

อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนา กับจิตวิทยาสมัยใหม่*

ปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์**

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา และในจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา และในจิตวิทยาสมัยใหม่ และเพื่อศึกษาแนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ ตลอดจนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผลการศึกษามีดังนี้

จิตเป็นนามธรรมมีกระบวนการในการที่รู้มีพัฒนาการด้านปัญญาและเป็นอมตะ การพัฒนาจิตก็เพื่อให้เกิดผลทางปัญญา ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ของโลกตะวันตกที่มีรากฐานเชื่อมโยงกับแนวคิดของพระพุทธศาสนา โดยเน้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข 3 แบบ คือ (1) ชีวิตมีสุข (2) ชีวิตที่ดี (3) ชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งความสุขในปัจจุบันเป็นผลมาจากการเจริญสติ

อำนาจจิตมีความสัมพันธ์กันระหว่างพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ การพัฒนาอำนาจจิตจะส่งผลต่อการพัฒนาความสุข ความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาความดีเลิศของตัวเองเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สมာธิสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข และนิพพานสุข

แนวทางการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกวัน ทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ เมื่อฝึกแล้วเราสามารถบังคับและเปลี่ยนแปลงจิตให้เป็นสภาพจิตที่ดีงามเป็นกุศล (Positive Emotion) คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ สามารถข่มและละกิเลสอกุศล (Negative Emotion) คือ นิวรณ์ 5 หลังจากนั้น เราสามารถมีความสุขที่สร้างได้ด้วยตัวเองและอาจจะพัฒนาต่อไปเป็นความสุขสูงสุดคือ นิพพาน

คำสำคัญ : อำนาจจิต ความสำเร็จในชีวิต จิตวิทยาสมัยใหม่

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของคณาจารย์นิพนธ์ “อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่” หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษา: พระมหาสมปยุต ฐิตมกโร, ดร.

** นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

The Power of Mind and the Achievement in Life: Buddhism and Modern Psychology

Pannawish Piboonthanapirom

Abstract

This research aims to study the power of mind in Buddhism and modern psychology, to study the relation of mind power between Buddhism and modern psychology and to study the way to use mind power for the success in life of human in present society. The researcher employed a qualitative research study by combining documentary research from the Pali canon, the commentaries, the academic texts including the related documents and research works. The findings are shown as below:-

Mind is the mental factors that create the awakening and intellectual development of human and mind is immortal. Mind development has an intellectual effect on human. Positive psychology is the science of the West focuses on developing human to be happy. The concepts of happiness in three types: (1) the pleasant life (2) the good life and (3) the meaningful life. Positive psychology is rooted in the concept of Buddhism.

Buddhist research found that there is relation between mind power in Buddhism and modern psychology in developing human happiness with the principle that everyone should develop their own excellence to achieve higher pleasures. They are the worldly happiness, Samādhī Sukha, Jhāna Sukha, Vipassanā Sukha, and Nibbāna Sukha respectively.

The result of the research can help one to understand that power of mind in Buddhism is real and can be brought up by Concentration Meditation up to the stage is Jhāna. The mindfulness with breath in and out can be applied in everyday life anytime, anywhere, immediately on demand. After practising, we can control and change our mind to be in a good mental state as a Kusala (Positive Emotion) like Pāmojja, Pīti, Passaddhi, Sukha, and Samādhī. Practitioners can leash and eliminate the Kilesa-Akusala (Negative Emotion) which is the 5 hindrances. After this, we can create happiness by ourselves, and may even be further develop our minds to the ultimate pleasure if Nibbāna.

Keywords : The power of mind, The achievement of life, modern psychology

บทนำ

อำนาจจิต (Power of Mind) ตามทัศนะปรัชญาตะวันตกเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง เป็นสสารที่มีลักษณะของตนเอง คือ จิตที่มีหน้าที่รับรู้และจิตสำนึก จิตเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ที่รู้จักคิดมีสถานะเป็นอมตะและเป็นฐานทางความรู้ทั้งหลายทั้งปวง ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้กำหนดรู้ทุกข์โดยอาศัยปัญญาคือการพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความจริงว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความผันแปรเป็นธรรมดา เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จะต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา จนจิตใจสงบเป็นสมานัตติที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตอันไม่หวั่นไหวลุ่มหลงคล้อยไปตามสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น (พระวัชรินทร์ ปิยะมโหม (ภาชิต). 2557)

