

หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสุข

Principles of Buddhist Psychology to Develop the Mind to Reach Happiness

พระครูสุวรรณสารานุกุล (ภิชยพล หงวนไธสง)¹,

วิเชียร นามการ² และ วรธิ์ตา จารุจินดา³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา^{1,2,3}

Phrakhrusuwansaranukun (Pichayaphol Nguanthisong)¹,

Vichian Namgan² and Variththa Charuchinda³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus^{1,2,3}

Corresponding Author, Email: pichayapolkatasaro2023@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ โดยการนำหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสุข มุ่งเน้นการเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา เป็นวิธีปฏิบัติที่นำมาใช้ได้กับทุกเรื่องทุกอย่างในชีวิตอย่างพอเพียง มรรคมีองค์ 8 หรือ อริยมรรค มีองค์แปดประการ บทความนี้ประกอบด้วยหลักธรรมไตรสิกขา 3 ประการ คือ ศีลภาวนา สติสิกขา พัฒนากาย และ สมาธิภาวนา อธิจิตสิกขา คือ พัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต และปัญญาภาวนา อธิสิกขา พัฒนาปัญญาโดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือทางดำเนินชีวิตในการฝึกให้เกิดสติ ก็คือ การทำสติปัฏฐาน มีสติระลึกรู้กาย เรียกกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หลักธรรมที่กล่าวมานี้ถือว่า หลักพุทธจิตวิทยาอันนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้เป็นอย่างดี ชาวพุทธหรือคนทั่วไปต้องการจะพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขนั้น คือ การนำหลักธรรมอันประเสริฐสู่การปฏิบัติให้ถึงพร้อมทั้งกายและจิตควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจวัตรต่อเนื่อง ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข สงบ สว่าง ปิติ สุข ซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกว่า กุศล (Kusala or Merit) คือ ความดีและความสุข ดังได้เรียบเรียงมาแล้ว

คำสำคัญ: หลักพุทธจิตวิทยา; การพัฒนาจิตใจ; การเข้าถึงความสุข

Abstract

This academic article aims to apply Buddhist psychology to develop the mind to reach happiness. It focuses on learning and applying Buddhist principles in the middle way, the Middle Path, as a practice that can be applied to every matter in life sufficiently.

* ได้รับบทความ: 26 สิงหาคม 2567; แก้ไขบทความ: 7 มีนาคม 2568; ตอรับตีพิมพ์: 20 มีนาคม 2568

The Eightfold Path or the Noble Eightfold Path has eight components. This article consists of the three principles of Buddhism: morality, development of the body, and concentration, and meditation, and wisdom, which are development of the quality of the mind, development of mental capacity, development of mental health, and wisdom, and meditation, and wisdom, development of wisdom by practicing the principles of the Four Foundations of Mindfulness or the way of life to train mindfulness, which is to practice mindfulness, to be mindful of the body, to call the body in the body, feelings in feelings, minds in minds, and dhamma in dhamma. The principles mentioned are considered Buddhist psychology principles that can be applied to life very well. Buddhists or people in general who want to develop themselves to reach happiness are to apply the principles of Buddhism. Excellent to practice to be complete in both body and mind together regularly as a routine, continuously. Life will be happy, peaceful, bright, joyful, and happy, which Buddhism calls Kusala (or Merit), which is goodness and happiness, as has been compiled.

Keywords: Buddhist Psychology; Mental Development; Access to Happiness

บทนำ

โลกในศตวรรษที่ 21 มีสิ่งใหม่ปรากฏขึ้นมากมายในแต่ละวันจึงทำให้บุคคลต้องวิ่งตามสังคมในทุกมิติและส่งผลต่อ สถานการณ์ในปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการพัฒนา ในสภาพของระบบครอบครัวไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงแนวคิดของครอบครัว อันเนื่องมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้โครงสร้างของระบบต่าง ๆ ในสังคมเปลี่ยนแปลงไป เช่น ครอบครัวไทยมีขนาดเล็กลง และต้องเผชิญกับความเสี่ยงด้านกรณกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในกระบวนการพัฒนาที่เป็นระบบ แต่การพัฒนาตนเองจะสัมฤทธิ์ผลได้นั้น ผู้คนจะต้องตระหนักถึงความจำเป็น และมีความต้องการที่จะ ปรับปรุงตนเองอย่างจริงจัง ถ้าเรายอมรับความจริงต้องการจะรู้จักและพัฒนาตนเองแล้ว การปฏิบัติต้องพัฒนาตนทั้งจิตใจและร่างกาย ทางด้านจิตใจจะเริ่มด้วยสร้างแรงจูงใจภายในและการมีเจตคติที่ดีจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะสู้และฟันฝ่าอุปสรรคโดยเฉพาะปัญหาหนี้สินที่เกิดขึ้น การเรียนรู้การริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดที่ยาวไกลแบบมีวิสัยทัศน์ จะทำให้เกิดการกระตุ้นทางปัญญา ทำให้เกิดทักษะความคิดในการแก้ปัญหา (ฉริดา เวชญาลักษณ์, 2561 : 58) รวมทั้งค่านิยมในสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากด้วยอิทธิพลขยายวัฒนธรรมตะวันตก ดังนั้นการกำหนดแนวทางการพัฒนาคนพัฒนางานของผู้นำประเทศจึงต้องมีความชัดเจน (ทัศนีย์ ทองสว่าง, 2537 : 83)

