

การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์

The Mental Health Development According to Buddhist Ethics

พระณัฐพนธ์ กิตติปญโญ (ใจดี)¹,

จรัส ลีกา², อุทัย กมลศิลป์³ และ สิริรัตน มุงคุณโคตร⁴

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2}

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด³

มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ⁴

PhraNatthaphon Kittipanyo (Chaidee)¹,

Jaras leeka², Uthai Kamolsil³ and Sirirattana Mungkunkot⁴

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus^{1,2}

Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus³

Northeastern University⁴

Corresponding Author, E mail: nattaphone.dee@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิต 2) ศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาสุขภาพจิต และ 3) วิเคราะห์การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ศึกษาเอกสารปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก เอกสารทุติยภูมิจากเอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาตามหลักอุปนัยวิธี

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาสุขภาพจิต เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพปัญหาในสังคมปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เป็นปัญหาสำคัญ และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากขึ้น การพัฒนาสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตเพื่อให้มนุษย์ได้ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และนำไปสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

* ได้รับบทความ: 25 เมษายน 2566; แก้ไขบทความ: 23 มิถุนายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 25 มิถุนายน 2566

2. หลักพุทธจริยศาสตร์ที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิต ได้แก่ หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักการที่จะนำมาพัฒนา กาย จิต ปัญญา ได้อย่างสมดุล และหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นความรู้เท่าทันกระบวนการทำงานของจิต มีความตั้งมั่น แน่วแน่ มีสติ ระลึกรู้ เป็นจิต ที่ตั้งงามเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง และเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ

3. การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นการนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาให้เกิด คุณภาพชีวิตที่ดีงามทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ การพัฒนาต้องอาศัย หลักสัมมาทิฐิเป็นแกนนำให้การพัฒนาภายในตัวบุคคลที่ยังไม่รู้ให้เกิดการเรียนรู้ และการปฏิบัติตาม หลักสติปัฏฐาน 4 ถือว่าเป็นการพัฒนา กาย เวทนา จิต ธรรม และสติปัญญาขั้นสูง แจ่มแจ้งด้วยปัญญา ต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักไตรสิกขา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน

คำสำคัญ: การพัฒนา; สุขภาพจิต; คุณภาพชีวิต; พุทธจริยศาสตร์

Abstract

The objectives of this research were 1) to study mental health development, 2) to study Buddhist ethics in mental health development, and 3) to analyze mental health development according to Buddhist ethics. It is a documentary research. Study primary documents from Tripitaka Secondary papers from academic papers and related research Descriptive data were analyzed according to the inductive principle.

The research results were as follows:

1. Improving Mental Health It is a change in the current social problem. that affects a person's mental health It is a serious problem and tends to become more serious. The development of mental health is therefore very important in life. So that human beings can raise their mental level to a higher level and lead them to be mentally healthy. who can live happily in today's society

2. The principles of Buddhist ethics used in mental health development include the threefold principle, namely precepts, concentration, and wisdom, which are the principles that can be used to develop the body, mind, and wisdom in a balanced way. and the four foundations of mindfulness, namely body, feeling, mind, and dharma, is knowing the working process of the mind. Confidence, determination, mindfulness,

awareness, a good mind Always helping to think about things that are useful and bring happiness. It is the principle of prayer according to the Maha Satipatthana Sutra. It is a practice for enlightenment. is to understand as it really is without being overwhelmed by desires

3. Mental health development according to Buddhist ethics This includes applying the threefold principle to develop a good quality of life in terms of precepts, concentration, and wisdom for a perfect human being. Development must rely on the principle of right view as the mainstay. Provide development within the person who does not yet know to learn. And the practice of the four foundations of mindfulness is considered to be the development of the body, feeling, mind, dharma and intellect. enlightened with wisdom must be practiced in conjunction with the threefold principle with the ultimate goal becoming to Nirvana.

