์ ๗ เพื่อเข้าสู่ความสมบูรณ์แห่งชีวิต ตามหลักไตรสิกขา โดยมีวิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ และนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด

ผู้ปฏิบัติจะต้อง มีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย ทางศีลและทางปัญญาตลอดจนพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพด้วยพรหมวิหาร ๔ นอกจากนี้พัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพโดยเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรในการสร้างกุศลและเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม และสุดท้ายพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตดี โดยมีความสุขจากสิ่งที่ตนได้รับและได้เห็น ส่วนการพัฒนาในระดับ

โลกุตตระ ถือว่าเป็นการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนที่ยั่งยืน โดยมีฐานการพัฒนาทางกายทางศีลและทางจิต ในการใช้สติ สัมปชัญญะและหิริ โอตตปปะ ในการบริหารชีวิตประจำวัน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

๕.๒.๑.๑ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติว่าสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้โดยจะต้องมีความเพียรพยายามอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนทั้งในระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ

๕.๒.๑.๒ แม้ว่ายังไม่สามารถก้าวข้ามพ้นตัวตน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานผู้ปฏิบัติก็ยังได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีกาย วาจา ใจ สारวม มีปัญญาเข้าใจในความเป็นจริงที่แท้ของชีวิต มีความสงบ ไม่ก่อเวรภัยแก่ตนและผู้อื่น ยังความสงบสุข สันติแก่ตน ประเทศชาติและสังคมโลกได้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๕.๒.๒.๑ ควรศึกษาความสัมพันธ์ของวิปัสสนาภูมิ ๖ กับการก้าวข้ามพ้นตัวตน

๕.๒.๒.๒ ควรศึกษาอิทธิพลของอนุปพิภพต่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน

๕.๒.๒.๓ ควรศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆว่ามีการเปลี่ยนแปลงเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน

๕.๒.๒.๔ ควรศึกษาความสัมพันธ์ของ “ตนเป็นที่พึ่งของตน” ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน