

การพัฒนาจิตเพื่อการตื่นรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

Mental Development for Awakening According to Buddhist Psychology

¹สรวิชัย วงษ์สอาด, ²พระมหาถนอม พิมพ์สุวรรณ และ ³สายน้ำผึ้ง รัตนงาม

¹Sorawit Wongsard, ²PhraMahathanom Pimsuwanand, and

³Sainampeung Rattanangam

วิทยาลัยสงฆ์พุทธความรู้ (ปัญญา) ศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: ¹sorawit062231@gmail.com, ²mcu.mahathanom@gmail.com, ³sainumpung.rat@mcu.ac.th

Received April 2, 2023; Revised April 19, 2023; Accepted June 26, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา “การพัฒนาจิตเพื่อการตื่นรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา” พบว่า มนุษย์มีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ กายและจิต แต่ให้ความสำคัญกับ “จิต” มากกว่า “กาย” เพราะจิตมีธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์ในตัวเป็นนามธรรม ไม่สามารถแสดงรูปพรรณสัณฐานได้ โดยเชื่อว่าทุกพฤติกรรมเป็นรูปแบบการแสดงออกที่มีจิตเป็นตัวสั่งการ การเข้าใจเรื่องของ “จิต” จึงทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคลได้ ดังนั้นจิตที่สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะก่อให้เกิดประโยชน์ในระดับปัจเจกบุคคลแห่งการตื่นรู้บทบาทในการกำหนดจิตสำนึกและพฤติกรรมของผู้คนให้ถูกต้องเหมาะสมต่อกระแสโลกาภิวัตน์ในวิถีชีวิตประจำวัน โดยมีพื้นฐานของสติปัญญาฐานมาประยุกต์ และการกำหนดอิริยาบถย่อยทุกขณะ การสร้างมิตรภาพแห่งการตื่นรู้โดยมัลลมาสติและมัลลสมาธิเป็นพื้นฐานหลักของการพัฒนาจิตนั่นเอง

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; การพัฒนา; จิตวิทยา

Abstracts

This article aims to study “Mental Development for Awakening According to Buddhist Psychology” found that human beings have 2 components: body and mind, but giving importance to “mind” more than “body” because the mind has a unique nature in the abstract. Unable to show morphology It believes that every behavior is a form of expression that is directed by the

mind. Understanding the matter of “mind” leads to self-understanding. In modifying certain inappropriate behaviors of individuals Therefore, a mind complete with consciousness and awareness brings benefits at the individual level of awareness and role in shaping people's consciousness and behavior to be appropriate for globalization in daily life. With the basis of mindfulness to apply and setting sub-positions every moment Building a friendship of awakening Right mindfulness and right concentration are the main foundations for the development of the mind itself.

Keywords: Buddhism; development; psychology

บทนำ

“จิต” คือ ธรรมชาติ ที่อาศัยร่างกาย จิตไม่ได้เป็นตัวการอิสระที่อยู่ภายนอกร่างกาย อาศัยร่างกายจึงมีจิต อาศัยอยู่ในถ้ำ หมายถึง อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป 4 และหทัยรูป (ขุ.ธ. (ไทย) 25/37/37) เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับ “จิต” เป็นอย่างมาก เพราะ “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟเผาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36) ดังนั้น “ผู้มีความรู้ (ปัญญา) ควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบไฟเผาแต่อารมณ์ที่ปรารถนาเพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/36/36) หมายถึง จิตที่ฝึกดีแล้ว (ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36) คุ้มครองดีแล้ว (ขุ.ธ. (ไทย) 25/36/36) พระพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกฝนได้เป็นผู้ที่ประเสริฐ ที่เรียกว่า ภาวิต 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) ที่มีการพัฒนาจิตในศาสตร์สาขาอื่น เช่น ปรัชญาจิตวิทยา มนุษยศาสตร์ ซึ่งอยู่ในกลุ่มจิตนิยมของชีกมุนด์ ฟรอยด์ ที่ศึกษาและเสนอแนวคิดในการพัฒนาจิตสำนึก ที่ตรงกันกับพฤติกรรมกับความคิด (จิต) เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน หมายถึง จิตคิดอย่างไรย่อมแสดงพฤติกรรมออกมา เพราะจิตมีสภาพเป็นนามธรรม นักจิตนิยมทั้งหลายจึงศึกษาพฤติกรรมอันเป็นผลจากจิต เพื่อให้สอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ในเชิงสังเกต สถิติตัวเลขได้ ทำให้เกิดแนวคิดการพัฒนาจิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จิตจึงกลายเป็นศาสตร์หรือองค์ความรู้ (ปัญญา) ที่มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง

ในการแก้ไขในด้านจิตจึงเป็นการแก้ไขปัญหาและพัฒนามนุษย์โดยองค์รวม (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล , 2552) เพราะจิตเป็นที่ตั้ง เมื่อจิตได้รับการอบรมพัฒนาให้ดีแล้ว จะทำให้จิตที่มีประสิทธิภาพชัดเจน กล่าวคือ สภาพจิตที่หลุดพ้นจากการถูกกิเลสครอบงำทั้งปวงที่เรียกว่า “พุทธะ” หมายถึง ตื่นแล้ว รู้แล้ว เบิกบานแล้ว เพื่อบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริง คำว่า การตื่น การรู้ หมายถึง “สิ่งที่ควรรู้ เรารู้แล้ว สิ่งที่เราควรเจริญ เราก็เจริญแล้ว สิ่งที่เราควรละ เราก็ละแล้ว” ซึ่งเป็นลักษณะของความรัก ความเข้าใจที่มีอยู่ในทุกคน” (ติช นัท ฮันห์, 2543) เพราะมนุษย์ทุกคนมีภาวะแห่งพุทธะหรือภาวะตื่นรู้อยู่ในตนเอง เพียงแต่สัตว์โลกทั้งหลายยึดมั่นต่อรูปธรรมต่างๆ เสีย จึงพากันแสวงหาพุทธภาวะจากภายนอกเป็นเหตุทำให้พลาด

จากพุทธภาวะในการแสวงหาพุทธภาวะที่แท้จริง (พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อดุล), 2553) เพราะมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตน จนกลายเป็นพุทธะได้ แล้วมองคุณภาพต้นไม้อย่างการพัฒนา ก็จะต้องประกอบคู่สำคัญขึ้นมา คือ มนุษย์กับพุทธะ มนุษย์เป็นฐานแล้ว จุดสุดท้ายคือเป็นพุทธะ มองอีกต่อไป มนุษย์จะเป็นพุทธะได้ จะพัฒนาตนอย่างไร ก็คือ พัฒนาตนให้มีความรู้ (ปัญญา) รู้เข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติ เมื่อรู้เข้าใจถึงความจริงของธรรมชาตินั้น จึงเป็นพุทธ การที่เป็นพุทธ ก็คือ การเข้าใจความจริงที่เป็นอยู่ในธรรมชาตินั้นเอง (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), 2533) พุทธภาวะนี้จึงเป็นสภาพที่จิตใจของมนุษย์มีความพร้อมและปลอดภัยจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่างๆ ความรู้สึกตัวนี้เองเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่ลัดสั้นเป็นเหตุให้ก่อความรู้ (ปัญญา) สามารถทำให้รู้เท่าทันจิตตนเองและเห็นความคิดปรุงแต่ง (กัปผล ทองบุญน่ม, 2553) เมื่อจิตมีความพร้อม จึงจะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อการทำงาน การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมให้มีความสุขอย่างยั่งยืนต่อไปได้นั่นเอง

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานในการพัฒนาพุทธจิตวิทยา

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานในการพัฒนาพุทธจิตวิทยาที่ยอมรับและสนับสนุนมี 4 แนวคิด ดังนี้

1. พฤติกรรมนิยม

แนวคิดของพฤติกรรมนิยม (behaviorism / behaviourism) เป็นแนวทางสู่จิตวิทยา ซึ่งรวมปรัชญา วิธีวิทยา และทฤษฎีบางส่วนกำเนิดขึ้นในต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 เป็นปฏิกิริยาต่อจิตวิทยา “มโนนิยม” ซึ่งมักลำบากในการพยากรณ์ที่สามารถทดสอบได้โดยใช้วิธีทดลองอย่างเคร่งครัด หลักพื้นฐานของพฤติกรรมนิยมดังที่แสดงในงานเขียนของจอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) เขามีความเห็นที่ว่า ปัญหาด้านจิตวิทยาไม่จำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องจิตสำนึก เพราะยากแก่การพิสูจน์หรือตรวจสอบ และเมื่อจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งแล้ว ข้อมูลต่างๆ ที่ศึกษาจะต้องให้บุคคลรู้เห็นหรือพิสูจน์ได้ (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา, 2524) ดังที่วัตสัน (Watson) เป็นนักจิตวิทยาคนหนึ่งที่ไม่เห็นด้วยกับวิธีพินิจภายใน และไม่เชื่อว่าจะสามารถศึกษาเรื่องจิตได้ เพราะจิตไม่มีตัวตน ไม่ทราบว่าจะอยู่ที่ไหน การศึกษาแต่เฉพาะพฤติกรรมที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเท่านั้น วัตสันได้สรุปแนวคิดจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมนิยม ดังนี้ (วิจิตรภาณี เจริญขวัญ, 2551) (1) จิตวิทยาเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (2) จิตวิทยาในสายตาของกลุ่มพฤติกรรมนิยมเป็นปรนัย เป็นการทดลองซึ่งเป็นลำหำหนึ่งของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติและใช้การสำรวจทางจิตน้อยมาก (3) จิตวิทยาจะไม่พูดถึงเรื่องของจิตสำนึก และ (4) สิ่งที่จิตวิทยาจะศึกษา คือ พฤติกรรม เพื่อให้จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ปรนัยวิธีการในการศึกษาตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ คือ การสังเกต การวางแผนไข การทดสอบ และการรายงานผลเป็นจุดสำคัญในการศึกษา ดังที่ อีวาน พาฟลอฟ (Ivan Petrovich) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ได้ค้นพบเรื่องการเกิดปฏิกิริยาตอบสนองเพราะการวางแผนไข กล่าวคือ การเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิตเกิดจากการวางแผนไข การตอบสนองหรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งเร้านั้นๆ ต้องมีเงื่อนไขหรือมีการสร้างสถานการณ์ให้เกิดขึ้น ซึ่งในธรรมชาติหรือในชีวิตประจำวันจะไม่ตอบสนอง

เช่นนั้นเลย เช่น คนได้ยินเสียงไซเรน จะคิดถึงไฟไหม้ เป็นต้น เสียงไซเรน เป็นสิ่งเร้า พาฟลอฟ เรียกว่า สิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข และการคิดถึงไฟไหม้เป็นการตอบสนอง ที่เรียกว่าการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไข ซึ่งเป็นพฤติกรรมแสดงถึงการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขไปจุดเริ่มต้นของการทดลอง เกิดจากการที่ พาฟลอฟ สังเกตเห็นว่า สุนัขที่เขาเลี้ยงไว้มักมีอาการน้ำลายไหลทุกครั้งที่เขาเอามังเนื่อไปให้กินและ บางครั้งเขาเดินมาสุนัขได้ยินเสียงเดินของเขา ก็จะมีอาการน้ำลายไหลทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เห็นอาหาร ทำให้ เขาคิดว่าอาการน้ำลายไหลของสุนัขนั้น น่าจะเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกันระหว่าง มังเนื่อกับเสียงคนเดิน เนื่องจากพาฟลอฟ เป็นนักสรีรวิทยา เขาจึงเห็นว่าอาการน้ำลายไหลเป็น ปฏิกริยาสะท้อน ที่เกิดจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัตินั้นก็เกิดเป็นปฏิกริยาการเรียนรู้อย่าง หนึ่งได้ เขาจึงเริ่มทดลองโดยการผ่าตัดง่าย ๆ ข้างกระพุ้งแก้มของสุนัขเพื่อเปิดท่อของต่อมน้ำลาย ให้กว้างออก และเจาะเป็นท่อไหลลงในภาชนะที่มีเครื่องหมายสำหรับวัดปริมาณของน้ำลายได้ เขาตั้งจุดประสงค์ไว้ว่า สุนัขต้องมีอาการน้ำลายไหลจากการได้ยินเสียงกระดิ่ง การทดลองแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนวางเงื่อนไข ขั้นวางเงื่อนไขและขั้นการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนวางเงื่อนไข เป็นขั้นที่ศึกษาภูมิหลังของสุนัขก่อนการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข ว่า ภูมิหลังหรือพฤติกรรมก่อนการเรียนรู้เป็นอย่างไร เขาพบว่า สุนัขจะแสดงอาการส่ายหัวและกระดิกหาง เมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง แต่จะแสดง อาการน้ำลายไหลเมื่อได้เห็นมังเนื่ออบ ซึ่งแสดงได้ดังสมการ

เสียงกระดิ่ง (UCS) $\longrightarrow$ ส่ายหัวและกระดิกหาง (UCR)

มังเนื่ออบ (UCS) $\longrightarrow$ น้ำลายไหล (UCR)

จากการศึกษาภูมิหลังทำให้ทราบว่า พฤติกรรมก่อนการเรียนรู้ครั้งนี้ สุนัขไม่ได้แสดงอาการน้ำ ลายไหลเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง จะต้องใช้มังเนื่ออบเข้าช่วย โดยการจับคู่กันจึงทำให้สุนัขน้ำลายไหลได้

ขั้นที่ 2 ขั้นวางเงื่อนไข เป็นขั้นที่ใส่กระบวนการเรียนรู้ โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกเข้าไป เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เขาได้สั่นกระดิ่งก่อน จากนั้นก็รีบพ่นมังเนื่ออบเข้าปากสุนัขในเวลาต่อมาอย่าง รวดเร็ว ทำอย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้งเพื่อให้สุนัขเกิดการเรียนรู้ ซึ่งแสดงสมการได้ดังนี้

เสียงกระดิ่ง (CS) + มังเนื่ออบ (UCS) $\longrightarrow$ น้ำลายไหล (UCR)

ในการวางเงื่อนไขนี้ ใช้เสียงกระดิ่ง (หรือส้อมเสียง) เป็นสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข (CS) และใช้มังเนื่ออบ เป็นสิ่งเร้าที่ไม่วางเงื่อนไข (UCS) และอาการน้ำลายไหลในขณะวางเงื่อนไขนี้ ยังอาจเป็นการตอบสนองที่ ไม่ได้วางเงื่อนไข (UCR) เพราะสุนัขอาจจะน้ำลายไหลจากมังเนื่ออบมากกว่าเสียงกระดิ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข เป็นขั้นที่ทดสอบว่า สุนัขเรียนรู้หรือยัง ในวิธีการวาง เงื่อนไขแบบคลาสสิกนี้ โดยการตัดสิ่งเร้าที่ไม่วางเงื่อนไข (UCS) ออก คือมังเนื่ออบ ให้เหลือแต่เพียงสิ่งเร้า ที่วางเงื่อนไข (CS) คือเสียงกระดิ่ง ถ้าสุนัขยังน้ำลายไหลอยู่ แสดงว่าสุนัขเกิดการเรียนรู้จากการวาง เงื่อนไข (CR) นั่นเอง ดังแสดงได้จากสมการ

เสียงกระดิ่ง (CS) $\longrightarrow$ น้ำลายไหล (CR)

การทดสอบนี้ บรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ สามารถทำให้สุนัขน้ำลายไหล เมื่อได้ยินเสียงกระดิ่งได้ ซึ่งเป็นการแก้ข้อสงสัยที่ว่า ทำไมสุนัขจึงน้ำลายไหลเมื่อได้ยินเสียงฝีเท้าของคนให้อาหารทั้งนี้ก็เพราะสุนัขมีการตอบสนองเชื่อมโยงจากอาหารไปสู่เสียงฝีเท้า โดยที่อาหารเป็นสิ่งที่เร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (UCS) และเสียงฝีเท้าเป็นสิ่งที่เร้าที่วางเงื่อนไข (CCS) จากผลการทดลองนี้ เป็นข้อยืนยันให้เห็นจริงว่า การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนต่างๆ นั้น อาจใช้ในการเรียนรู้ โดยวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกได้ เป็นเหตุให้การศึกษาทางจิตวิทยาในศตวรรษที่ 19-20 เปลี่ยนเป็นการศึกษาเรื่องพฤติกรรมด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์หรือระเบียบวิธีแบบปรนัยจิตวิทยาจึงกลายเป็นหมวดความรู้ (ปัญญา) ที่ว่าด้วยพฤติกรรม

2. การขับเคลื่อนทางจิต

การขับเคลื่อนทางจิต (Psychodynamic Perspective) ซึ่งมีซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) จิตแพทย์ชาวเวียนนาประเทศออสเตรีย เป็นผู้วางรากฐานของจิตวิทยาคลินิก ทฤษฎีของเขาเริ่มจากการศึกษาคนไข้โรคจิตในคลินิกของตนเอง จุดเน้นของจิตวิเคราะห์อยู่ที่การประยุกต์วิธีใหม่ในการบำบัดรักษาบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ ข้อมูลส่วนใหญ่จึงได้จากการสังเกตในคลินิกได้มาจากทำลองในห้องปฏิบัติการ พื้นฐานแนวคิดนี้มาจากความสนใจเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกและเชื่อว่าแรงขับทางเพศมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์มาก ความคิดหลักของ ฟรอยด์ คือ จิตมีลักษณะเป็นพลังงานที่เรียกว่า “พลังจิต” ซึ่งควบคุมกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล เพราะเหตุนี้ ทฤษฎีของ ฟรอยด์ ได้รับการต่อต้านจากกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยอย่างมาก ฟรอยด์ อธิบายว่า จิตของมนุษย์มี 3 ระดับ คือ (1) จิตสำนึก (Conscious mind) (2) จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) หรือจิตกึ่งสำนึก (Preconscious) และ (3) จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) ซึ่ง ฟรอยด์ วิเคราะห์ว่า อาจเกิดจากการถูกเก็บกดหรือพยายามจะลืม เช่น ความอิจฉา ความเกลียดชัง ความขมขื่นปวดร้าว บางเหตุการณ์เหมือนจะลืมไปจริงๆ แต่ฟรอยด์ อธิบายว่าแท้จริงสิ่งเหล่านั้นมิได้หายไปไหนแต่จะถูกเก็บไว้ในจิตไร้สำนึกและจะปรากฏออกมาในรูปของความฝัน การละเมอ เป็นต้น ดังที่นักจิตวิทยาวิเคราะห์ให้ความสำคัญกับเรื่องจิตไร้สำนึก และการปฏิบัติงานของจิตไร้สำนึกเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีความเชื่อว่าเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตหรือระบบประสาท จิตไร้สำนึกจึงเป็นเหตุจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแทบทุกอย่าง นอกจากนั้นแนวคิดนี้ยังมีความเชื่อว่าพฤติกรรมทั้งหลายมีเหตุจูงใจมากกว่าพลังแรงขับทางเพศอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ฟรอยด์ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลดำเนินไปสู่จุดหมายของหลักแห่งความพึงพอใจ (Principle of Pleasure) หรือเพื่อความสบายใจเป็นสำคัญส่วนใหญ่เป็นการแสดงพฤติกรรมที่มีสาเหตุมาจากสัญชาตญาณแห่งการดำรงพันธุ์ (Sexual Instinct) อีกทั้งพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกยังต้องสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงตามหลักแห่งความจริง (Principle of Reality) ซึ่งถูกกำหนดขึ้นตามสภาพแวดล้อมของสังคมและวัฒนธรรม ฉะนั้น พฤติกรรมบางอย่างที่แสดงออกตามความพอใจ เช่น สัญชาตญาณแก่การดำรงพันธุ์ ซึ่งมีตั้งแต่เด็กจึงต้องถูกกดไว้ ในบางครั้งจึงเกิดภาวะการขัดแย้งอย่างรุนแรงผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นพลังแห่งจิตไร้สำนึก ดังนั้น ฟรอยด์ กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของจิตที่เรียกว่า “พลังจิต” (วิจิตรภาณี เจริญขวัญ, 2551) มี 3 ส่วน คือ (1) Id เป็นสัญชาตญาณ และแรงขับที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นความ

ต้องการดั้งเดิมของมนุษย์เป็นแหล่งเก็บพลังงานจิตทั้งหมดที่มีอยู่ในจิตไร้สำนึก เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว ความต้องการทางเพศ รวมทั้งสัญชาตญาณแห่งการทำลายและสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลแห่งความพอใจจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองได้ตามความต้องการ โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือกฎระเบียบของสังคมใดๆ Id จึงเป็นความต้องการแฝงที่มีพลังขับให้ทำตามความต้องการที่มีมาแต่เกิด และพลังขับที่มีแรงผลักดันมากคือ สัญชาตญาณทางเพศ (2) Ego เป็นพลังจิตส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสม ซึ่งบุคคลได้จากการเรียนรู้และกำรอบรม เป็นพลังที่ควบคุม Id ไม่ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีและศีลธรรม เป็นความพยายามในการปรับปรุงตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ทางออกของ Ego ส่วนหนึ่ง คือ การใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง (Defence Mechanism) เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายความทุกข์จากการเก็บกดและการระบับความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองกับความรู้ (ปัญญา) สักผิตชอบชั่วดี Ego เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสมระหว่าง Id และ Super ego และ (3) Super ego เป็นผลของการถูกลงโทษจากสังคมทำให้เกิดการเรียนรู้ จนกลายเป็นทัศนคติ (Attitude) คุณค่า (Value) และอุดมคติ (Ideal) เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงได้ ดังนั้น Super ego จึงหมายถึงค่านิยม ความรู้สึก ผิตชอบชั่วดี ระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม คุณธรรม หลักศีลธรรมเป็นพลังที่กำหนดให้บุคคลแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหลักแห่งความจริงและเลือกใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง (Defence Mechanism) อย่างเหมาะสม

3. มนุษยนิยม

ในปี ค.ศ. 1954 อัมบราซั่ม มาสโลว์ ได้เริ่มมรแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยากับมนุษยนิยม (Humanistic Psychology) เพราะมาสโลว์เกิดความคิดว่าจิตวิทยาสกุลต่างๆ สืบที่จะพูดถึง “การทำงานของคนที่ปกติ” (healthy human being’s functioning) “การดำเนินชีวิต” (mode of living) และ “จุดมุ่งหมายของชีวิต” (goals of life) มาสโลว์ จึงเสนอจิตวิทยามนุษยนิยมในฐานะทางเลือกที่ 3 นอกเหนือจากจิตวิเคราะห์และพฤติกรรมนิยม ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 เป็นต้นมา และได้มีเสียงคัดค้านความคิดเห็นของ 2 กลุ่มนี้ ผู้ที่เห็นด้วยกับการเคลื่อนไหวของกลุ่มมนุษยนิยม มีความรู้สึกว่ กลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยเฉพาะสกินเนอร์เป็นสิ่งที่เย็นชา แคบ และขาดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ โดยมองว่ พฤติกรรมนิยมลดบทบาทของความเป็นมนุษย์ลงมาเป็น “หนูขาวตัวใหญ่หรือเครื่องคำนวณที่ซ้าๆ” กลุ่มพฤติกรรมนิยมไม่ได้ให้ความสนใจกับคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ ซึ่งแยกมนุษย์ออกจากการทดลองในห้องทดลองของหนูนกพิราบหรือลิง และขณะเดียวกันจิตวิทยามนุษยนิยมวิจารณ์ว่ จิตวิเคราะห์สนใจศึกษาแต่คนที่ปัญหา โดยการมุ่งสนใจแต่คนที่ไม่ปกติเท่านั้น มาสโลว์ จึงตั้งคำถามว่ จิตวิเคราะห์จะศึกษาความปกติของคนอย่างไร มาสโลว์ พูด้ว่ “ถ้าศึกษาแต่คนที่ไร้ความสามารถ เติบโตช้า ไม่มีวุฒิภาวะ และสุขภาพไม่ดีจะได้ผลแต่จิตวิทยาและปรัชญาที่ไร้ความสามารถเท่านั้น” ถึงแม้ว่าจิตวิทยากับมนุษยนิยมจะเริ่มต้นจากงานเขียนของ มาสโลว์ และ

โรเจอร์ส ได้รับการปูพื้นฐานมาก่อนแล้ว แนวความคิดเกี่ยวกับมนุษยนิยมเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยเรอเนซองส์ หรือแม้แต่ก่อนหน้านั้น ในลักษณะของการให้ความสนใจกับการมีชีวิตอยู่ โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม มนุษย์ไม่ใช่เป็นผลของความไม่เห็นแก่ตัว และความใจบุญเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของ “ปัจเจกชน” (individualism) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง ซึ่งความเป็น “มนุษย์” ที่เรียกในปัจจุบันวางอยู่บนพื้นฐานของข้อเขียนและความรู้ (ปัญญา) ที่ถูกนำเสนอไว้ตั้งแต่สมัยกรีกโบราณในภาษาละตินรวมทั้งในปรัชญา ซึ่งกลายมาเป็นสิ่งที่ยอมรับกันในปัจจุบัน ดังที่นักจิตวิทยามนุษยนิยมอาจจะไม่เหมือนกันทั้งหมด แต่มีบางส่วนที่เหมือนกันที่ทำให้จับกลุ่มเข้ามามีด้วยกัน รากฐานของจิตวิทยามนุษยนิยมเริ่มจากงานเขียนเล่มแรกของโรเจอร์ส “Counseling and Psychotherapy : Newer Concepts in Practice” ซึ่งโรเจอร์ส ได้แนะนำการทำจิตบำบัดแบบ non-directive approach ซึ่งเป็นวิธีการที่ผู้บำบัดไม่ได้เป็นผู้ให้คำแนะนำ แต่เป็นผู้สะท้อนความรู้สึก (ปัญญา) ที่คนไข้แสดงออกมา ซึ่งงานของโรเจอร์ส ตามด้วยหนังสือ Client Centered Therapy: Its Current Practices, Interpretation and Therapy ในปี ค.ศ.1967 สมาคมนักจิตวิทยามนุษยนิยมได้ตีพิมพ์เรื่องของจิตวิทยามนุษยนิยม ซึ่งบุลเลอร์และอัลเลน (Buhler and Allen) ได้นำเสนอไว้ (ดิช นัท ฮันท์, 2537) คือ (1) จิตวิทยามนุษยนิยมให้ความสนใจกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งแรกเหตุการณ์อื่น การอธิบายทฤษฎีและพฤติกรรมเป็นลำดับที่สองต่อจากประสบการณ์ และมีความหมายต่อแต่ละคน (2) เน้นในเรื่องของคุณภาพของมนุษย์ เช่น ทางเลือก ความคิดสร้างสรรค์ การประเมิน และการเข้าใจตนเองแทนการมองว่ามนุษย์เป็นผลผลิตหรือเครื่องจักร (3) เน้นให้ความสำคัญกับการเลือกปัญหาที่จะศึกษา เครื่องมือการวิจัยเป็นสิ่งที่ไม่เห็นด้วยที่จะใช้ในฐานะเป็นเครื่องมือในการศึกษาประสบการณ์ที่สำคัญๆ และ (4) ให้คุณค่ากับเกียรติของความเป็นมนุษย์และสนใจการพัฒนาศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิดของแต่ละบุคคล จะเห็นได้ว่า โดยภาพรวมแล้ว จุดสำคัญของแนวคิดนี้คือ มุ่งที่ความเป็นอิสระของจิต (free will) และการสร้างความสำเร็จในตน (self-actualization) ส่วนวิธีการที่ใช้ศึกษา ใช้วิธีการสังเกตและญาณส่วนตัวศึกษาถึงสถานการณ์ที่บุคคลได้เข้าไปเกี่ยวข้องหรือมีส่วนร่วมอยู่

4. การรู้คิด

ในศตวรรษที่ 19-20 นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิทยา “การรู้คิด” (Cognitive Psychology) ได้ใช้แนวทางศึกษาวิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์แบบเดียวกับกลุ่มพฤติกรรมนิยม แต่กลับไปพิจารณาคำถามเดิมว่า พฤติกรรมของมนุษย์เริ่มมาจากภายในสมองได้อย่างไร พวกเขามองว่า ระหว่างทางการกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกถึงการตอบสนองทางพฤติกรรมของคนเรา ต้องมีกระบวนการบางอย่างเกิดขึ้นภายในสมองของเรา ก่อน นักวิจัยกลุ่มจิตวิทยาการรู้คิดได้เปิดเผยว่า ความคิดจิตใจของมนุษย์ คือ การประมวลการรับรู้ข้อมูลและเครื่องแปลที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างแบบแผนและการรับรู้ต่อโลกที่อยู่ภายนอก เราเป็นผู้กำหนดแผนที่ของความจริงตามที่เราแต่ละคนรับรู้ ดังนั้นจึงทำให้จิตแพทย์กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด

เช่น อารอน เบค (Aaron Becker) เดวิด ดี. เบิร์นส์ (David D. Burns) และ อัลเบิร์ต อีลลิส (Albert Ellis) ใช้วิธีการบำบัดคนมีปัญหาด้านจิตใจโดยแนวคิดที่ว่า ความคิด (Thoughts) ของคนเราเป็นตัวกำหนดอารมณ์ (Emotions) ของเราไม่ใช่ในทางกลับกัน ถ้าเราเปลี่ยนวิธีคิดของเรา เช่น การคิดในทางบวกอย่างสมจริง การคิดในทางสร้างสรรค์ เราจะสามารถลดปัญหาความซึมเศร้าหรือสามารถควบคุมพฤติกรรมของเราได้ดียิ่งขึ้นในปัจจุบันจิตแพทย์ส่วนใหญ่ใช้แนวคิด Cognitive Therapy ในการบำบัดคนไข้แทนที่แนวคิดวิเคราะห์แบบ ฟรอยด์ จะเห็นได้ว่า ในปี ค.ศ. 1956 เจอรอม บรูเนอร์ ได้เริ่มกระตุ้นสังคมด้วยการเขียนบทความเน้นส่วนประกอบของจิตและโครงสร้างของจิต และในปี ค.ศ. 1960 แนวคิดจิตวิทยาการรู้คิด ได้ถูกกระตุ้นมากขึ้น โดย จีน เพียเจท์ (Jean Piaget) นักจิตวิทยาพัฒนาการด้านสติปัญญา (ปัญญา) ชาวสวิส ซึ่งได้แสดงทัศนะว่า สติปัญญา (ปัญญา) นั้นเปลี่ยนแปลงไปตามการเจริญเติบโตทางร่างกาย และประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นตามวัย สติปัญญา (ปัญญา) ในความหมายของเพียเจท์ นั่นคือ ทุกเรื่องของการมีชีวิตอยู่ของสิ่งมีชีวิต ซึ่งสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต่างค้นหาหนทางที่ตนเองสามารถอยู่รอดได้ และบรูเนอร์ ร่วมกับมิลเลอร์ ก็ได้เขียนบทความที่ชี้ถึงความสามารถของการทำงานของสมองหรือจิตของมนุษย์ ออสซูเบล (David Ausubel) ได้อธิบายเน้นถึงระบบโครงสร้างการทำงานต่างๆ ของจิต หลังจากนั้นก็มีงานวิจัยและงานเขียนที่ก่อให้เกิดการพัฒนาความรู้ (ปัญญา) ทางจิตกลุ่มนี้ออกมามากมาย และมีการพัฒนาต่อยอดจากจิตวิทยาการรู้คิด เป็นจิตวิทยาแนวบวก – Positive Psychology ซึ่งพยายามเปลี่ยนทิศทางของวิชาจิตวิทยา ซึ่งที่ผ่านมาเน้นแต่เรื่องปัญหาความป่วยไข้ทางจิต มาศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรทำให้คนมีความสุข มองโลกในแง่ดีและมีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก นักจิตวิทยาผู้ริเริ่มเสนอแนวคิดนี้ คือ M.E.P Seligman ผู้เขียนหนังสือเรื่อง Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment สำนักจิตวิทยาแนวบวกคัดค้านจิตวิทยาสำนักพฤติกรรมนิยม ที่เน้นเรื่องอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก (การลงโทษและการให้รางวัล) และไม่ยอมรับความสามารถของมนุษย์เราในการเป็นฝ่ายเลือกด้วยตัวเขาเอง และคัดค้านสำนักจิตวิเคราะห์ที่เน้นเรื่องผลกระทบทางลบในวัยเด็กมากเกินไป ขณะเดียวกันก็เห็นต่างจากกลุ่มจิตวิทยาการรู้คิด ว่ากลุ่มนั้นเน้นเรื่องความคิดเป็นตัวกำหนดอารมณ์แบบสุดโต่งด้านเดียว กลุ่มจิตวิทยาทางบวกเสนอว่าทั้งความคิดและอารมณ์ต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน

กระบวนการและวิธีการพัฒนาพุทธจิตวิทยา

กระบวนการและวิธีการพัฒนาพุทธจิตวิทยาที่อยู่บนพื้นฐานของสติปัญญา และการเจริญพรหมวิหารธรรม ดังนี้

1. กระบวนการและวิธีการพัฒนาพุทธจิตวิทยาตามแนวสติปัญญา

กระบวนการและวิธีการพัฒนาพุทธจิตวิทยาตามแนวสติปัญญา คือ การพัฒนาจิตใจตนเอง ด้วยการตรวจสอบตัวเองจากภายใน ด้วยการตรวจสอบฐาน กาย ไปสู่ฐานเวทนา จิต และธรรม มุ่งผลลัพธ์ คือ การรู้เท่าทันความเป็นไปภายในจิตของตัวเอง การกำหนดรู้จริยาปฏิบัติในปัจจุบัน ทั้ง

อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถน้อย เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะการเหลียวซ้าย-ขวา การก้ม-เงย การกราบ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุดในปัจจุบัน ขณะเป็นเวลาที่ดีที่สุด ความสุขจะมีอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น (ดิช นัท ฮันท์, 2537) ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือ การใช้สติคอยกำกับดูแลจุดสำคัญของชีวิตทั้ง 4 แห่ง คือ (1) ร่างกายและพฤติกรรมของร่างกาย (2) เวทนาหรือความรู้ (ปัญญา) ลึกสุขทุกข์ต่างๆ (3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ และ (4) ความคิดนึกไตร่ตรอง จะเห็นได้ว่า สติปัฏฐานชี้ให้เห็นถึงการใช้สติคอยสังเกตร่างกาย ความรู้ (ปัญญา) ลึก ภาวะจิต และความนึกคิดแล้ว เงื่อนไขของการสังเกตอยู่ที่การจำแนกสภาพธรรมในแต่ละหมวดออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ที่ตั้งของสติ เหตุ และวิธีการและเงื่อนไข ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (1) ที่ตั้งของสติ กล่าวคือ สติในที่นี้มีใช้เป็นไปเพื่อการสังเกต ลม พ้อ อากาศ และสิ่งแวดล้อมนอกตัว มิได้ใช้เพื่อการคิดค้นวิทยาการ หรือการวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนอกตัวเราเลย ลักษณะเหล่านั้นเป็นเพียงความตั้งมั่นในระดับหนึ่ง เป็นประโยชน์ในการหาเลี้ยงชีพให้อยู่รอดเพื่อเผชิญกับความทุกข์ที่แผ่มาพร้อมกับความเห็นผิดเท่านั้น มิใช่เพื่อความพ้นทุกข์ของชีวิตโดยตรง หากเป็นสติปัฏฐานโดยแท้จริงแล้ว จะมีที่ตั้งของการสังเกตค้นคว้าอยู่ที่ภายในตัวชีวิตเท่านั้น โดยเริ่มต้นจากร่างกายและพฤติกรรมเป็นลำดับแรก เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ กำหนดให้สังเกตภายในกาย คำว่า “ภายในกาย” หมายถึง การเลือกพิจารณากาย (รูป) หมวดใดหมวดหนึ่งในกายทั้งหมดที่มีถึง 14 ลักษณะ มาเป็นที่ตั้งแห่งการสังเกต เช่น เลือกหมวดอิริยาบถ ก็เป็นกายานุปัสสนาหมวดหนึ่งในกายทั้งหมด ตั้งแต่ลมหายใจ สัมผัสสัญญา ฯลฯ จนถึงซากศพ (2) เหตุ กล่าวคือ เมื่อสังเกตแต่ละอาการแยกออกจากอาการทั้งหมดได้ ขั้นที่ 2 จึงพิจารณาถึงเหตุ คือ สิ่งที่ทำให้อาการเหล่านั้นเกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้อาการเหล่านั้นสลายไป จากนั้นจึงเปรียบเทียบสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้สลายไป ซึ่งเป็นการเกิดดับแห่งสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ “เพราะอาหารเกิด กายจึงเกิด เพราะอาหารดับ กายจึงดับ เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิดเพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เพราะนามรูปเกิด จิตจึงเกิด เพราะนามรูปดับ จิตจึงดับ เพราะมนสิการเกิด ธรรมจึงเกิด เพราะมนสิการดับธรรมจึงดับ” (ส.ม. (ไทย) 19/408/266) จะเห็นได้ว่า ชีวิตประกอบด้วย ร่างกาย ภาวะจิต ความรู้สึก และความคิดนึก ไตร่ตรองมีเหตุเฉพาะของแต่ละส่วนไม่ก้ำก๋ายกัน เช่น อาหารเป็นเหตุแห่งการเกิดและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ทางกาย ส่วนความรู้สึก (เวทนา) จะเกิดขึ้นได้ต้องมีการกระทบ (ผัสสะ) ระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอกเท่านั้น เวทนาจะเกิดจากอาหารโดยตรงไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้นเหตุของกรรมดีย่อมได้รับผลดี และเป็นคนละส่วนกับผลชั่ว การแก้ปัญหา (ทุกข์) อย่างได้ผล ต้องแก้ (ดับ) ที่สาเหตุเบื้องต้นเป็นส่วนสำคัญ การศึกษาที่มาและที่ไปของชีวิตว่าการกระทำใดเป็นผลของความสบายกายและใจ การกระทำใดสร้างความเดือดร้อนขึ้น และพยายามหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเดือดร้อนให้ได้ ซึ่งเป็นการการยอมรับว่าชีวิตมีที่มา และจะเป็นไปอย่างไรได้บ้าง ช่วยเสริมความมั่นใจได้ว่า หากเลือกจุดหมายที่จะยุติกระบวนการเกิดของชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหานั้น มีอยู่วิธีเดียว คือ การละเหตุที่ทำให้เกิด เหตุที่ทำให้เกิดจะถูกละได้ก็ด้วยการกระทำเพียง 8 ลักษณะ หรือมรรคมงคล 8 เท่านั้น การกระทำที่นอกจากลักษณะสัมมาทั้ง 8 นี้แล้ว การกระทำนอกนั้นล้วนเป็นเหตุของการเกิดทั้งสิ้น

สติปัญญาจึงเป็นวิธีปลดปล่อยตนเอง โดยตั้งอยู่บนรากฐานของกฎแห่งกรรม คือ การรับผิดชอบในการกระทำของตนเองว่า โดยความสำเร็จสูงสุดแล้ว ต้องเกิดจากการหยุดต้นเหตุแห่งปัญหาด้วยความพยายามและความตั้งใจของตนเอง ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วจะกลับไปเชื่อถือในลัทธิการพ้นบาปโดยมีผู้รับแทน หรือการอ้อนวอนขอความกรุณาการช่วยเหลือจากพระเจ้า หรือเชื่อในการสวดอ้อนวอนภาวนาของนักบวชผู้ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของสวรรค์ (พระญาณโพนิกเถระ, 2534) และ (3) วิธีการและเงื่อนไข คือ ลักษณะพิเศษของวิธีการ มีความสำคัญอยู่ที่ว่าสิ่งที่สังเกตได้ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างของอิริยาบถทั้งที่เป็นภายในและภายนอก ตลอดจนเหตุที่ทำให้อิริยาบถนั้นเกิดขึ้นหรือสลายไปนั้น เป็นการสังเกตเพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้นว่าสิ่งใดเกิดขึ้น แต่มิให้สร้างภาพลักษณ์หรือแนวคิดอื่นๆ ขึ้นเอง (ไม่เป็นผู้อาศัยสิ่งใด) จนกระทั่งเกิดความพอใจหรือไม่พอใจในภาพลักษณ์หรือแนวคิดดังกล่าว (ไม่ยึดถือสิ่งใดๆ ในโลก) ในเรื่องความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์นั้น ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำกฎข้อปฏิบัติแก่พระพาหิยะไว้ว่า “พาหิยะ เมื่อใดเธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์” เป็นต้น (ขุ.อุ. (ไทย) 25/10/186)

2. กระบวนการและวิธีการพัฒนาพุทธจิตวิทยาตามแนวพรหมวิหารธรรม

หลักพรหมวิหารธรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อกล่อมเกลাজิตใจให้เกิดความงามอย่างแท้จริง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาทไม่ขาดสติ เป็นคนมีความอดทน สงบเสถียรต่อสิ่งยั่วยุ มีศีลธรรมประจำใจ ด้วยสภาพจิตใจอันสงบ มีความเห็นถูกต้อง มีสติความรู้ พิจารณาเหตุผลบนความเป็นจริงของชีวิตด้วยพรหมวิหารธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่แสดงออกจากระดับจิตของจิตใจ คือ ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้บุคคล และสัตว์ดำรงอยู่ในความดีงาม ประสบสุขเป็นประโยชน์ เป็นความบริสุทธิ์ต่อเพื่อนร่วมโลก จะเห็นว่า บุคคลผู้ควรเจริญพรหมวิหารธรรม เริ่มตั้งแต่การแผ่เมตตาให้กับตนเอง กรุณาปรารถนาให้ตนเองพ้นจากห้วงทุกข์ทุกขุมุทิตา คือ พลอยยินดีกับตนเอง เมื่อเป็นสุข ครั้นเมื่อพ้นจากทุกข์ใดๆ และอุเบกขากับสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นโลกธรรม ซึ่งมีขึ้นมีลง มีสรรเสริญ มีนินทา เมื่อเจริญพรหมวิหารให้กับตนเองเป็นแล้ว จะสามารถแผ่ไปยังผู้อื่นได้อย่างจริงใจ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำหลักธรรมเรื่องเมตตาไว้ในหมวดธรรมต่างๆ มากมาย ทั้งในฐานะหลักธรรมที่พึงปฏิบัติเฉพาะเรื่อง เฉพาะกรณี หรือหลักธรรมที่พึงปฏิบัติ เพื่อบูรณาการกับหลักธรรมข้ออื่น เช่น พรหมวิหารธรรม บารมี กรรมฐาน เป็นต้น ความสำคัญของเมตตาว่าเป็นลัทธิพหุศกกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้หรือควรต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี ทุกคนควรเจริญอยู่อย่างสม่ำเสมอ (พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร, 2556)

การเจริญเมตตาจนถึงขั้นอุปคความรู้ คือ การมีความรู้ (ลึกอย่างแท้จริง ในการมุ่งให้เหล่าสัตว์อยู่ร่วมกัน อย่างปราศจากการมีเวรมีภัยต่อกันไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน ให้อยู่ดีมีสุขตามสมควรตามสถานะของตนเป็นความรู้อีกอย่างไม่มีประมาณไม่จำกัดกลุ่ม ไม่มีเขตแดนถือว่า มีประโยชน์

อย่างกว้างขวาง และยังเป็นพื้นฐานช่วยใช้กรุณา มุทิตาอุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย ช่วยทำให้การสร้างบารมีต่างๆ สำเร็จง่ายขึ้น นอกจากนี้ อารมณ์ของกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงอัปคความรู้ (ปัญญา) สามารถสงบกิเลส คือ ความพยาบาท ความริษยาหลงได้ จิตของบุคคลนั้นจะสงบเยือกเย็นและดำรงตั้งมั่นอยู่ในฌาน การดำรงชีวิตในชาติปัจจุบัน จะมีแต่ความสงบสุข หลักพรหมวิหารธรรมจึงเป็นหลักธรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดความงาม สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะใจที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อย่างบริสุทธิ์ ทำให้ผู้ที่ได้รับสัมผัสมีความชุ่มชื้น อิ่มใจ ความทุกข์ ความเศร้าโศกที่มีพองคลายลง จิตใจที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มีความรัก และปรารถนาดี ที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข มีความสงสาร คิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และความเดือดร้อน การเอื้อเฟื้อและแบ่งปันน้ำใจต่อสังคม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ผู้นั้นมักมีหน้าตาผ่องใส อ่อนโยน มีสง่าราศี ด้วยความเมตตาที่ไม่มีข้อจำกัด

ส่วนพรหมวิหารธรรมข้อกรุณา เป็นความสงสาร มุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ และปรารถนาดี โดยมีหวังผลตอบแทน ผลที่ได้รับ คือ คุณค่าทางจิตใจ พระพุทธองค์ทรงสอนบุคคลในสังคมให้มีกรุณาต่อกันทุกระดับชั้น ทรงสอนให้บุคคลแสดงความปรารถนาดี ต่อกันคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อปัจเจกชนผู้หนึ่งผู้ใดในสังคมประสบความพลั้งพลาดในชีวิตของตน การพัฒนาจิตจนกระทั่งจิตมีเมตตา กรุณา ตั้งความเมตตา เป็นความรู้ (ปัญญา) สึกปรารถนาดี ความรู้ (ปัญญา) สึกปรารถนาดี จะมีความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน เมื่อแสดงเมตตาแล้ว ผู้นั้นไม่ต้องการรับผลตอบแทนจากการแสดงเมตตานั้น การแผ่เมตตาไปยังบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย เป็นการแผ่เมตตาโดยการเจาะจงหรือไม่เจาะจงก็ตามที่ ต้องเป็นการแสดงออก เป็นความรู้ (ปัญญา) สึกเมตตาที่ไม่มีเยื่อใยอาลัย ความปรารถนา หรือการเรียกร้อง ต้องการต่อการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง และเมตตาจิตอันเกิดขึ้น จะทำหน้าที่ในการขจัดความพยาบาท ความพยาบาทนี้เป็นนิวรณ์ธรรม เมื่อครอบงำจิตให้เกิดความไม่พอใจ เครียดแค้น ชิงชัง อาฆาต พยาบาท การทำหน้าที่ทำลายพยาบาทออกไปจากจิตใจด้วยการโยนิโสมนสิการ น้อมนาเมตตาเอาเมตตาตามใจไว้ใจ หรือการแผ่เมตตาบ่อยครั้ง เมตตาจะดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงในจิตใจ จนเป็นเมตตาวิหारी เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่เมตตาอันประกอบด้วย ความเสแสร้ง ความมีเยื่อใย และความรัก และไม่โกรธที่หากแสดงเมตตาแล้วไม่ได้รับผลตอบแทน ถือได้ว่า เมตตาเป็นการวัดคุณภาพของจิตใจของบุคคล อย่างไรก็ตามหลักพรหมวิหารธรรมยังมีข้อแสดงเรื่องกรุณา เพื่อการพัฒนาจิต เพื่อให้บุคคลพัฒนาซึ่งความกรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ การปรารถนาช่วยเหลือบุคคลอื่น และสัตว์อื่นผู้กำลังประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน เป็นความสงสารต้องการให้พ้นทุกข์ การพัฒนาจิตเป็นลักษณะของกรุณาอย่างแท้จริง

พรหมวิหารธรรมข้อมุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี แม้จะเป็นบุคคลใดได้ดีก็ตาม ความมุทิตาย่อมเกิดขึ้นในจิตของผู้พัฒนาจิตแล้ว ซึ่งโดยปกติบุคคลโดยมาก เมื่อบุคคลอื่นได้ดี จะมีความรู้ (ปัญญา) สึกริษยาหรืออิจฉา ทนไม่ได้เมื่อมีผู้ใดกล่าวสรรเสริญผู้อื่น แม้จะเป็นเพื่อนร่วมรุ่น ร่วมสำนัก เมื่อไม่สามารถยอมต่อความดี และความสามารถของบุคคลอื่น ความริษยาในจิตจึงออกมาทำงานทางกายกรรม และวจีกรรม การปลุกมุทิตาขึ้นในจิตเพื่อทำหน้าที่ขจัดริษยาออกไป

พรหมวิหารข้ออุเบกขา จัดเป็นหลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต เพราะการพัฒนาอุเบกขาขึ้นจะทำให้มีการขจัดอคติออกไปจากจิต อคตินี้ได้แก่ ปฏิฆะ เป็นการตั้งเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี และอีกอย่างคือ อุนนยะ เป็นการกำหนดเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นดี เมื่อความรู้ (ปัญญา) ลึกแบบนี้เกิดขึ้น จิตจึงวางเฉยไม่ได้ บุคคลที่เราปฏิบัติ เมื่อถึงคราววิบัติ เราจะลึกลับจิตใจ ส่วนคนที่ตนกำหนดเงื่อนไขว่าดีประสบความวิบัติ เราจะโลภะ เกรี้ยวไถ่เสียใจ และชิงชัง ต่อบุคคลอันเป็นต้นเหตุให้บุคคลเหล่านั้น เกิดความเดือดร้อน การพัฒนาอุเบกขาตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องมองตามหลักกัมมัฏฐกถา คือ การที่สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้มีการเป็นของๆ ตน ตามหลักการ เพื่อการพิจารณาเนื่องๆ ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีการเป็นของๆ ตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิดมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครก่อกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นโดยแน่นอน (ม.อ. (ไทย) 14/289/350) หากดีใจแสดงว่า ถูกอำนาจของปฏิฆะครอบงำ หากเสียใจแสดงว่าถูกอำนาจของอุนนยะครอบงำ การพัฒนาอุเบกขาได้จึงต้องพิจารณาความรู้ (ปัญญา) ลึกด้านปฏิฆะและอุนนยะให้ได้เสียก่อน การเกิดขึ้นของอุเบกขา คือ ภาวการณ์ยอมรับต่อการเกี่ยวข้องในโลกและสังคม

การเจริญพรหมวิหารธรรมจะช่วยพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติ สงบระงับจากอำนาจของพยาบาท วิหิงสา อิจฉา ริษยา อคติ จิตจะเกิดการรวมตัวกันขึ้นเป็นสมาธิ มีพละนาฏภาพในการยกระดับจิตของตนสูงขึ้น เกาะแน่นอยู่กับธรรมในขณะเดียวกันก็จะแผ่ ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายตามสมควร แสดงว่า บุคคลผู้ประกอบด้วยเมตตา มีปกติอยู่ด้วยเมตตา มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ย่อมเห็นความสุขอันไพบูรณ์ และถึงซึ่งความสงบระงับแห่งตนหาทั้งหลาย จะเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในสังขาร เหล่านั้น ไม่ว่าสังขารทั้งหลายเหล่านั้นจะดำรงอยู่ หรือเปลี่ยนแปลงไป เป็นผู้ไม่ถูกกิเลสบงการหรือบังคับบัญชาตน เช่น นอนหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักหา ยาพิษ ศาตรา ไฟ เป็นต้น โดยที่พรหมวิหารเป็นธรรมที่ท่านถือปฏิบัติกันมาแต่ครั้งก่อนพุทธกาล และสามารถดำเนินจิตไปถึงขั้นฌาน เช่นเดียวกับกัมมัฏฐาน ข้ออื่น และเป็นบาทของวิปัสสนา สร้างความรู้ (ปัญญา) ให้บังเกิดขึ้น เพื่อเข้าใจในสังขารตามความเป็นจริง และพรหมวิหารธรรมจึงอยู่ในใจของบุคคลผู้หวังความสุขตลอดไปนั่นเอง

การพัฒนาพุทธจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา

1. การพัฒนากายกับศีล

การพัฒนากายกับศีลนั้น ซึ่งมีกระบวนการที่ใกล้เคียงกัน เพียงแต่แยกทางปฏิบัติในข้อศีลออกไปเท่านั้น ดังนั้นการพัฒนากายและศีลเป็นการกำหนดให้สติปัญญาเป็นเครื่องมือ เพราะสติเป็นประธานกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ โดยรู้เท่าทันตามสภาวะ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539) สติปัญญาเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่เป็นสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ที่เกิดขึ้นบนฐานทั้ง 4 ที่เรียกว่า อานาปานสติ โดยการกำหนด ดังนี้ (1) เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออก

ยาว (2) เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น (3) เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ชัดกองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้ชัดกองลมทั้งปวง ขณะหายใจออก และ (4) เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจะระงับกายสังขารขณะหายใจออก (ที.ม.(ไทย) 10/374/302–304) ทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงแต่มีลมหายใจก็สามารถเจริญอานาปานสติได้แล้ว การฝึกเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันนั้น ให้ลักแต่ว่ารู้ ลักแต่ว่าเห็นอาการ ความเป็นไปของกาย ทุกๆ อิริยาบถการเคลื่อนไหว ซึ่งต้องรู้แบบสบายๆ เป็นธรรมชาติจริงๆ ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจจะกำหนดรู้ลมไปและทำงานไปด้วย จะรู้สึกขัดข้องมาก การฝึกให้เริ่มจากการฝึกความรู้ (ปัญญา) ลึกตัวทั่วพร้อม (กายคตาสติ) เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ สติยังอ่อนอยู่ สติจะสามารถรู้ได้เฉพาะสัมผัสที่เด่นชัดเท่านั้น แต่พอฝึกไปจนสติไวขึ้น ไวขึ้นโดยลำดับ จะเห็นว่า สติมีกำลังมากขึ้น โดยวัดได้จากการเริ่มรู้ชัดร่างกายและอิริยาบถที่ละส่วนๆ และมากขึ้น จนรู้ได้ทั่วถึงแม้พูดลั่นพันกันตากะพริบ เท้ายก มือเคลื่อนไหว รู้ได้หมด การรู้ได้หมดนี้มีเทคนิคต่างไปจากการกำหนดสติเฉพาะส่วน คือ การรู้เฉพาะส่วนนั้น ฝึกโดยการกำหนดรู้ในสัมผัสและอารมณ์ที่ชัด แต่การฝึกรู้ตัวทั่วถึงนั้นฝึกโดยการวางจิตเป็นกลางๆ จนสามารถรู้เห็นได้ทั่ว 360 องศา เมื่อจิตเป็นกลางๆ และรู้ได้ทั่วถึง จะพบความมหัศจรรย์ว่า ลมหายใจที่เมื่อก่อนไม่เคยรู้ลมเข้า-ออก แต่พอจิตเป็นกลางๆ ดังกล่าว จะสามารถรู้ลมเข้า-ออกทุกขณะได้โดยไม่ต้องกำหนด เสมือนหนึ่งลมหายใจได้ประสานเข้าไปในทุกๆ อิริยาบถของเขาเอง ในที่สุดก็จะได้รู้ได้แม้กระทั่งความคิดหรือความรู้ (ปัญญา) ลึกในจิตที่ปรุงแต่งและเกิด-ดับและเมื่อฝึกจนชำนาญจนเป็นไปเองแบบสบายๆ ตามธรรมชาติ ก็จะทำให้รู้และเห็นความเป็นไปของจิตด้วย การรู้ทั่วถึงดังกล่าวจะสามารถรู้ได้โดยธรรมชาติแม้ในขณะที่พูด ทำงาน หรือ เคลื่อนไหว นี่เป็นการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน โดยการประสานลมหายใจเข้าไปสู่กายหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ลมหายใจที่ละเอียดประณีตเพราะอาศัยจิตที่เป็นกลางๆ อยู่เสมอๆ จะประสานเข้าไปสู่กายและอิริยาบถต่างๆ เมื่อสติอาศัยกายอันเป็นฐานที่มั่นและเป็นการกำลังแก่สติดีแล้ว สติก็จะมีกำลังเข้าไปรู้อย่างทั่วถึงถึง เวทนา จิต และธรรม โดยลำดับ นี่คือหนทางแห่งมรรคที่ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญให้มากทุกขณะในชีวิตประจำวัน จนถึงซึ่งวิมุตติและความหลุดพ้นในที่สุด ดำรงอยู่แห่งจิต ความแน่วแน่แห่งจิต ความตั้งมั่นลงไปแห่งจิต ความไม่ แส่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านไปแห่งจิต สภาวะที่จิตไม่เลื่อนลอย ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค ที่เรียกว่า “สัมมาสมาธิ” (อภิ.วิ. (ไทย) 35/183/140) ซึ่งสามารถทำให้ถึงที่สุดทุกขได้ โดยสามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพทั้งด้านจิตใจและก่อให้เกิดผลดีต่อการทำงานอีกด้วยนั่นเอง