ความสัมพันธ์ของอำนาจจิตระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่และพระพุทธศาสนานั้น ในประเทศตะวันตกจากเดิมนักจิตวิทยามักมองมนุษย์ในลักษณะที่เป็นลบที่ต้องเพียรพยายามในการหาวิธีการรักษา เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น พร้อมกันนั้นก็ลืมนึกถึงมนุษย์ปกติธรรมดาที่มีคุณลักษณะอำนาจจิตเป็นบวกที่น่าจะได้รับการส่งเสริมศักยภาพเชิงบวกให้มากขึ้น ต่อมานักจิตวิทยาส่วนหนึ่งเริ่มศึกษาถึงความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับชีวิตที่มีความสุขสนุกสนาน (Pleasant & Happy Life) ชีวิตที่ดี (Good Life) และชีวิตที่มีความหมาย (Meaning Life) โดยเฉพาะในช่วงระยะเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมามีความพยายามมองหาปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความรู้สึกเป็นสุขหรือมีความรู้สึกดี ๆ จนในที่สุดนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้พบหลักจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนานับเป็นเวลามากกว่า 2600 ปี มาแล้ว ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสัจธรรมคือ อริยสัจสี่ กล่าวถึงสภาพความเป็นมนุษย์ ความทุกข์และการดับทุกข์ของมนุษย์อันเป็นเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดในชีวิตด้วยการปฏิบัติตามหนทางพ้นทุกข์ด้วยความเพียรของมนุษย์เองทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์สุขของมนุษย์ พระพุทธศาสนามีความเชื่อในมนุษย์และคุณค่าของความเป็นมนุษย์ว่า อยู่เหนือสิ่งใด คนจะดีหรือชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำของเขาเองเป็นเกณฑ์ตัดสินการที่มนุษย์จะมีการกระทำความใดย่อมอาศัยอำนาจของจิตเป็นที่ตั้ง เป็นจุดเริ่มต้น เท่ากับเป็นการยกย่องเชิดชูมนุษย์ว่า มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีสุขปราศจากทุกข์ หรือมีทุกข์น้อย เน้นการมองโลกในแง่ดี ทำชีวิตให้มีความหมายหรือประสบกับความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคมที่เป็นปรกติสุขด้วยการสอนให้มนุษย์ต้องมีมนุษยธรรม คือ ศีล 5 มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันตามหลักสังคหวัตถุ 4 ไม่สนับสนุนแนวคิดหรือใช้อำนาจจิตที่ลดคุณค่าของมนุษย์ให้ต่ำกว่าวัตถุที่ก่อให้เกิดการแบ่งแยก ความเหลื่อมล้ำ ตลอดจนการเห็นแก่ตัว ความไม่เป็นธรรม การเอารัดเอาเปรียบในหมู่มนุษย์

ตามที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ทั้งหลักจิตวิทยาสมัยใหม่หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก และพระพุทธศาสนา มีรากฐานแนวคิดที่สอดคล้องกันคือเพื่อการพัฒนาอำนาจจิต เพื่อบรรลุความสำเร็จในชีวิตให้เจริญงอกงามมีความสุขและเป็นอยู่อย่างดี เมื่อมนุษย์อยู่ดีมีความสุข คิดดี พูดดี ทำดี ไม่เบียดเบียนกัน มีความรักเมตตาต่อกันรู้จักสามัคคีสังคมและสิ่งแวดล้อมย่อมดีไปด้วย (ชัยญญาภัก พงศ์ชยกร. 2557 : 43)

การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกและพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการและแนวความคิดไปในทางเดียวกัน คือ เพื่อต้องการพัฒนาดน เป็นการยกระดับของชีวิต ระดับจิตใจให้สูงขึ้นอยู่บนพื้นฐานของสิ่งมี

ชีวิตที่เรียกว่า มนุษย์ (Human) คือ สัตว์ชนิดหนึ่งที่รู้จักใช้เหตุผล หรือ สัตว์ที่มีจิตใจสูง การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกตั้งอยู่บนพื้นฐานของการคิด ตรรกะตรง การใช้เหตุผลหรือการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบเพื่อให้บรรลุจิตสมบูรณ์ หรือจิตสูงสุด ส่วนการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเลวราหมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติ มีหลักธรรมที่วางไว้เป็นระบบตามลำดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีจุดมุ่งหมายคือเพื่อบรรเทาให้กิเลสเบาบางลง และจิตที่พัฒนาสูงสุดแล้วย่อมบรรลุถึงอัสสวัชญาณ ปัญญาที่ยังรู้ในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง คือ พระนิพพานอันเป็นอุดมคติสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่
3. เพื่อศึกษาแนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ซึ่งจะใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล และศึกษาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ทั้งเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ตและศึกษาแนวคิดวิธีการจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งอรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตลอดจนตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของอำนาจจิตเพื่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้จัดลำดับการวิจัย (Research process) เป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 : การศึกษา

ผู้วิจัยจะศึกษาแนวคิด วิธีการของจิตวิทยาเชิงบวกในโลกตะวันตกจากหนังสือแปล บทความ วารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการ ทั้งภาษาไทยภาษาอังกฤษ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต และศึกษาแนวคิด วิธีการของอำนาจจิตตามหลักพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่จากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งอรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นหลัก ตลอดจนตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการ ซึ่งมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ตด้วย