Keywords: Development; Mental Health; Quality Of Life; Buddhist Ethics

บทนำ

ในยุคปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่นั้นขาดหลักการดูแลรักษาพัฒนาสุขภาพจิตและหลักในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องตามหลักของพุทธจริยศาสตร์ เมื่อผู้คนขาดหลักยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ขาดการดูแลรักษาสุขภาพจิต ขาดหลักการดำเนินชีวิต ขาดหลักในการแก้ไขปัญหาชีวิต และขาดหลักในการพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อการพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องแล้ว จึงทำให้คนเรานั้นเป็นทุกข์ ก่อเกิดเป็นปัญหาความเครียด กังวล หวาดกลัว จิตตก คิดมาก ทำให้จิตใจเศร้าหมอง อีกทั้งจิตใจของมนุษย์มีความสลับซับซ้อนเข้าใจได้ยากและมีการเปลี่ยนแปลงตามวัยตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมในยุคปัจจุบัน และอนาคต ได้ก่อให้เกิดความกดดันเป็นความเครียดต่อสุขภาพจิตของผู้คนมากยิ่งขึ้น (พัชร ลิ้มปะพันธุ์, 2551 : 62) ประเด็นสำคัญที่เป็นรากเหง้าของปัญหาทางสุขภาพจิตของคนในโลกยุคปัจจุบัน มีปัจจัยและสาเหตุมาจากสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น สภาพสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว สภาพฐานะทางด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมทางสถานศึกษา ทางด้านสังคม และความบกพร่องทางร่างกาย เช่น มีสติปัญญาต่ำหรือสูงจนเกินไป “บุคคลที่โง่และฉลาดจนเกินไปนั้นย่อมมีปัญหาในเรื่องของการปรับตัว” จึงก่อให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตขึ้น (กฤษณา ศักดิ์ศรี, 2530 : 431) ยิ่งในยุคของสังคมปัจจุบันนี้ได้เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมากมายไม่ว่าจะเป็นปัญหาของการตกงาน ปัญหาของโรคระบาดจากโควิด 19 หรือปัญหาในเรื่องของความรักไม่สมหวัง สิ้นหวัง ผิดหวัง

หมดหวัง ในเรื่องที่หวังไว้แต่ไม่ได้สมดังหวังก็ทำให้เกิดหวังเกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามมา ทำให้ชีวิต
ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม นั้นเกิดความวุ่นวายสับสนตามไปด้วย ผู้คนก็มีชีวิตและจิตใจที่วุ่นวายสับสน
ยิ่งขึ้น ทำให้คนในสังคมนั้นไม่คำนึงถึงจริยธรรมคุณค่าของคุณธรรมอันดีงาม จึงก่อให้เกิดเป็นปัญหาต่าง ๆ
ขึ้นในสังคม รวมถึงสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตทำให้ได้รับผลกระทบในด้านสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก

มนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่งซึ่งมีความเป็นมาที่คล้ายคลึงกันกับสัตว์ประเภทอื่น ๆ
แต่มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นตรงที่มีสติปัญญา ฉลาดในการรักษาชีวิตของตนให้พ้นจากภัยอันตราย
ต่าง ๆ ได้ ส่วนจิตใจหรือสุขภาพจิตของมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดังนั้นจึงต้องมีการรักษาและพัฒนา
คือ การทำสมรรถภาพของจิตใจมนุษย์ที่ถือเป็นสัตว์สังคมต้องปรับเปลี่ยนตัวเองอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าในโลก
ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี การเมืองการปกครองและ
วัฒนธรรม จึงส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างมาก เพราะทุกสิ่งในโลกของยุคปัจจุบันนั้น
พัฒนาไปไกลและรวดเร็วมาก แต่จิตใจของผู้คนไม่ได้พัฒนาตามไปด้วยนั้นจึงเกิดเป็นปัญหาของสังคม และ
ทำให้ผู้คนมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น (สุพัตรา สุภาพ, 2531 : 31) พระพุทธองค์นั้นได้ปฏิบัติหน้าที่
ในฐานะที่ทรงเป็นนักจิตวิทยาและสอนเรื่องจิตโดยส่วนเดียวเนื่องจากตลอดพระชนม์ชีพนั้น พระองค์
ทรงสั่งสอนธรรมเพื่อรักษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ อันเนื่องมาจากการประสบปัญหาทางจิต
เพราะถูกกิเลสครอบงำทำให้เกิดโรคประเภทหนึ่งเรียกว่าโรคจิต ดังนั้น หลักธรรมของพระพุทธศาสนา
จึงเป็นเรื่องราวของจิตวิทยาแทบทั้งสิ้น เพราะพระพุทธองค์นั้นทรงสอนหลักธรรมเพื่อรักษาโรคจิต
เพื่อให้เหล่าสาวกสามารถฝึกฝนจิตเพื่อให้บรรลุธรรมได้นั่นเอง ความที่พระพุทธศาสนานับว่าในเรื่องจิตนั้น
ก็มีปรากฏในพระพุทธรูปที่ว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่สัตว์โลกทั้งหมด
ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส (ส.ส. (ไทย) 15/62/73) นอกจากนี้ยังพบว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า
มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วยเหมือนล้อที่หมุนไปตามรอยเท้าโค
ที่ลากเกวียน” (ข.ธ. (ไทย) 25/1/23) ดังนั้น จิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีและถูกต้องแล้วจะนำความสุข
มาใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ซึ่งพบว่า การดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีความสำเร็จทั้งหน้าที่และการงาน การครองเรือน
การสร้างสรรค์สังคม อย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรีอยู่ในท่ามกลางปัญหาสังคมในยุคปัจจุบันหลาย ๆ ด้านนั้น
คนเหล่านี้ส่วนใหญ่เขาจะยึดหลักในการพัฒนาชีวิต และแก้ไขปัญหสุขภาพทางจิตด้วยหลักของ
พุทธจริยศาสตร์ ต้องนำเอา “หลักไตรสิกขา” ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
เถรวาท มาใช้ในการแก้ไขปัญา พัฒนาชีวิตและพัฒนาสุขภาพจิต ยึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิต นำมาเป็นหลัก
ในการศึกษาปฏิบัติแบบบูรณาการเพื่อฝึกกาย วาจา ยกระดับของจิตและสติ ปัญญา ให้สูงขึ้นจนส่งผลให้เกิด
คุณภาพชีวิตและจิตใจที่ดี ทั้งในระดับปัจเจก ระดับสังคม เป็นที่ยอมรับกันมานานาอารยะประเทศว่า
การศึกษาประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา นั้นเป็นหัวใจในการแก้ไขปัญาและพัฒนาสุขภาพจิต

สามารถช่วยพัฒนาในทุก ๆ ด้านของชีวิตได้เป็นอย่างดี มนุษย์ในสังคมไทยที่พึงปรารถนาในอนาคต คือ สังคมที่มีความสงบ สังคมที่มีความสุข เป็นสังคมที่มีสมรรถภาพ มีความยุติธรรม มีความเมตตา กรุณา เคารพในสิทธิมนุษยชน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็ง และมีพุทธจริยศาสตร์เป็นหลักธรรมของ พุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาสุขภาพจิต (สมจินตนา ภักดิ์ศรีวงศ์, 2538 : 12) และทั้งนี้ยังรวมไปถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของคนในสังคมยุคปัจจุบัน

จากปัญหาดังกล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่ต้องการทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาพจิต ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เพื่อต้องการทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาของสุขภาพจิต หลักสำคัญของการแก้ไข ปัญหา หลักการปฏิบัติในการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักของพุทธจริยศาสตร์ และพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น จะได้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจกระจ่างชัดเจเนลซึ่งมากยิ่งขึ้นอย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อ สังคมและผู้คนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ที่ผ่านมามีปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมปัจจุบันนั้น เพิ่มขึ้น ทำให้จิตใจเศร้าหมอง วิกลจริต เกิดความวิตกกังวล จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษา หาคำตอบ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิต
- 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาสุขภาพจิต
- 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ที่มุ่งศึกษาถึงการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์ โดยกำหนดวิธีการดำเนินวิจัยไว้ ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539.
- 2) รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำรา เอกสารวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์
- 3) การวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้ คือ การจัดหมวดหมู่ข้อมูลจากเอกสารที่ได้มาทั้งหมด แล้วตรวจสอบข้อมูลว่ามีความเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร แล้ววิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วจึงสรุปเนื้อหาที่ได้จากการวิเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ จากนั้นจึงสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

จากการทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเป็นการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยที่ตั้งไว้ สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การพัฒนาสุขภาพจิต สรุปได้ว่า สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ที่เป็นสุข สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจ โดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ในยุคปัจจุบันผู้คนส่วนมากขาดหลักการดูแลรักษาพัฒนาสุขภาพจิต และหลักในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องตามหลักของพุทธจริยศาสตร์ จึงทำให้คนเรานั้นเป็นทุกข์ เกิดเป็นปัญหาความเครียด กังวล หวาดกลัว จิตตก คิดมาก ทำให้จิตใจเศร้าหมอง อีกทั้งจิตใจของมนุษย์มีความสลับซับซ้อนเข้าใจได้ยากและมีการเปลี่ยนแปลงตามวัยตลอดเวลา ยังมีสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมในยุคปัจจุบันและอนาคต ทำให้เกิดความกดดันเป็นความเครียดต่อสุขภาพจิตของผู้คนเป็นอย่างมาก การพัฒนาสุขภาพจิต จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิตกับการเป็นอยู่ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาท่านก็เน้น การพัฒนาจิตซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์ และยังถือเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องให้ความสนใจและหมั่นฝึกฝน พัฒนาสุขภาพจิต เพ่งดูจิตของตนอยู่เป็นประจำนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง มีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมากและยังส่งผลให้ตนเป็นผู้ประเสริฐขึ้น “แต่ถ้าหากขาดการพัฒนาสุขภาพจิตแล้ว จะพัฒนาอะไรก็ติดขัดไม่ดีขึ้นแน่ ถ้าหากจิตเราไม่พัฒนา”

2. หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาสุขภาพจิต สรุปได้ว่า การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นการพัฒนาดวงตาภายในของมนุษย์ที่ต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมและลงมือปฏิบัติ ดังนี้

1) หลักไตรสิกขา เป็นวิธีประพฤติปฏิบัติเพื่อฝึกฝนอบรมในการพัฒนาสุขภาพจิต และสติ ปัญญา อย่างสมดุล โดยแบ่งออกเป็นองค์รวม 3 หมวด คือ (1) หมวดแห่งศีล คือ การพัฒนาด้านพฤติกรรม ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ (2) หมวดแห่งสมาธิ คือการพัฒนาด้านสุขภาพจิต ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ (3) หมวดแห่งปัญญา คือการพัฒนาด้านปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ (ในหนังสือตามรอยพระอรหันต์ ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้จัดอริยมรรคมีองค์แปด สงเคราะห์ลงเป็น หลักไตรสิกขา ได้แก่ พวกที่เป็น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นส่วน ศีลสิกขา พวกที่เป็น สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นส่วน จิตสิกขา ส่วนพวกที่เป็น สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นส่วน ปัญญาสิกขา

2) หลักสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตและสติปัญญาขั้นสูง คือ จิต และสติปัญญาที่รู้แจ้งเห็นความเป็นจริงของชีวิต ความเป็นจริงของโลก ความเป็นจริง

ของกฎธรรมชาติดีมีจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง มีสติไม่ประมาท ทำให้จิตว่าง ปล่อยวาง จิตและสติปัญญาระดับนี้สามารถตัดบ่วงอุปกิเลสทั้งปวงได้ การพิจารณาแบ่งออกเป็น 4 กระบวนการ ดังนี้ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลเรา-เขา (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา-เขา มีสติรู้ชัดเวทนา (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา-เขา มีสติรู้ชัดจิตของตน (4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา-เขา มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย

3. การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สรุปได้ว่า เป็นการพัฒนาให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีงามทั้ง กาย วาจา และจิตใจ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบตามแนวทางของพุทธจริยศาสตร์ ดังนี้

1) การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการพัฒนาเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีงามทั้ง กาย วาจา และจิตใจ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบตามแนวทางของพุทธจริยศาสตร์ ในการพัฒนาต้องอาศัยหลักสัมมาทิฐิเป็นแกนนำ และเป็นฐานการพัฒนาภายในตัวบุคคลที่ยังไม่รู้ให้เกิดการเรียนรู้ ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักไตรสิกขา และพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น นอกจากจะทำให้เกิดมีสติปัญญาหรือวิปัสสนาญาณขึ้นแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในการช่วยควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงมุมมองและหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันให้ชีวิตนั้นดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดี มีสติรู้เท่าทันจิตของตน คือสามารถกำหนดรู้จิตใจของตนเองได้ตลอดเวลาทำให้มี จิตใจที่ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง ไม่วิตกกังวล และไม่หวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น มีสติ ปัญญา และสุขภาพจิตที่ดี เข้มแข็ง ที่จะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เมื่อจิตเกิดความคิดจะทำการที่ไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ต้อง ไม่ควร สติก็สามารถรับรู้เท่าทันจิตของตน สามารถหักห้ามความคิดและหยุดการกระทำที่ไม่ดีนั้นได้

2) การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม โดยใช้คำภาวนาเป็นตัวกำหนด เช่น ยุบหนอ-พองหนอ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิต และสติ ปัญญาขั้นสูง คือ จิต สติ สมาธิ ปัญญา ที่รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงของชีวิต มีจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง มีสติ ไม่ประมาท ทำจิตให้ว่าง ปล่อยวาง จิตและสติปัญญาระดับนี้สามารถตัดบ่วงอุปกิเลสทั้งปวงได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นผลโดยสามารถรอบรู้สภาวะของจิตและสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทำให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ดี คือไม่ยึดติดกับอดีต ไม่กังวลกับอนาคต ให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน 4 ถือว่าเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตและสติปัญญาขั้นสูงนั่นคือ เป็นการฝึกอบรมพัฒนาตนให้เกิดสติปัญญาให้แจ่มแจ้งด้วยปัญญา เป็นการศึกษาหรือพัฒนาให้เห็นความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ความเป็นจริงของกฎธรรมชาติดี เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้รู้เท่าทันจิตของตน ไม่ให้จิตถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

ที่ทำให้การมองเห็นเพื่อนไปตามอำนาจของกิเลส และจะต้องเป็นการปฏิบัติให้ควบคู่ไปกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นหลักธรรมที่เป็นต้นแบบหรือยอดของหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา

อภิปรายผลการวิจัย

การทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่น่าสนใจหลายประเด็น จึงได้นำเอาประเด็นที่น่าสนใจเหล่านั้นมาเพื่อการอภิปรายผล เพื่อหาความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การพัฒนาสุขภาพจิต เป็นการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักของพุทธจริยศาสตร์ ที่ทำให้คนเรานั้นมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าในยุคปัจจุบันผู้คนส่วนมากมีปัญหาเรื่องสุขภาพจิต ขาดหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จึงทำให้เป็นทุกข์ ก่อเกิดเป็นปัญหาความเครียด จิตตก วิตกกังวล ทำให้จิตใจเศร้าหมอง อีกทั้งจิตใจของมนุษย์มีความสลับซับซ้อนเข้าใจได้ยาก มีการเปลี่ยนแปลงตามวัยตลอดเวลา และมีปัญหาสุขภาพแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมในปัจจุบันและอนาคต จึงก่อเกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2551 : 46) ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร” สรุปความได้ว่า หลักสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิตและชีวิต ต้องได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ตามขั้นตอนของ “หลักไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถือว่าเป็นหลักของการปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาพัฒนาชีวิตและสุขภาพจิตได้อย่างมีบูรณาการ ศีลเป็นเรื่องของการฝึกตนในด้านพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตหรือระดับของจิตใจในด้านคุณธรรม ส่วนปัญญาเป็นเรื่องของการฝึกฝน แก้ไขปัญหา และพัฒนาในเรื่องของการรู้ความเป็นจริง รู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง สร้างสรรค์เฉพาะสิ่งดีงาม ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับ (พระธรรมโกศาจารย์ ปัญญานันท์ภิกขุ, 2549 : 59) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ปัญญาธรรมเพื่อความก้าวหน้า” สรุปความได้ว่า ในทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าสอนให้เราดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ สอนให้เราอยู่ด้วยสติ มีความระลึกละเอียดและให้อยู่ด้วยปัญญา พิจารณาส่สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว เพื่อให้รู้จักสิ่งนั้น ๆ กับความรอบรู้เหตุการณ์เป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่มองส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงด้านเดียว แต่เรามองสิ่งนั้นตามความเป็นจริงด้วยสติปัญญา ตั้งแต่ต้นเหตุปัจจัยและผลรับที่เกิดขึ้น ยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริงตั้งแต่ต้นตลอดโคจรได้ต้องอาศัยการฝึกอบรมปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