2. การพัฒนาจิต

คำว่า “ตื่นรู้” เป็นการตื่นด้วยสติความรู้ (ปัญญา) ตื่นจากอวิชชา คนบางคนอาจจะตื่นจากการหลับ แต่ยังหมกมุ่น จมอยู่ในมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรมก็ชื่อว่า ยังไม่ตื่นในความหมายของ ตื่นรู้ แต่เมื่อพิจารณาโดยคำศัพท์อย่างง่ายและพื้นฐานที่สุด คำว่า ตื่น หมายถึง การไม่หลับ สิ่งที่จะทำให้พ้นจากการหลับได้ประการหนึ่ง ก็คือ สัญญาณที่ใช้ปลุก แต่การใช้สัญญาณปลุกนี้ต่าง

จากการปลูกให้ตื่นนอนเป็นการปลูกให้ตื่นรู้หรือตื่นตัว หมายถึง ตื่นชั้นตื่น การตื่นตัวนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เพราะทำให้ประสาทหรืออายตนะเปิดรับสิ่งที่อยู่รอบตัวได้ รับสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ เนื่องจากโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ผ่านอายตนะภายในตนเอง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส รู้สิ่งที่มาต้องกายและรู้ธรรมารมณ์ทางใจ (ส. สฬา. (ไทย) 18/68/58) ดังที่ท่าน ดิชนัท ธันท์ ได้นำเอา “เสียง” มาใช้ในรูปแบบของระฆังแห่งสติ (ที. ปา. (ไทย) 11/146/106) เสียงระฆังเป็นเสียงสัญญาณเพื่อให้เกิดการตั้งสติอีกครั้ง เป็นการหยุดกิจกรรมทุกอย่างเพื่อสวดและกำหนดรู้ลมหายใจของตนเอง ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และเกิดสัญญาโดยอัตโนมัติ การตีระฆังทำวัตรเช้า-เย็นของพระภิกษุ เมื่อได้ยินเสียงระฆังในเวลาเช้า จะเป็นการรู้ตัวโดยอัตโนมัติว่าเป็นการปลูกเพื่อทำวัตรเช้า โดยไม่ต้องมีความสงสัยว่าเป็นเสียงระฆังตีเพื่ออะไร ใครตี ใครก็ครั้ง ตีจากวัดไหน แต่จะรับรู้ได้ทันทีว่าเป็นการกำหนดสัญญาให้ทำวัตรสวดมนต์ ความเคยชินแบบนี้ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ซ้ำๆ จนเป็นนิสัย การใช้สัญญาณเป็นการผสมผสานแนวคิดเรื่องการพัฒนาความรู้ (ปัญญา) ซึ่งเป็นรูปแบบการสร้างภาวะตื่นรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้โดยง่ายและอาจได้ผลเชิงปฏิบัติอย่างแท้จริงนอกจากระฆังแล้ว ยังมีสัญญาณเสียงอื่นๆ เช่น เสียงโทรศัพท์ เสียงนาฬิกาปลุก ก็สามารถประยุกต์ให้เป็นสัญญาณแห่งการตื่นรู้ได้ ซึ่งสามารถทำได้โดยขั้นตอน ดังนี้ (1) สร้างข้อตกลงกับตนเอง เรื่องการกำหนดสัญญาแห่งการตื่นรู้ หากได้ยินสัญญาณเมื่อใด ให้หยุดกิจกรรมทั้งปวงแล้วสวดลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้งยาว ๆ พิจารณาลมหายใจตนเองปล่อยวางจากทุกสรรพสิ่งอุปมาดังหยุดเวลาไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว ผ่อนคลายอิริยาบถ กำหนดรู้อิริยาบถที่ตนเองกำลังกระทำ ณ เวลานั้น (2) กำหนดตั้งสัญญาณโทรศัพท์ ในระยะเริ่มต้นควรตั้งสัญญาณโทรศัพท์ให้ทุก ๆ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาเข้านอน เพื่อเป็นการปรับฐานพฤติกรรมในระยะเริ่มแรก ไม่ให้มีความกังวลหรือกระชั้นชิดเกินไปจนอาจทำให้การทำงานสะดุด (3) เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ระลึกเสมอว่าเป็นช่วงแห่งการกลับสู่ตนเองอย่างแท้จริง สวดลมหายใจลึกจนเต็มปอดแล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพอารมณ์แบบใด สุข ทุกข์ โกรธ วุ่นวาย ให้หยุดตนเองและความคิดทุกเรื่องไว้ พิจารณาเฉพาะลมหายใจของตนเองและกำหนดรู้ปัจจุบันขณะ และ (4) สัญญาณแห่งการตื่นรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการหยุดเพื่อปลูกตนเองให้ตื่นรู้ หากทำเป็นนิสัยไปเรื่อย ๆ จะเกิดภาวะความเคยชินและจะสร้างภาวะตื่นรู้โดยอัตโนมัติ จนถึงเกิดภาวะตื่นรู้ทุกลมหายใจ จะเห็นได้ว่า สัญญาณแห่งการตื่นรู้สามารถประยุกต์ใช้ในระบบองค์กร หน่วยงาน โดยการกำหนดร่วมกันเพื่อสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ ดังเช่น หมู่บ้านพลัมได้ทำเป็นตัวอย่าง ไม่ว่าใครจะหาอะไรอยู่ เดินก็ดี กวาดใบไม้ก็ดี ล้างจานชามก็ดี เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ทุกคนจะหยุดการเคลื่อนไหว หยุดการพูดคุย เพื่อเจริญอานาปานสติสมาธิโดยการกำหนดรู้ลมหายใจด้วยความเบิกบาน แจ่มใส ตื่นรู้องค์หรือหน่วยงาน บริษัท สามารถประยุกต์โดยใช้สัญญาณกริ่ง เพื่อให้พนักงานได้หยุดเจริญสติตื่นรู้ การหยุด 5 นาที เพื่อทบทวนตนเองจะทำให้เกิดความระมัดระวังในงาน หยุดทบทวนภารกิจได้ที่ทำลงไป เป็นการตรวจสอบความผิดพลาด ความถูกต้อง เป็นการสร้างเนืองานให้ได้ผลมากกว่าระยะเวลาที่สูญเสียไป

เป็นความคุ้มค่าทางจิตวิญญาณและเป็นการพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้มีประสิทธิภาพ มีความพร้อมทั้งกายและใจในการปฏิบัติหน้าที่ ย่อมเป็นผลดีต่อองค์กรโดยรวมและเป็นผลดีระยะยาวอีกด้วย

3. การพัฒนาความรู้ (ปัญญา)

การพัฒนาความรู้ (ปัญญา) เพื่อให้เกิดความรู้ (ปัญญา) ที่ถูกต้องที่เรียกว่า “สัมมาปัญญา หรือ สัมมาทิฐิ” ความรู้ (ปัญญา) หรือความเห็นที่ไม่ถูกต้องในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “มิจฉาทิฐิ” เพราะความรู้ (ปัญญา) เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเพื่อให้เห็นความจริงหรือสัจธรรมนั่นเอง (ม.ม. (ไทย) 12/462/503) ดังนั้น “จิตที่ความรู้ (ปัญญา) บ่มงอมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอภิสวาทังปวง” (ที.ม. (ไทย) 10/76/96) ตามความเป็นจริงจนจิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลส ผ่องใส จึงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

การพัฒนาความรู้ (ปัญญา) จึงเป็นการพัฒนาเพื่อเข้าสู่ภาวะตื่นรู้อย่างแท้จริง ดังนั้นการพัฒนาความรู้ (ปัญญา) ในพระพุทธศาสนานั้นมีหลากหลายวิธี แต่ในที่นี้จะนำเสนอแนวทางการพัฒนาความรู้ (ปัญญา) ตามหลักกุฏติธรรม 4 ประการ คือ (1) การเสวนากับสัตบุรุษ (สัปปริสสังเสวะ) (2) การฟังคำสอน (สัทธัมมัสสวนะ) (3) การพิจารณาไตรตรองอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) และ (4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ) หลักกุฏติธรรม 4 ประการนี้ ซึ่งเป็น “ธรรมเครื่องเจริญปัญญา” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/448/367) ที่มีอุปการคุณสำหรับมนุษย์ทุกคน (อง.จตุกก. (ไทย) 21/449/368) บุคคลใดเจริญ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตผลได้ในที่สุด (ขุ.ป. (ไทย) 31/3/543-544) การประยุกต์ใช้หลักกุฏติธรรม 4 ประการนั่นเอง

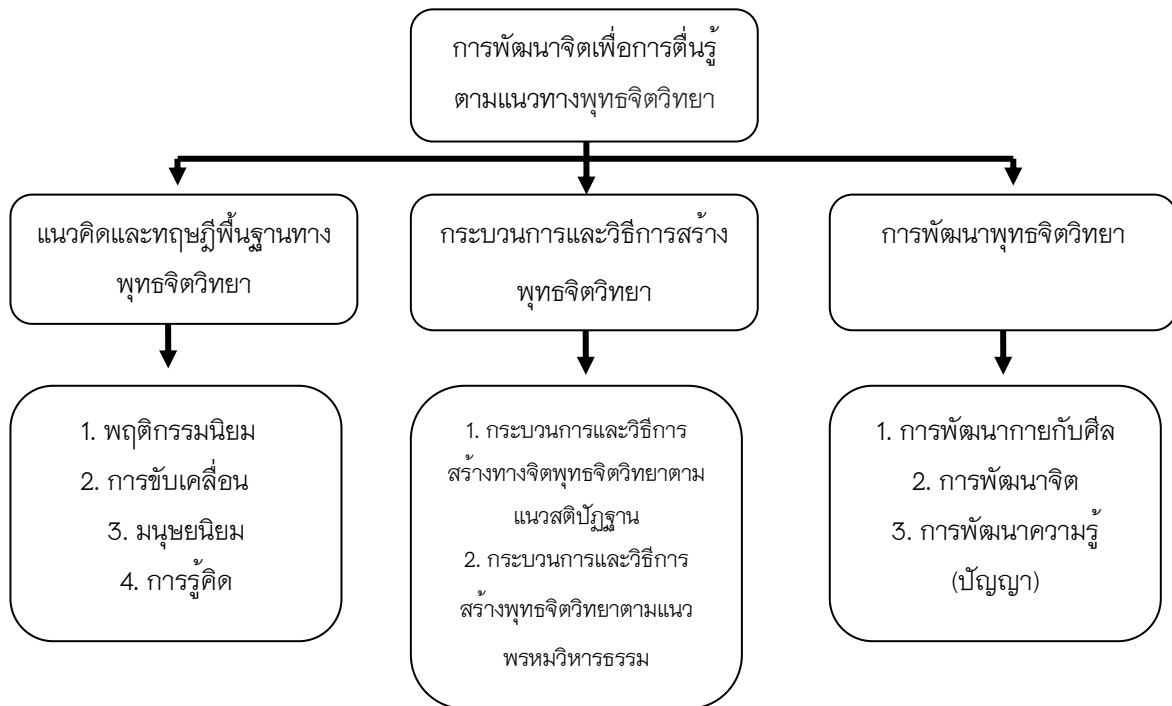
กล่าวสรุปได้ว่า การพัฒนาพุทธจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานจากการพัฒนากาย คีล จิต และปัญญา ตามหลัก “ไตรสิกขา 3” ที่เรียกว่า “จิต” ตามอริยมรรค 8 ที่สามารถสงเคราะห์เข้าในสัมมาสติและสัมมาสมาธิ การสร้างภาวะตื่นรู้ในการเดินทางอันประเสริฐ คือ สติและสมาธิ จนนักวิชาการด้านจิตวิทยาตะวันตก ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตเหมือนกัน ที่มีการยอมรับร่วมกันว่า จิตเป็นใหญ่กว่ากายและสามารถกำหนดพฤติกรรมทางกายได้ การพัฒนาจิต ก็คือ การพัฒนากายที่มาจากภายในนั่นเอง การพัฒนาจิตให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ที่สุด ก็คือ การพัฒนาจิตให้เข้าสู่ภาวะตื่นรู้ หมายถึง ตื่นจากความมัวเมาหลุ่มหลง รู้ในอริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ แนวทางที่จะพัฒนาจิตให้เข้าสู่ภาวะที่ดีที่สุด คือ สติปัฏฐาน อันมีรากฐานมาจากสัมมาสติและสัมมาสมาธินั่นเอง

องค์ความรู้

การพัฒนาจิตเพื่อการตื่นรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา คือ การพัฒนาจิตหรือความคิดของตนให้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดตามคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกฝนได้ และผู้ที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว คือ พัฒนากายด้วยการพัฒนาศีล พัฒนาจิตด้วยการพัฒนาความรู้ ที่เรียกว่า ภาวิต 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิต ให้มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน

ข้อลัดย กัตถุญ เพื่อพัฒนา สมรรถภาพของจิตให้เข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้ร่าเริง เบิกบาน เอิบอิ่ม ผ่องใส สงบ และเป็นสุข การพัฒนาจิตจึงเป็นการ เพิ่มขีดความสามารถทางจิต ที่ให้ผลคือความสุขได้ 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข โดยสติปัฏฐานเป็นการเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ และเด่นชัดของพุทธศาสนา โดยใช้หลักการของสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการพัฒนาจิตตาม แนวพรหมวิหารธรรม ซึ่งพรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากเป็นคุณธรรมจริยธรรมที่มนุษย์พึงยึดไว้ประพฤติปฏิบัติต่อกันและกันเป็นการเกื้อกูลเพื่อความ สงบสุขต่อตนเองและสังคม 4 ประการ ได้แก่ มีเมตตา มีกรุณา มี มุทิตา และมีอุเบกขา ซึ่งเป็นภาวะที่ สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะในการพัฒนาร่างกายและพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และ การ พัฒนาด้านความรู้

การนำหลักการเจริญสติทางพระพุทธศาสนามาผสมผสานเข้ากับแนวคิดด้านจิตวิทยา โดยมี พื้นฐานหลักคือ การนำสติปัฏฐานมาประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมเพื่อการสร้างสัญญาณแห่งการตื่นรู้ โดย อาศัยการทดลองของฟาลลอฟ ในการให้อาหารของสุนัขที่ได้ยินเสียงกระดิ่งแล้วเกิดอาการน้ำลายไหล อันเป็นการยืนยันว่าพฤติกรรม ชั่ว ซากทำให้เกิดเป็นนิสัย เพื่อให้สุนัขได้ยินเสียงกระดิ่งแล้วได้กินข้าว เสียงกระดิ่งจึงกระตุ้นให้น้ำลายไหลแม้จะไม่มีข้าวมากก็ตาม เป็นการใช้เทคนิคที่เกิดจากการทำให้ อายตนะภายนอกและอายตนะ ภายในสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น การทำให้เกิดเสียงสัญญาณ เพื่อเตือนตนเองจึงเป็นการสร้างอุปนิสัยในกิจกรรมนั้นๆ เช่น กรณีของหมู่บ้านพลัมที่กำหนดเสียงระฆัง แห่งสติ เพื่อเป็นสัญญาณในการหยุดการเคลื่อนไหว และการกำหนดอานาปานสติกับตัวเอง เสียง สัญญาณที่นำมากำหนดนี้สามารถ ประยุกต์เป็นการตั้งเสียงสัญญาณโทรศัพท์ทุกชั่วโมง การตั้ง นาฬิกาปลุก การอาศัยเสียงหมดเวลาของที่ทำงานเป็นต้น แต่เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณแล้วต้องหยุด กิจกรรมทุกอย่างเพื่อเรียกสติของตนเองให้กลับมากำหนดลมหายใจอย่างน้อย 1 นาที 2 นาที ตามแต่ โอกาสจะอำนวย เมื่อฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้เกิดเป็นนิสัยในการฝึกสติและสร้างภาวะตื่นรู้ทุกชั่วขณะ ของลมหายใจนั่นเอง จะเห็นได้ชัดเจนดังที่ปรากฏในตารางดังต่อไปนี้



บทสรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง “การพัฒนาจิตเพื่อการตื่นรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยา” พบว่า การพัฒนาจิตตนและการทำลายวัฏจักร ที่เรียกว่า “กรรม กิเลส วิบาก” ที่พระพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกฝนได้ และเป็นผู้ที่ประเสริฐ ที่เรียกว่า ภาวิต 4 (ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และ ภาวิตความรู้) ได้แก่ (1) เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิต ให้มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู (2) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพของจิตให้เข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และ (3) เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้ร่าเริง เบิกบาน เิบอิ่ม ผ่องใส สงบ และเป็นสุข หมายถึง สุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข โดยมีพื้นฐานหลัก ก็คือ การนำสติปัฏฐานมาประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมในรูปแบบของสติปัฏฐาน 4 ที่มีสาระสำคัญในการ กำหนดอิริยาบถย่อยและการกำหนดลมหายใจอย่างฉลาด ที่เสมือนการอุ่นเครื่องสำหรับการทำงาน ก็คือ การกำหนดอิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถ สามารถพัฒนาให้บุคคลนั้นมีสติเท่า ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างภาวะตื่นรู้ในการเจริญสติเพื่อพัฒนาฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบในการฝึกสมาธิ จดจ่ออยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดเป็นเอกัคคตาจิต คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว เพราะ “จิต” เป็นธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ในตัว มีธรรมชาติดวงเดียว เป็นนามธรรม ไม่สามารถแสดงรูปพรรณ สัมผัสได้ โดยเชื่อว่าทุกพฤติกรรมเป็นรูปแบบการแสดงออกที่มีจิตเป็นตัวสั่งการ การเข้าใจเรื่องของ “จิต” จึงทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคลได้ ดังนั้นการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะก่อให้เกิดประโยชน์ในระดับปัจเจกบุคคลในด้าน การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจและความรู้ (ปัญญา) ซึ่งเป็นประโยชน์ระดับสังคมเป็นการสร้างวัฒนธรรม

แห่งการตื่นรู้บทบาทในการกำหนดจิตสำนึกและพฤติกรรมของผู้คนให้ถูกต้องเหมาะสมต่อกระแสโลกาภิวัตน์ ในวิถีชีวิตประจำวันให้อยู่ในขอบเขตของสติและสัมปชัญญะ โดยมีพื้นฐานหลักในการนำสติปัญญามาประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมการกำหนดอิริยาบถย่อยทุกขณะ การสร้างมิตรภาพแห่งการตื่นรู้โดยมีสัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐานหลักของการพัฒนาจิตนั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

- กำพล ทองบุญน่ม. (2553). *ปาทหารีย์แห่งความรู้สึกรักตัว*. กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.
- ดิช นัท ฮันท์. (2543). *ปฐกักรั: วิธีการมองอย่างลึกซึ้ง ตามคติพุทธศาสนาหายาน*. (สดีไส ชันติวรพงศ์, ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ศยาม.
- พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). *ภูมิธรรมชาวพุทธ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อดุล). (2553). *จิต คือพุทธะ. ฉบับปรับปรุงและเพิ่มเติม*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิจิตรภาณี เจริญขวัญ. (2551). *ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.