การพัฒนาทางอารมณ์หรือทางด้านจิตใจก็มีส่วนสำคัญในการฝ่าวิกฤติชีวิต กระบวนการที่จะมากล่อมเกลาลำบากใจได้ในขั้นต้นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ คือ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมชีวิตที่ดำเนินไปด้วยดีที่เราเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งแปลว่าทางหรือทางดำเนินชีวิตอันดีงามที่มีพฤติกรรมพร้อมทั้งจิตใจและปัญญาที่ดำเนินไปด้วยดีนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาที่เรียกว่า ศึกษา ซึ่งแปลว่าการศึกษาที่มีสามด้านที่ประกอบด้วย การฝึกด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเมื่อเราพัฒนาสามด้านนี้ไปพร้อมกันชีวิตก็ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่าสิกขาสามด้าน (ไตรสิกขา) นี้ คือแนวทางเดียวกันของพุทธศาสนาที่เรียกว่าอริยมรรคมีองค์แปดหรือหลักธรรมในการพัฒนาตน (พระครูสิริรัตนานุวัตร, 2555 : 66) คือ หลักธรรมที่ชื่อว่า ทางสายกลาง เป็นวิธีปฏิบัติ ที่นำไปใช้ได้กับทุกเรื่องทุกอย่างในชีวิต ทางสายกลางมีชื่อเรียกได้หลายอย่าง เช่น มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ 8 หรือ อริยมรรค มีองค์แปดศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา) สติปัฏฐาน 4 หรือทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐ หลักธรรมที่กล่าวมานี้ถือว่า หลักพุทธจิตวิทยาอันนำไปใช้ประยุกต์และบูรณาการกับชีวิตได้เป็นอย่างดี ถ้าชาวพุทธหรือคนทั่วไปต้องการจะพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขนั้นจะต้องนำหลักธรรมอันประเสริฐสู่การปฏิบัติให้ถึงพร้อมทั้งกายและจิตควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจวัตรต่อเนื่อง ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข สงบ สว่าง ปิติซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกว่า กุศล (Kusala or Merit) คือ ความดีและความสุขซึ่งการนำเสนอหลักการทางหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสุข โดยมีความมุ่งหมายจะเสนอกระบวนการนำหลักพุทธจิตวิทยาให้ผู้อ่านได้เรียนรู้ ประเด็น

หลักการพุทธจิตวิทยา

นับตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ จนเสด็จดับขันธเข้าสู่พระปรินิพพาน คือ มรรคมีองค์ 8 หรืออริยมรรค 8 ประการ พระองค์ทรงเป็นมนุษย์คนแรกที่เป็นต้นแบบในการพัฒนาตน พระองค์ทรงชี้ให้มนุษย์ได้เห็นว่าการทำงานจะสำเร็จได้ด้วยกำลังความสามารถแห่งสมองที่ประกอบด้วย สติปัญญาและความพยายามด้วยตนเองไม่มีใครกำหนดชีวิตหรือดลบันดาลหรือใช้อิทธิพลให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้พระองค์ทรงทดลองค้นคว้าด้วยประสบการณ์ตรงของพระองค์เองซึ่งนำไปใช้แล้วได้ผลมาแล้ว คำว่ามรรค แปลว่า ทาง ในที่นี้ หมายถึง ทางเดินของใจเป็นการเดินจาก ความทุกข์ ไปสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือ ประกอบขึ้นใส่ตนด้วย อำนาจของอวิชชา มรรคมีองค์ 8 คือ ต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้ง 8 อย่างดุจเชือกพัน 8 เกลียว แนวทางดำเนินอันประเสริฐ ของชีวิตหรือ กาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้น จากทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ เป็นข้อปฏิบัติ ที่มีหลัก และไม่อ่อนแอ จนถึงกับตกอยู่ใต้อำนาจ แต่ก็ไม่แข็งตึง จนถึงกับเป็น การทรมานกาย จากความสุขทางกาย เพราะฉะนั้น จึงได้เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางดำเนินสายกลางไม่หย่อนไม่ตึงแต่พอเหมาะพอดีทางสายกลาง หรือ มรรค 8 เป็นหลักธรรม ที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาและผู้ปฏิบัติตาม

ย่อมพบกับความสุขอย่างแท้จริง และทางสายกลาง หรือ มรรค 8 มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม และทำให้หลักการ 3 อย่าง ของการฝึกอบรมและการควบคุมตนเองของชาวพุทธมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อาจจะกล่าวได้ว่าชาวพุทธมีจิตเข้มแข็งซึ่งอยู่ในระดับรากเหง้าของอกุศลกรรม คือ อโลภะ อโทสะ และ โอมหะ อย่างไรก็ดี เมื่อกล่าวถึงหลักการพุทธจิตวิทยา ก็สามารถกล่าวโดยย่อ ๆ ดังนี้ อด.ต.ก.(ไทย) 20/70/275-278.