2. หลักพุทธจริยศาสตร์ที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพจิต พัฒนาชีวิต และสามารถพัฒนาในทุก ๆ ด้านของชีวิตได้โดยต้องผ่านกระบวนการในการฝึกปฏิบัติตน ฝึกฝนด้วยตนเอง ประเมินผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่ก็ไม่ได้ปิดกั้นคำแนะนำจากกัลยาณมิตรและต้องฝึกปฏิบัติไปตามขั้นตอนอย่างสืบเนื่อง

เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรมเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตของชีวิตมนุษย์ได้ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ สติและปัญญา การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยหลักไตรสิกขา เป็นวิธีฝึกปฏิบัติในการพัฒนาสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับ (สุนน อมรวิวัฒน์, 2544 : 63) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “หลักบูรณาการทางการศึกษา ตามนัยแห่งพุทธธรรม” สรุปความได้ว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้นต้องเป็นการอบรมฝึกปฏิบัติใช้สติ ปัญญา แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตและพัฒนาสุขภาพจิต ยกระดับจิตของตนด้วยตนเอง สามารถประเมิณผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มีได้ปิดกั้นคำแนะนำจากกัลยาณมิตร หลักไตรสิกขาเป็นการฝึกพัฒนาระดับจิตของตนให้สูงขึ้นเป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรมเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตพัฒนาชีวิต และสติ ปัญญา

3. การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์มีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และให้ดำเนินชีวิตอยู่กับสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข พัฒนาจิตใจ สามารถยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้น รู้เท่าทันสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและเพื่อเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับ (พระอุดมศักดิ์ ปิยวณฺโณ, 2548 : 62) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขตามแนวทางพุทธจริยศาสตร์” พบว่า หลักจริยธรรมตามแนวทางของพุทธจริยศาสตร์สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา พัฒนาสุขภาพจิตและสติปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่นในระดับปัจเจกชนและระดับสังคม สามารถรู้เท่าทันสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ทั้งปวง จะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ (บุญเรือน เทียรทอง, 2547 : 28) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ทศนคติและความเข้าใจต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับอริยมรรค มงคล 8 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงเรียนโพธิสารพิทยากร เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร พบว่า คำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นความจริงตามธรรมชาติ มนุษย์เป็นผู้สามารถฝึกปฏิบัติและพัฒนาสุขภาพจิตได้ด้วยการเรียนรู้ ปฏิบัติ ฝึกพัฒนาทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ สติ ปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มงคลแปดหรือหลักของไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้นมีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามตามหลักของพุทธจริยศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

