

หลักพุทธธรรมตามแนวจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

Buddhist Principles According to Psychology for Sustainable Development

พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุตโธ*

Phrabaidika kittipong Srilasudtro, Asst. Prof. Dr.

ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล**

Asst. Prof. Dr. Sompoch Srivichitvorakul

ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: kou999@hotmail.com, sompochsrivichit@gmail.com

Received : July 6, 2021

Revised : July 16, 2021

Accepted : July 21, 2021

บทคัดย่อ

หลักพุทธธรรมตามแนวจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนนั้นต้องมีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ตามแนวคติดทางพุทธธรรม การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติ เพื่อไปสู่ความพอดี มีคุณภาพ ของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่ง การกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็น แนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน ด้วยการพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรม ๓ ประการ คือ (๑) ทมะ คือ การรู้จักข่มใจ การฝึกปรับปรุงตนเองโดยทำคุณความดี (๒) สิกขา คือ การศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง (๓) ภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณา กำหนดรู้ รูป-นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง และจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมที่เป็นหลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการ พัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง เกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

* พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุตโธ, ผศ.ดร. Phrabaidika kittipong Srilasudtro, Asst. Prof. Dr., ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

** ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล Asst.Prof.Dr.Sompoch Srivichitvorakul, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้ เนื่องจากผลกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี ๒ ประเภท คือ (๑) ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงเชิงบวก (๒) เสริมแรงลบสามารถช่วยให้บุคคลถอดถอนสิ่งเร้าสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม; ตามแนวจิตวิทยา; การพัฒนาที่ยั่งยืน

Abstract

The principles of Buddhism in accordance with the psychology for sustainable development must be practiced by the Threefold Principles. to further train the body, speech, mind and wisdom until reaching the ultimate goal, which is Nirvana according to the concept of Buddhism Self development is learning and practice. in order to fit balance of life There is a harmonious relationship between the person's lifestyle and the environment. and focus on making yourself happy self-aware Self-understanding rather than material dependence Therefore, it is a guideline for sustainable life development. By developing oneself according to the Buddhist Dharma in 3 ways: (1) Tama means knowing and restraining one's mind. self improvement training by doing good deeds (2) Sikkha is education for enlightenment. know the benefits See everything as a learning to improve and develop yourself (3) Bhavana is the practice of vipassana meditation according to the four foundations of mindfulness, which is the use of mindfulness and wisdom to determine the realization of form-name, physical condition, feeling, mind and dharma according to reality. and behaviorism psychology that is the principle of behavior change in self development or improvement born of learning is the result of human interaction with the environment. And the behavior of the person expressed can be changed. Due to the karma that occurs in that environment, there are two types of karma: (1) Karma that is a positive reinforcement (2) Negative reinforcement can help a person to remove unsatisfactory environmental stimuli.

Keywords : Buddhism; According to Psychology; Sustainable Development

บทนำ

หลักพุทธธรรมตามแนวจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งในกระบวนการพัฒนาแบบยั่งยืนนั่นเอง ซึ่งจะส่งผลช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาไปแล้ว สิ่งแวดล้อมก็อยู่ได้ และเศรษฐกิจก็เติบโตด้วยดีในแง่นี้ ถ้าจิตวิทยาทำได้ ก็ถือว่าเป็นจิตวิทยาแบบยั่งยืน ในความหมายอย่างหนึ่งที่ว่าจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบ หรือปัจจัยอย่างหนึ่งในกระบวนการพัฒนา อย่างไรก็ตาม เราอาจจะพิจารณาแบบอิสระก็ได้ โดยถือว่า จิตวิทยาก็เป็นวิชาการที่มีความสำคัญต่อชีวิตและสังคมมนุษย์ โดยตัวของมันเอง และที่จริงจิตวิทยานี้ ว่าด้วยสิ่งที่เป็แกนของชีวิตมนุษย์ คือจิตใจ หรือแม้จะพูดในแบบสมัยใหม่ที่เน้นเรื่องพฤติกรรมก็ตาม ก็เป็นเรื่องของชีวิตของมนุษย์ ที่เป็แกนเป็นปัจจัยหลักของการพัฒนา การพัฒนาเป็นไปได้ด้วยมนุษย์ และมนุษย์นี้แหละเป็นผู้ทำการพัฒนาหรือดำเนินการพัฒนา จิตวิทยานี้ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์หรือชีวิตจิตใจของมนุษย์ เพราะฉะนั้นจิตวิทยาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคงจะเป็นจิตวิทยาที่ช่วยให้ มนุษย์แก้ปัญหา และมีชีวิตที่ดีได้จริง คือมนุษย์ชาติจะดำรงอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นจิตวิทยาแบบที่จะช่วยให้มนุษย์ทั้งในแง่ชีวิต และสังคมสามารถอยู่ดีมีสุขได้ยั่งยืนสืบไป ไม่แตกสลาย หรือเสื่อมโทรมไป

ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

ทา ปิณฑะแพทย์^๑ กล่าวว่า บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิต ที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทัน ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

๑. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดี ต่อตนเอง

๒. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๓. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว

^๑ ทา ปิณฑะแพทย์, *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน*, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๙.

และเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่น ได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

การพัฒนาตนเองตามแนวจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก และหลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา มีดังนี้

วิไลวรรณ ศรีสงคราม^๒ กล่าวว่า การปรับพฤติกรรมของมนุษย์มีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุง หรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต^๓ กล่าวว่า การปรับพฤติกรรมสามารถฝึกบุคคลให้ปรับพฤติกรรมของตนเองได้ เทคนิคที่ใช้ส่วนใหญ่ได้แก่ เทคนิคการควบคุมตนเอง (self control) ซึ่งเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่ฝึกให้บุคคลปรับพฤติกรรมของตนเองด้วยตนเอง เทคนิคการควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่ประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย แต่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างมาก บุคคลสามารถเรียนรู้ทักษะการควบคุมตนเองจากแหล่งต่าง ๆ ได้ เช่น จากนิตยสารและจากตำรา จากคลินิก จากโทรทัศน์ หรือจากการให้คำปรึกษาและการฝึก เป็นต้น การพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวง เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์ กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมา จะเปลี่ยนแปลงไปได้ เนื่องจากผลกระทบที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี ๒ ประเภท คือ

^๒ วิไลวรรณ ศรีสงคราม, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร: ทริปปี้กรู๊ป, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕.

^๓ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔.

ผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรง ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่มีอัตราการทำเพิ่มมากขึ้น และผลกระทบเป็นตัวลงโทษมีผลให้พฤติกรรมบุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

การเสริมแรง คือ การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากผลกระทบที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น ผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรง ซึ่งมี ๒ ชนิด คือ ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพได้โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ และความเจ็บปวด เป็นต้น ตัวเสริมแรงอีกตัวหนึ่ง คือ ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เป็นตัวที่ต้องผ่าน การสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่ง ก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมาย ตำแหน่ง เป็นต้น การเสริมแรงจะดำเนินการได้ ๒ ลักษณะ คือ การเสริมแรงเชิงบวก และการเสริมแรงเชิงลบ

การเสริมแรงเชิงบวก เป็นการเสริมที่ที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า มีความหมาย เหมือนกับ การให้รางวัล แต่ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน การเสริมแรงเชิงบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็นการให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้นจะมีความถี่เพิ่มขึ้น หรือไม่

การเสริมแรงเชิงลบ เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคลอดทนสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้ การเสริมแรงลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ ๒ แบบ คือ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง และพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

๑. พฤติกรรมหลีกเลี่ยง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แล้วสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อทำให้สภาพการณ์นั้นหมดไป หรือทำให้ความไม่พึงพอใจที่มีอยู่หมดไป เช่น ในกลุ่มคนที่เดินอยู่แล้วฝนตกลงมาอย่างหนัก เราจะเห็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหลายแบบ อาจหลบเข้าชายคาตึก หรือกางร่ม เป็นต้น