ระบบพุทธจิตวิทยา

คำว่า ระบบนั้น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า system ซึ่งมาจากภาษาละตินว่า systema คือ ชุดของสิ่งที่มีปฏิสัมพันธ์กัน หรือการพึ่งพาซึ่งกันและกันของสิ่งที่มีการดำรงอยู่ที่แตกต่างกันและมีอิสระที่ได้ถูกรวบรวมในรูปแบบบูรณาการทั้งหมด ในความหมายหมายถึง ชุด (set) ของส่วนประกอบ (element) ที่มีลักษณะสัมพันธ์กันโดยการรวมกันเป็นกลุ่ม (input) กระบวนการ (process) และ ผลผลิต (output) จุดเน้นของระบบ จะเน้นไปที่กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอนการปฏิบัติงานที่มีการ กำหนดอย่างชัดเจนว่าจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ ขั้นตอนการปฏิบัติงานจะต้องปรากฏ ให้ทราบโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของเอกสาร หรือ อิเล็กทรอนิกส์ หรือโดยวิธีอื่น พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายว่า ระบบคือ อย่าง ทำนอง ลำดับ ระเบียบ ที่รวมส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ขึ้น เช่นกับ ระบบใบไม้ คือ ใบไม้ที่หล่นลงมาซ้อนกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554 : 268)

ในการศึกษาพุทธจิตวิทยานั้น ได้ถือเอาองค์ประกอบของระบบเป็นแนวทางในการศึกษาพุทธจิตวิทยา คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตเนื้อหา สมมติฐาน สาขา พัฒนาการของการศึกษาพุทธจิตวิทยา คำสอนแม่บท การศึกษาจากวรรณคดี การศึกษาพุทธจิตวิทยาจากพุทธสาวก สาระพุทธจิตวิทยา การพัฒนาจิตและจิตวิทยาประยุกต์ในลักษณะบูรณาการอย่างสัมพันธ์กัน (จิราภา เต็งไธรัตน์ และคณะ, 2552 : 5)

กำเนิดพุทธจิตวิทยา

ในการศึกษาพุทธจิตวิทยานั้น จะต้องทำความเข้าใจพระพุทธเจ้าในฐานะเป็นผู้นำเอาความรู้แขนงนี้มาแสดงให้ประจักษ์แก่ชาวโลก ดังนี้ พระพุทธเจ้าตามประวัติศาสตร์ มีพระนามเดิมว่า เจ้าชายสิทธัตถะ เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งนครกบิลพัสดุ์ ประเทศ อินเดีย ทรงประสูติก่อนพุทธศักราช 80 ปี เมื่อมีพระชนพรรษาได้ 16 พรรษา ได้ทรงอภิเษกสมรส กับเจ้าหญิงยโสธราหรือพิมพา และทรงมีพระโอรส 1 พระองค์ นามว่าราहुล เมื่อพระชนมายุได้ 29 พรรษา ได้เสด็จออกผนวชเพื่อแสวงหาสัจธรรมเป็นเวลา 6 ปี ได้ทรงตรัสรู้ริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เมื่อพระชนมายุได้ 35 พรรษา หลังจากนั้นทรงเสด็จไปประกาศหลักธรรมแก่ชาวโลก เป็นเวลา 45 ปี และเสด็จดับขันธปรินิพพาน เมื่อพระชนมายุได้ 80 พรรษา

การบำเพ็ญทุกรกิริยา 3 วาระ พระมหาบุรุษได้ทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา คือ การกระทำที่ทำให้ยากอย่างยิ่งที่นักบวชในสมัยนั้นยกย่องกันว่าเป็นการกระทำอย่างเยี่ยม 3 วาระ คือ 1. ทรงกดพระทนต์ด้วยพระทนต์ กดพระตาลุด้วยพระชีวหา 2. ทรงผ่อนกลั่นลมอัสสาสะและปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าและหายใจออก (อปาณกณาน)

3. ทรงอดพระกระยาหาร ผ่อนเสวยแต่วันละน้อย จนพระวรกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเศร้าหมอง พระอัฐิปรากฏทั่วพระวรกาย ขณะที่บำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่นั้น ปัญจวัคคีย์คอยเฝ้าดูแลอุปฐากทุกเช้าค่ำ ด้วยหวังว่าพระองค์ได้บรรลุธรรมแล้ว จักทรงสั่งสอนพวกตนบ้าง (คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาขั้นตรี ฝ่ายวิชาการ กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2539 : 61)

อุปมา 3 ข้อ พระมหาบุรุษบำเพ็ญทุกรกิริยาได้รับทุกขเวทนากว้างขวาง แต่ไม่ทรงท้อพระทัย ขณะนั้นอุปมา 3 ข้อ ได้เกิดขึ้นในพระทัยของพระองค์ คือ

1. สมณพราหมณ์ที่มีกายไม่หลีกออกจากกาม มีความพอใจในกาม แม้จะบำเพ็ญเพียรจนได้รับทุกขเวทนากว้าง ก็ไม่ควรได้ตรัสรู้ เปรียบเหมือนไม้สดชุ่มด้วยยาง แขนในน้ำไม่สามารถจะสีให้ติดไฟได้
2. สมณพราหมณ์ที่มีกายหลีกออกจากกาม แต่ยังมี ความพอใจในกาม แม้จะบำเพ็ญเพียรจนได้รับทุกขเวทนากว้าง ก็ไม่ควรได้ตรัสรู้ เปรียบเหมือนไม้สดชุ่มด้วยยาง วางอยู่บนบกไม่สามารถจะสีให้ติดไฟได้
3. สมณพราหมณ์ผู้ที่มีกายออกจากกาม ละความพอใจในกาม เสียได้ แม้จะไม่บำเพ็ญเพียรจนได้รับทุกขเวทนากว้าง ก็ควรตรัสรู้ได้ เปรียบเหมือนไม้แห้งวางอยู่บนบกสามารถจะสีให้ติดไฟได้

ปัญจวัคคีย์หนีจากพระมหาบุรุษ พระมหาบุรุษเห็นว่า การบำเพ็ญทุกรกิริยาไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ จึงละการบำเพ็ญนั้นหันมาเสวยพระกระยาหารใหม่ เพื่อที่จะบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป ปัญจวัคคีย์เห็นพระองค์คลายจากความเพียร พวกกันละทิ้งพระองค์ไปอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ประโยชน์ของการที่ปัญจวัคคีย์อยู่และหนีจากพระองค์ไป

1. เป็นพยานว่าพระองค์ทรงประพฤติดุริยการอย่างยิ่งยวด
2. มีความสงบเงียบในการบำเพ็ญเพียรทางจิต

เหตุการณ์ก่อนตรัสรู้ นางสุชาดาบุตรของเศรษฐี ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ถวายข้าววมธุปายาส คือ ข้าวสุกหุงด้วยน้ำมันโค พร้อมกับถาดทองคำ ทรงปั้นเป็น 49 ก้อน เสวยจนหมด จากนั้นเสด็จไปยังริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ทรงจับถาดทองคำอธิษฐานจิตแล้วลอยน้ำ เห็นเป็นนิมิตว่า จักได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

ตอนเย็นพระองค์เสด็จไปที่ต้นอัสสัตถพฤกษ์ ระหว่างทาง โสตถียพราหมณ์ถวายหญ้าคาสำหรับปูนั่ง 8 กำ ทรงปูลาดใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์บังเกิดเป็นรัตนบัลลังก์สูง 14 ศอก ประทับนั่งสมาธิจนพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ทรงตั้งจิตตรึงสมาธิหาปธาน คือ ความเพียรใหญ่ที่ประกอบด้วยองค์ 4 จาตรึงสมาธิหาปธาน คือ การที่พระองค์ทรงอธิษฐานพระทัยก่อนที่จะตรัสรู้ ว่า แม้เนื้อและเลือดในสรีระจักแห้งเหือดหายไป

จนเหลือแต่หนังเอ็นและกระดูกก็ตามเถิด หากเรายังไม่บรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ เราจะไม่ลุกจากบัลลังก์นี้ ขณะมารด้วยบารมี 10 ท้าววิสสวดีมารและเสนามาร กลั้วว่าพระมหาบุรุษจะพ้น ไปจากอำนาจของตน จึงมาแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เพื่อให้กลัวแล้วหนีไปทรงชนะด้วยบารมี 10 คือ ทานบารมี สีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี บรรลุญาณ 3 พระมหาบุรุษทรงชนะพญามารและเสนามารแล้ว ทำใจหยุดนิ่งเป็นหนึ่งเดียวดำเนินใจไปในทางสายกลาง ได้บรรลุธรรมตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ปฐมยาม ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ระลึกชาติหนหลังของตนได้
2. มัชฌิมยาม ทรงบรรลจุตูปปาตญาณ ความรู้การจุติ (ตาย) และการอุบัติ (เกิด) ของสัตว์ทั้งหลาย

3. ปัจฉิมยาม ทรงบรรลอุาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ คือ อริยสัจ 4 ตรัสรู้ในยามสุดท้ายของวันพุธ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีระกา ก่อนพุทธศักราช 45 ปี เป็นการเกิดครั้งที่ 2 คือ เกิดด้วยธรรมกายที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ขณะนั้นพระชนมายุได้ 35 พรรษา บำเพ็ญความเพียรอยู่ 6 ปี วันตรัสรู้ธรรมเรียกว่า วันวิสาขบูชา อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ

1. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
2. สมุทัย คือ เหตุเกิดทุกข์
3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์
4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

พระนามพิเศษ (เนมิตถนาม)

1. ได้พระนามว่า อะระหัง เพราะพระองค์เป็นผู้บริสุทธิ์ห่างไกลจากกิเลส
2. ได้พระนามว่า สัมมาสัมพุทธโธ เพราะพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยลำพังพระองค์เอง

ตลอดระยะเวลา 45 พรรชานั้น พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอิทธิธรรมปิฎกตลอด 7 วัน และตรัสเทศนาพระสัตตปรกณอิทธิธรรมปิฎกในภายในไตรมาส สมเด็จพระปรมาณุชิตชินโนรส. พระปรมสมโพธิกถา (พิศดาร 27 ปริเฉท) (พระอิทธิธรรม 7 คัมภีร์) ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ โปรดพุทธมารดาสิริมหามายา ตลอด 3 เดือน ณ สัตตมหาสถานนั้น พระพุทธองค์ทรงพิจารณาพระอิทธิธรรมปิฎก หลังจากตรัสรู้ พระสัมมา สัมโพธิญาณแล้ว เสด็จประทับเสวยวิมุตติสุขในสถานที่ต่าง ๆ แห่งละ 7 วัน เป็นเวลา 49 วัน ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ต้นศรีมหาโพธิ์ พิจารณาปฏิจกสมุพบาท ทั้งอนุโลมและปฏิโลม สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 5 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 7 อนิมิสเจตีย์ เพ่งดูรัตนบัลลังก์ จงกรมระหว่างอนิมิสเจตีย์ กับต้นศรีมหาโพธิ์ รัตนฆรเจตีย์ เรือนแก้ว พิจารณาอิทธิธรรมปิฎก อชปาลนิโครธ และทรงขับธิดามารมูจจลินท์ (ไม้จิก) ราชายตนะ (ไม้เกศ) ตปัสสะและภัลลิก

แนวคิดหรือทฤษฎีพุทธจิตวิทยา

แนวคิด (concept) คือ ภาพพจน์ มโนภาพ มโนทัศน์ ภาพในใจหรือแบบของความคิดที่เป็นตัวแทน ความคิดรวบยอด ลักษณะที่สำคัญหรือปรากฏการณ์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้คิด (cognition) ของคนเรา เป็นวิธีการที่เราจัดกลุ่มหรือจำแนกข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้เรามองเห็นว่าสิ่งใดอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น มองว่าโต๊ะ เก้าอี้ เติง คือ ส่วนหนึ่งของเฟอร์นิเจอร์ ซึ่งจากกบ ซึ่งมีความคิดรวบยอด อีกแบบหนึ่ง คือ กบ เป็นส่วนหนึ่งของสัตว์ หรือสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ การรู้จักจัดกลุ่มดังกล่าว ทำให้เรา เข้าใจโลกที่เราอาศัยอยู่ได้ดีขึ้น การศึกษาพุทธจิตวิทยานั้นมีแนวคิดที่ว่า พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หมายถึง บุคคลที่ตรัสรู้แล้ว ผู้รู้ร้อยสี่ 4 แบ่งเป็น 3 คือ พระพุทธเจ้า (ท่านผู้ตรัสรู้เอง และสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม พระปัจเจกพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้เองจำเพาะผู้เดียว) และพระอนุพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า) (สาวกพุทธะ)

ทฤษฎีพุทธจิตวิทยา

ทฤษฎี หมายถึง กลุ่มความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งได้มาจากการศึกษาอย่างเป็นระบบและมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายเรื่องราวหรือเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล โดยได้ผ่าน การทดลองอย่างน่าเชื่อถือ เช่น ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, 2545 : 43)

ทฤษฎี หมายถึง ระบบความคิดที่มีการจัดการที่ได้อธิบายปรากฏการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะเป็นอย่างไรต่อไปในอนาคต ทฤษฎีได้มาจากการตั้งสมมติฐาน (hypothesis) และการพิสูจน์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จนได้หลักฐานข้อเท็จจริง มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือ ยืนยันอยู่จำนวนหนึ่ง จึงได้รับการยอมรับว่าเป็นทฤษฎี (วิทยากร เชียงกูล, 2552 : 240)

ทฤษฎีตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น ตรงกับภาษาบาลีว่า ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็น ความเข้าใจ ความเชื่อในการศึกษานี้ หมายถึง การเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ได้แก่ เห็นชอบตามทำนองคลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว ขันธ์ไม่เที่ยง เห็นร้อยสี่ 4 (พิสิฐ เจริญสุข, 2542 : 24-25)

ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาถึงระบบที่เน้นกระบวนการที่มีการกล่าวถึงวัตถุประสงค์ เนื้อหาพุทธจิตวิทยาและจุดประสงค์เชิงคุณธรรม คือ ผู้เรียนที่ได้ศึกษาวิชานี้จะเป็นที่มีจิตสาธารณะ และมีความคิดเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ในส่วนแนวคิดหรือทฤษฎีนั้นที่เป็นแนวคิดทางพุทธจิตวิทยานั้น เป็นแนวคิดที่พระพุทธเจ้าได้ตั้งเป็นสมมติฐาน (hypothesis) ตามหลักวิทยาศาสตร์ จนปรากฏเป็นแนวคิดหรือทฤษฎีที่เป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดเป็นหลักธรรมและมีการเผยแพร่จนมีประชาชนนับถือทั่วโลก เช่น หลักธรรมเกี่ยวกับการฝึกหัดอบรมจิตใจ หลักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

หลักการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสุข

การพัฒนาตนให้เกิดความสุข มีหลักใช้วัดดูว่าพัฒนาจิตใจ 4 ด้านนี้ คือ 1. กายภาวนา 2. ศีลภาวนา 3. จิตภาวนา 4. ปัญญาภาวนา เป็นคุณสมบัติของบุคคล มีข้ออธิบาย ดังนี้

1. กายภาวนา พัฒนากาย อาจจะสงสัยว่าคงจะต้องรับประทานกันใหญ่ ร่างกายจะได้เติบโต หรือ อาจจะบริหารร่างกาย ออกกำลังกายอะไรต่าง ๆ พัฒนากายให้แข็งแรง อันนี้ก็ไม่ได้ผิดหรอก แต่มันต้องมีหลักที่ใหญ่กว่านั้น ไม่อย่างนั้นการพัฒนากายอย่างนี้อาจจะเสียก็ได้ คือจะรับประทานมาก เพียงเพื่อให้ร่างกายใหญ่โต แล้วอาจจะนำร่างกายไปใช้ในทางที่ไม่ดี การพัฒนากายให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ ตามหลักการนี้ยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม การพัฒนากายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น การพัฒนากาย นั้นมุ่งเอาที่ทวาร 5 ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรี 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบันก็ว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพ ซึ่งเรสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540)

การพัฒนากาย ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทรีสังวรการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ทำอย่างไรจะให้เด็กของเราดูโทรทัศน์เป็น ให้เขารู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมารู้จักสัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยิน ก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่ร้าย ตลอดจนพัฒนาการใช้จมูก พัฒนาการใช้ลิ้น ฯลฯ ลิ้นก็สำคัญ มาเข้าหลักโภชนาการมัตตัญญูตา คือ รู้จักประมาณในการบริโภค เช่น พระก็มีหลักปฏิสังขยา เรียกว่าปัจจเวกขณะ หรือปัจจยปัจจเวกขณ หมายถึงการพิจารณาปัจจย คือเมื่อจะบริโภค ปัจจย 4 ก็ให้พิจารณาโดยแยบคาย โดยมีโยนิโสมนสิการ ว่าที่เรารับประทานอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอากัฬุหราสนุกสนานมัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี แข็งแรง แล้วจะได้ทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี

เมื่อรับประทานอาหาร แทนที่จะรับประทานโดยมุ่งความอร่อยหรือความโก้ ก็ไปเน้นที่คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้ มองดูว่ารับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และเกื้อกูลแก่การเป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะได้ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม โรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อย นี่เป็นการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลิ้นกับรสนอกจากนี้ ก็สัมพันธ์ให้ดีทางด้านกายกับสัมผัสผัส (โผฏฐัพพะ) ภายนอกนี้ คือ การพัฒนากายในความหมายของธรรมะ พุดง่าย ๆ ว่า พัฒนาความสัมพันธ์ของตัวองกับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือวัตถุทั้งหลายให้ดี ข้อนี้ ต้องถือว่าสำคัญ เพราะเป็นหลักเบื้องต้น หลักสังวรอะไรต่าง ๆ ก็เข้ามาในข้อนี้หมด ฉะนั้น ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อนี้ด้วย ผู้มีการศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย

ซึ่งไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่าเรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่ร่างกายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่งปรนเปรอ จะยังเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้

2. ศิลภาวนา คือ การพัฒนาสติ ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีมาอย่างที่ว่ามาแล้วที่ว่า ศิล คือ การไม่เบียดเบียน แม้แต่ศิลปะขอมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พูดอย่างนั้นอย่างนี้จะพูดเท็จหรือไม่เท็จอะไรต่าง ๆ ถ้ารู้สาระของศิลปะ ศิลมุ่งที่ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้น แพทย์รู้สึกว่าจะมีปัญหามากหลายท่านสงสัยว่า จะพูดกับคนใช้อย่างนี้โกหกผิดศิลปะขอมุสาวาทไหม ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศิลปะนี้ ในที่บางแห่งท่านบรรยายไว้เลยว่า เว้นมุสาวาทคือเว้นจากการพูดเท็จเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าววาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่นการกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลายประโยชน์ของผู้อื่นทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักรานประโยชน์ของเขา ถ้าเป็นการพูดเพื่อให้ฉลาดจากความเป็นจริง โดยมุ่งหักรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาทแท้ แต่ถ้าพูดเท็จอย่างอื่นนอกจากนั้นก็มีโทษเบาบางแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ ๆ ที่พูดมานี้ก็นอกเรื่องแข่งออกไปนิดหนึ่ง เป็นอันว่าเรื่องศิลปะประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียนเป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่ร่วมกันด้วยดีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วยด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีซึ่งจะต้องพัฒนาขึ้นมา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538 : 86)