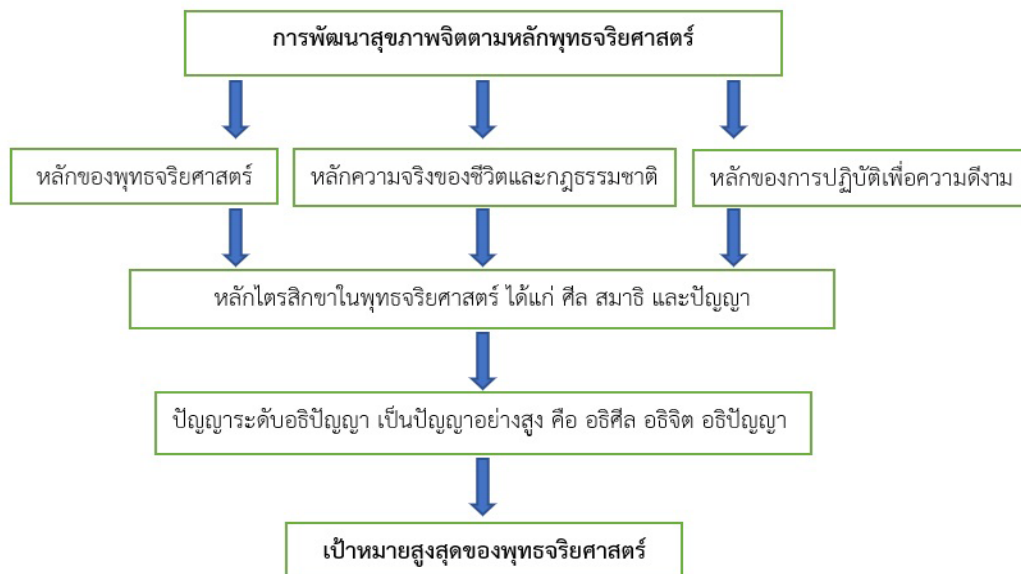
ในการทำวิจัยเกี่ยวกับ “การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ในการทำวิจัยครั้งนี้ยังมีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการวิจัยถึงการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เพราะการทำวิจัยครั้งนี้มีเงื่อนไขด้านขอบเขตการวิจัย และขอบเขตด้านเวลา จึงทำให้มีประเด็นที่น่าสนใจที่จะนำไปสู่การทำวิจัยต่อ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำประเด็นเหล่านั้นมาเป็นข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- 1) ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์
- 2) ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมตามหลักพุทธจริยศาสตร์
- 3) ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจิตมนุษย์สู่ความเป็นอริยบุคคลตามองค์รวมของพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์” ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบของการวิจัยทำให้ได้องค์ความรู้ ดังนี้

จิตที่ถูกฝึกฝนและพัฒนาตามหลักของพุทธจริยศาสตร์นั้น จะทำให้เราเข้าถึงหลักความเป็นจริงของชีวิตและกฎธรรมชาติ กล่าวคือ จิตที่ถูกฝึกให้มีสติจะทำให้เรารู้จักคิดไตร่ตรองว่าสิ่งไหนควร ไม่ควร สิ่งไหนดี ไม่ดี ทำให้เรามีศีลอย่างแท้จริงเป็นไปด้วยความมีสติ รู้สิ่งที่ควรหรือไม่ควร ระวางการระบายออกทางทวารทั้งสาม คอยบังคับกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปในขอบเขตของศีลที่เป็นสภาพปกติ มีสมาธิ สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงลักษณะผลของสมาธิที่เกิดขึ้น และอธิบายในลักษณะในเชิงการปฏิบัติ เช่น สมาธิ คือ ความสงบสบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง มีปัญญารู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผลไม่ให้หลงเชื่ออย่างมกมาย ปัญญาที่เป็นระดับอริปัญญา คือ ปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งในสิกขา 3 หรือไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ซึ่งสรุปเป็นแผนภูมิองค์ความรู้ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2530). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: นิยมวิทยา.

บุญเรือน เทียรทอง. (2547). ทศนคติและความเข้าใจต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับอริยมรรค
มีองค์ 8 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.

พัชรี ลิ้มปะพันธุ์. (2551). ภาวะสุขภาพจิตของทหารผ่านศึกจังหวัดสุโขทัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2549). ปัญญาธรรมเพื่อความก้าวหน้า. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระอุดมศักดิ์ ปิยวณโณ (จันทบุตร). (2548). การดำเนินชีวิตอยู่สังคมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธ
จริยศาสตร์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สุพัตรา สุภาพ. (2531). สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สมจินตนา ภักดิ์ศรีวงศ์. (2538). หัวใจของการศึกษาศาสนาต้องเป็นรากฐาน. กรุงเทพฯ: กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.

สุนน อมรวิวัฒน์. (2544). หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม. โครงการกิตติเมธีสาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.