๒. พฤติกรรมหลีกเลี่ยง เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เป็นสัญญาณว่าจะมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรม บางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่ออาจารย์นัดสอบในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า นักศึกษาที่กลัวจะสอบได้คะแนนต่ำ และยังไม่ได้อ่านหนังสือเลยก็จะเริ่มอ่านหนังสือ การที่อาจารย์นัดสอบบ่อย ๆ เป็นการเสริมแรงลบ ทำให้นักศึกษาอ่านหนังสือสม่ำเสมอมากขึ้น

ผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลง ได้แก่ การลงโทษ การหยุดยั้ง การลงโทษ คือ การให้ผลกระทบหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง ซึ่งผลกระทบนั้น ไม่จำเป็นต้อง เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่ถ้าทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหยุดไปถือได้ว่าเป็นตัวลงโทษแล้ว แต่มีข้อโต้แย้งกันว่า การลงโทษเป็นเพียงการระงับพฤติกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น

การหยุดยั้ง คือการทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน ไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ ลดลงและสามารถยุติไปในที่สุด ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งได้เร็วหรือมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับ ประวัติในการได้รับการเสริมแรงของพฤติกรรมนั้นว่า ได้รับตัวเสริมแรงขนาดใด สม่ำเสมอมาเพียงใด และระยะเวลาในการได้รับการเสริมเรงนานเท่าใด

แนวคิดจิตวิทยาปัญญานิยม

สวงน สุทธิเลิศอรุณ^๙ กล่าวว่า แนวความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ ๓ ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ (๑) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่นๆ ภายในร่างกาย (๒) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ (๓) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่กระทำต่างๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า ซึ่งอาจต้องอาศัยระยะเวลาเป็นตัวประกอบด้วย ในการกำหนดให้เกิดผลกระทบต่อยังปัจจัยอื่น

พุทธธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน

พุทธธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืนก็เป็นเรื่องของความรู้จักมนุษย์ เพื่อการพัฒนาตัวของเขาให้ได้ผลดีที่สุด หรือเพื่อให้เขาดำเนินชีวิตเป็นอยู่อย่างดีที่สุด มิใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่น การดำเนินชีวิตของคนเราต้องมีการพัฒนาร่างกาย และสติปัญญาควบคู่กันไปพร้อมสรรพ ศาสนามีหลักธรรม คำสอนให้ก่อเกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ พระพุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมที่สอนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจคนเราเพื่อเป้าหมายคือความสงบสุข เพราะว่าพุทธศาสนามองมนุษย์ในฐานะเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องพัฒนา ชีวิตที่ดีงามเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนพัฒนา มนุษย์จะมีชีวิตที่ดีงาม และสังคมจะดีงามได้มนุษย์จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

ราตรี พัฒนรังสรรค์^{๑๐} ได้กล่าวว่า บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จมีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

^๙ สวงน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๕.

^{๑๐} ราตรี พัฒนรังสรรค์, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

๑. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

๒. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก

๓. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

๔. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

๕. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

การพัฒนาตนเชิงพุทธธรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^๖ กล่าวว่า ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักในการศึกษา ๓ ประการ เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ตามแนวคิทางพุทธธรรม การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ ๑) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบกวน หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ ๒) การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)^๗ กล่าวว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ หมายถึง ข้อสำหรับศึกษา การศึกษา ข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา ๓ อย่าง คือ

๑. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามบทสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

^๖ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๔.

^๗ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๔.

๒. จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

๓. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์ ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย ภาว ภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

ไพศาล ไกรสิทธิ์^๔ กล่าวว่า การพัฒนาดนตามหลักพระพุทธศาสนาสอนว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ ในตนเอง สามารถฝึกฝนพัฒนาดนเอง ไปจนถึงจุดสูงสุดได้ด้วยความเพียร ด้วยสติปัญญาของตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอกมาบันดาล ในการพัฒนาดนนั้นคนพึงปฏิบัติดำเนินตามหลักไตรสิกขา มีดังนี้

๑. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของ สังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

๒. จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

๓. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)^๕ เสนอวิธีการที่จะพัฒนาดนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาดน” ไว้ ๗ ประการ ดังนี้

๑. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มี คุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตตตา)

๒. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

^๔ ไพศาล ไกรสิทธิ์, การพัฒนาดน, (ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง), ๒๕๕๒), หน้า ๗๔.