3. จิตตภาวนา คือ พัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจนี้ได้กล่าวแล้วในอธิจิตตสิกขา คือพัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต นี่เป็นการใช้ศัพท์แบบสมัยปัจจุบันให้เข้าใจกันง่าย ก็ผ่านไปได้เลย

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ก็เหมือนกับอธิปัญญาสิกขาที่พูดมาแล้วนั่นเอง คือ การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุดอย่างที่มีคณาจารย์พระพุทธเจ้าลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมีปัญญาสูงสุด หมดสันกิเลสเกิดในโลก เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำแต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจคุณสมบัติของผู้พัฒนาตน เป็นคติอันหนึ่งซึ่งให้แนวความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้นเหมือนดอกบัวแม้จะอยู่ในน้ำ หรือบางแห่งจะอยู่ในโคลนตมแต่ก็ไม่ติดไม่เปื้อน กลับมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจนี้เป็นการพัฒนาตนที่สมบูรณ์แล้ว มีคุณสมบัติอย่างนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538 : 70)

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมี ดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก
3. เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ก. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภาระกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

สรุป

ในการนำหลักธรรมพุทธจิตวิทยามาพัฒนาจิตใจตนให้เกิดสุข โดยฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด เมื่อยกย่องผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ก็มีจุดเน้นข้อต่อไป คือ พระพุทธศาสนานี้ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกได้ หรือนับถือศักยภาพในตัวมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นได้ เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาตน ให้ความสำคัญมากแก่การฝึกฝนพัฒนาตน ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั่นเอง การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรม

โดยการควบคุมตนเอง การพัฒนาในแง่ความเป็นมนุษย์ และมนุษย์ก็ยังคงเป็นผู้ที่ถ่ายทอดคุณสมบัติที่ตนทำให้มีขึ้นไปสู่ภายนอก ซึ่งเป็นการพัฒนาในแง่ของทรัพยากรมนุษย์ ด้วยเหตุนี้เมื่อพระพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของมนุษย์ด้วยการพัฒนา ดังนั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อมนุษย์ในแง่บทบาทที่ควรพิจารณา 1. การพัฒนาทางกายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้ง ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพ ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่าการพัฒนาศีล ได้แก่ การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ โดยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่เบียดเบียน แต่อยู่กันด้วยไมตรีเป็นมิตร เกื้อกูลกัน มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ 2. การพัฒนาทางจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงาม มีคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง และความสุข คือ พัฒนาแล้วทั้งด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ย่อมมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ 3. การพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เข้าถึงกฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้นจนทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ เบิกบานผ่องใส เป็นอยู่ด้วยปัญญานที่พัฒนาตนได้ผลแท้จริง

ผลที่เกิดการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเรียกว่า การเจริญ สมาธิภาวนา ผลที่เกิดขึ้นได้ปิติ 5 ประการ ในขุททกปาติและขณิกปาติ สามารถเข้าถึงได้ด้วยศรัทธา โสกะกัณฑปาติที่มีมากย่อมทำอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้น อุปเพงคาปาติที่ยึดอยู่กับดวงกสิณทำให้ทั้งกุศลและอกุศลเกิดขึ้นและขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญ ฌรณปาติอันบุคคลทำให้เกิดขึ้นในสภาวะแห่งอุปนาสมาธิ สุข คือ ลักษณะการประสบสิ่งน่ารักน่าชอบใจ รสของสุขก็เป็นลักษณะของสุข ภาวะที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์อันน่าพอใจนี้เป็นรสอันพึงประสงค์ของสุข สุข มี 5 ชนิด คือ

1. สเหตุกสุข คือ สุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “สุขอันเกิดจากคุณความดี ย่อมยั่งยืน” หมายถึง สุขที่เกิดจากผลของบุญกุศล

2. มุลิกสุข คือ สุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “พระพุทธเจ้าทำให้เกิดสุขขึ้นในโลก”

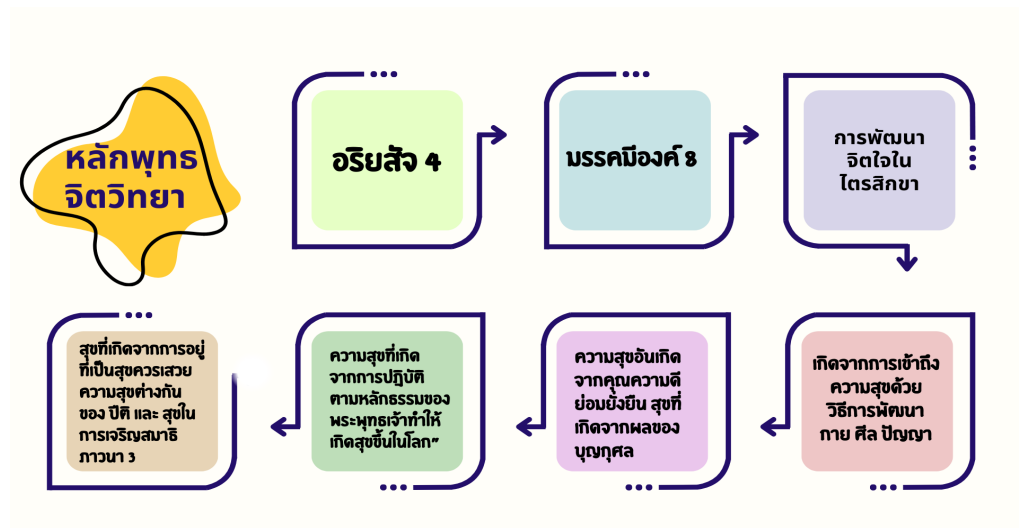
3. วิเวกสุข เป็นพัฒนาการแห่งตัตตรมัชฌัตตตา และการขจัดกิเลสของฌาน

4. นิกกิลสสุข คือ สุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

5. สุขวิหาร เป็นความสุขเกิดจากการอยู่ หมายถึง สุขวิหารเป็นสุขที่ควรเสวยความต่างกันของปิติ และ สุข

องค์ความรู้ใหม่

หลักพุทธจิตวิทยามาพัฒนาจิตใจตนให้เข้าถึงความสุข นั้น โดยฝึกตนในภารกิจการ เป็นรูปแบบ การจัดการเรียนรู้ที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและวางรากฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ต้องประกอบด้วยปัจจัย ทางสายกลาง มีความเข้าใจในไตรสิกขา และหาแนวทางใช้ชีวิตสร้างความสมดุล ระหว่างเชิงบวกและเชิงลบ ทั้งนี้เพราะอารมณ์ของแต่ละคนในแต่ละวันย่อมมีขึ้นมีลงแตกต่างกันไป ไม่เหมือนกัน จะส่งผลให้เกิดจิตผูกพัน และเห็นคุณค่าลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง การมีจิตผูกพันในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ที่สำคัญต่อชีวิตของ ทุกคน เนื่องจากที่มีการเรียนรู้ความเข้าใจในหลักธรรมแห่งกำเนิดพุทธจิตวิทยา มาแล้ว ย่อมมีส่วนช่วยการพัฒนาสติปัญญา ทักษะและอารมณ์ ทั้งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การเติบโต และความสุข เมื่อรู้จักบริหารจัดการได้ดี ก็ยังเป็นคุณค่าที่ดีแก่ชีวิตและขยายออกไปให้เกื้อกูลเป็นประโยชน์ แก่สังคมให้อยู่กันร่มเย็นเป็นสุข ยิ่งกว่านั้น ก็จะเป็นฐานที่ค้ำจุนสนับสนุนในการพัฒนาตนให้ก้าวขึ้น สู่ประโยชน์สุขที่สูงขึ้นไป ดังแผนภูมิภาพ ต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). คู่มือการศึกษาระบบชั้นตรี. โรงพิมพ์การศาสนา.
- จิราภา เต็งไธรัตน์ และคณะ. (2552) จิตวิทยาทั่วไป. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จำนง อติวัฒนสิทธิ์. (2545). สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์. สำนักงานอธิการบดี: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณิรดา เวชญาลักษณ์. (2561) หลักการจัดการเรียนรู้. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ ทองสว่าง. (2537). สังคมไทย ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). (2531) พัฒนาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่ม : 11
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2540) พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- _____. (2549) สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- _____. 2546. พระไตรปิฎกสิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้. สำนักพิมพ์ แมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2538). พุทธธรรม. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2538). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. บริษัท สื่อดะวัน จำกัด.
- _____. (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์. ธรรมสภา.
- _____. (2554) พจนานุกรมพุทธศาสตร์. ธรรมสภา.
- พระครูสิริรัตนานุวัตร. (2555). ศาสตร์ร่วมสังคม. โปกส์ปริ้นต์.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง. เดือนตุลา.
- พิสิฐ เจริญสุข. (2542). คู่มือการอบรมสมาธิ. กรมการศาสนา.
- คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง. (2547). พุทธประวัติฉบับมาตรฐาน. โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- สมเด็จพระปรมานุชิตชิโนรส. พระบรมสมโพธิกา (พิศดาร 27 ประการ). โรงพิมพ์เลียงเชียง ม.ป.ป.
- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). คู่มือการศึกษาระบบชั้นตรี. โรงพิมพ์การศาสนา.