^๕ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ โกลบอลคิมทอง, ๒๕๖๑), หน้า ๑๖๘.

๓. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ ที่เป็ความดีงามและมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

๔. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

๕. ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทวิญญูสัมปทา)

๖. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

๗. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวจิตวิทยา

สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่ต้องการความเจริญก้าวหน้า ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง การยอมรับจากวงสังคม และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งไม่มีใครเลยจะสามารถปฏิเสธได้ว่า ในแต่ละวันนั้น มนุษย์ต้องดิ้นรนขวนขวาย ไขว่คว้าหาสิ่งที่ตนพึงปรารถนาเพื่อให้ได้มา ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยใช้หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในสภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของบุคคล

สภาวะทางจิต หมายถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคล มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการ และการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมอง สภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคน ที่ศึกษาเกี่ยวกับสุข ภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Gaval D Ryff^{๑๐} ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสภาวะทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ ดังนี้

^{๑๐} Gaval D Ryff and Gorey LM Keyes, *Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs*, 1995), p 64.

๑. ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth) ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ฝึกแรงกดดันทางสังคม ในเรื่อง การคิด หรือการกระทำได้และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

๒. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatienny wit othy) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การมีความองงามในตน (Selg Acceptarce) ความรู้สึกว่าตนเติบโต และมีการพัฒนา ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

๔. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Envirometal Mastevy) การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ กับบุคคลอื่นเข้าในลักษณะการให้ และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรัก และมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายรู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖. การยอมรับในตนเอง (Autonomy) การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีต และปัจจุบันมองตัวเองในทางบวกสามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดี และด้านที่ไม่ดี

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ให้มีความยั่งยืน

แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวมได้พัฒนาขึ้นจากความคิดพื้นฐานที่ว่ามนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วย กายและใจ ขณะเดียวกันก็มีอาจแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยว หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้คน เริ่มจาก พ่อแม่ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดีควบคู่ไปกับการสัมพันธ์ทาง สังคม ถึงจะทำให้ชีวิตของมนุษย์มีความสุขที่ยั่งยืน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๑} ได้กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึงการที่มนุษย์ มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวนิตกาย ภาวนิตศีล ภาวนิตจิต และภาวนิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่าง แท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ทำให้ชีวิตมีความบูรณแบบ ๔ ประการ ประกอบด้วย การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมสังคม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา และได้กล่าวเพิ่มว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่ง ระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา ๔ ประการ ดังนี้

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: อักษร สัมพันธ์ ๑๙๘๗ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๘.

๑. กายภาวนา (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายคือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีสุขอย่างเกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ

๒. ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี

๓. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) การทำจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม คือ ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิตนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง มั่นคงขยันมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติมีสมาธิและความเสียสละ

๔. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วย ปัญญา อันบริสุทธิ์มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์

การที่มีสุขภาวะที่ดีสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตจะต้องมีพิจารณาความพร้อมทั้งด้านสุขภาพ ด้านสุขภาพจิตใจ และการเสริมสร้างให้มีความสุข พัฒนาสุขภาพอย่างครบวงจร ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และปัญญา เป็นต้น

พระไพศาล วิสาโล^{๑๒} ได้กล่าวถึง สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุขในภาพรวมว่ามี ๔ ด้าน ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดีปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุข ประกอบไปด้วยไม่ตรีจิต ปราศจากความริวฉฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

๓. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจไม่ท้อแท้มีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา และดำเนินชีวิตให้มีความสุข

๔. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ตึ๊งงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้สึกนึกคิด และพิจารณาด้วยเหตุผลสามารถแก้ไขปัญหาได้ให้สำเร็จได้ด้วย ปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พึ่งของตนเองได้

^{๑๒} พระไพศาล วิสาโล, สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๙.

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการพัฒนาตนเองให้ยั่งยืน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การอบรมพัฒนาจิตของมนุษย์ เพื่อให้ลดละกิเลส โมหะ โลภะ โทสะ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากที่สุด โดยวัดผลได้เป็นรูปธรรมการมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง อันเป็นกระบวนการในการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เราจะเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่ตั้งมั่น เราก็มองเข้าไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบัน รูปนาม^{๑๓}

หลักการปฏิบัติวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนามีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึง ละเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย และเพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิตได้แก่ เห็นว่ารูปนาม มีสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพที่เป็นทุกข์ และมีสภาพที่เป็นอนัตตาไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาได้ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่อะไรของ ๆ เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดการ ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาไม่ต้องรอถึงชาติหน้า^{๑๔}

สติปัฏฐาน แปลว่า ฐานที่ตั้งของสติ^{๑๕} หมายถึง การใช้อารมณ์ ๔ อย่าง เป็นหลักสำหรับให้สติยึดอารมณ์ ๔ ประการ คือ

๑. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การกำหนดอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พัง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ และการเย็บม ป่าช้า วิธีทำคือตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดอย่าให้อิริยาบถใด ๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้องค์ ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดยกเป็นการบริกรรม เบื้องขึ้นในส่วนของการร่างกาย

๒. เวทนา หมายถึง การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขา

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๖๕.

เวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ (๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด (๒) ทุกข์คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลักออก (๓) ไม่สุขไม่ทุกข์คือ โมหะ ความสงสัย

๓. จิต หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหวั่นหรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดูความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกล้วตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุขเพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้วตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่ามีอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔. ธรรม หมายถึง การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิเวรณ ๕ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ใช้อินิจจัง และปฏิจจสมุปบาทเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปฏิจจสมุปบาทในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นทุกข์เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม^{๑๖}

ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์พรรณนาไว้มากมายหลายประการ จึงขอเรียบเรียงมาประกอบ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)^{๑๗} ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา
๒. ทำให้ผู้ปฏิบัติฉลาดรู้ในหลักความจริง คือ รู้ปรมาตมธรรม ไม่หลงยึดติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ
๓. ทำให้คนมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม
๔. ทำให้คนมีอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล
๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี
๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน
๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น
๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง
๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง
๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

^{๑๖} อโณทัย อาตมา, **รู้นิพพานประจำชาวบ้าน**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณา กำหนดรู้ รูป-นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวน ไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา อนึ่ง อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรู้ นามในขณะปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมภูฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย

บทสรุป

บทความนี้มีประเด็นชวนให้คิดว่า พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนที่ยั่งยืนนั้นต้องมีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติ เพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน ด้วยหลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ ๓ ประการ คือ (๑) ทมะ คือ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบกวน หลีกหล่อชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป (๒) สิกขา คือ การศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต (๓) ภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณา กำหนดรู้ รูป-นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการเป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง โดยหลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้ เนื่องจากผลกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี ๒ ประเภท คือ (๑) ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงเชิงบวก เป็นการเสริมที่มีผลทำให้พฤติกรรมของบุคคลได้รับการเสริมแรงบวกมีความถี่เพิ่มมากขึ้น (๒) ผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษที่มีผลให้พฤติกรรมการเสริมแรงเชิงลบที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง สามารถช่วยให้บุคคลถอดถอนสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้

บรรณานุกรม

- ทา ปิ่นทะแพทย์. **พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๒.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีธิ ป.ธ.๙). **เพชรในดวงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.
- พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส, ๒๕๕๒.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๗.
- ไพศาล ไกรสีธิ. **การพัฒนาตน**. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๕๒.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, ๒๕๕๔.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ทริปปี้ลกรุ๊ป, ๒๕๔๙.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: ผลิติธี, ๒๕๕๘.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- _____. **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลด์คิมทอง, ๒๕๖๑.
- _____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์ ๑๙๘๗ จำกัด, ๒๕๔๙.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- สวาง สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓.
- อโณทัย อาตมา. **รู้ใจพาหนะประชาชน**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๔.
- Gavol D Ryff and Gorey LM Keyes. **Stvuctue of Psychogicat Well-bery primavg factovs**. 1995.