ขั้นตอนที่ 2 : วิเคราะห์

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนตามข้อ 1 มาศึกษาความสัมพันธ์ของอำนาจจิตตามหลักพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่

ขั้นตอนที่ 3 : สรุปผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาวิจัย และนำเสนองานวิจัย ฉบับสมบูรณ์เรื่อง “อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่” เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนา คือ ตัวรู้ การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาเป็นการบรรลุประโยชน์ในแต่ละระดับตามที่บุคคลตั้งเป้าหมายไว้ โดยเป้าหมายนั้นจำแนกได้เป็นเป้าหมายในระดับโลกียะและระดับโลกุตระ เป้าหมายในระดับโลกียะ ได้แก่ เป้าหมายเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่และเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ส่วนเป้าหมายระดับโลกุตระ คือ เป้าหมายเกี่ยวกับปัญญาและอิสรภาพที่แท้จริงคือการหลุดพ้นจากสังสารวัตรอันเป็นเป้าหมายสูงสุดซึ่งไม่ว่าจะเป็นการบรรลุความสำเร็จในชีวิตระดับใดก็ตามก็ล้วนแต่เป็นผลมาจากการกระทำของบุคคลเอง บุคคลกระทำความดีไว้ก็ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นและหากกระทำความผิดนั้นซ้ำ ๆ เป็นอาเจณก็ยิ่งจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นติดตามเป็นคุณสมบัติหรือคุณลักษณะประจำตัวด้วย ซึ่งผลของปฏิปทาเหล่านั้นไม่เพียงแต่ส่งผลในโลกนี้เท่านั้นแต่ยังส่งผลในโลกหน้าด้วย หมายความว่า การบรรลุความสำเร็จตามแนวคิดในพระพุทธศาสนานั้นอาจจะเป็นได้ทั้งการบรรลุความสำเร็จในภพชาติปัจจุบันหรือในภพชาติอื่นอันเนื่องมาจากการสั่งสมกรรมของตนเอง

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ ทำความเพียรให้เห็นถึงสภาวะตามความเป็นจริง คือ อริยสัจสี่เป็นแนวทางที่จะสามารถจัดนิเวศ 5 หรืออารมณ์เชิงลบให้กลายเป็นเชิงบวกได้ จากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วจะเข้าใจได้ว่า อำนาจจิตมีความสำคัญกับความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์

จิตวิทยาสมัยใหม่โดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวกมองว่า การทำให้ตนมีความสุข มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีเกิดจากการพิจารณาถึงความสุขและความสำเร็จอันเป็นประสบการณ์ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จิตวิทยาเชิงบวกนั้นจึงมุ่งเน้นสร้างอารมณ์เชิงบวกโดยเน้นเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวกโดยทำชีวิตปัจจุบันให้เปี่ยมด้วยปิติและความสุขจากการเจริญสติ ทำสมาธิ มีความสุขใจที่ได้ใช้จุดแข็งในสิ่งที่ตนถนัดหรือคุณธรรมในตนเองทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอันเป็นการเติมเต็มชีวิตให้มีคุณค่า โดยเปรียบเทียบกับแนวคิดตรงกันข้าม เช่น ความหดหู่ไม่ไยดี (languishing) และโรคจิต (psychopathology) ในมิติของสุขภาพจิต แนวคิดตรงกันข้ามเหล่านี้เป็นภาวะก่อนจะถึงโรคจิต สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลใช้ชีวิตที่ยังไม่เต็มหรืออาจเป็นชีวิตที่ไม่มีจุดหมาย บุคคลที่ประสบความหดหู่ไม่ไยดีเจ็บปวดทรมานมากกว่า บกพร่องทางจิต-สังคม ทำกิจกรรมทั่วไปบางอย่างไม่ได้ และขาดงานมากกว่า

ประโยชน์ของการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองพบได้ในงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการประสบการณ์รู้สึกเชิงบวกเทียบกับเชิงลบ ประโยชน์ของการมีอารมณ์เชิงบวกรวมทั้งการตอบสนองที่ดี คือ การมีพฤติกรรมที่หลายหลากกว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า และการรับรู้และจินตนาการที่ดีกว่า นอกจากนั้นแล้ว ความรู้สึกดี ๆ ที่สัมพันธ์กับการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองมีผลเป็นระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น

วิธีการหรือขั้นตอนที่ปรากฏเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพเพื่อความสำเร็จในชีวิตสรุปเป็นขั้นตอนที่สำคัญได้ดังนี้ คือ เริ่มจากการปรับทัศนคติวิธีคิดด้วยการคิดเชิงบวกโดยอาศัยความศรัทธา ความรัก ความพอใจ สร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถความสำคัญในตนเอง กำหนดเป้าหมายที่ต้องการจะบรรลุถึงความใส่ใจมีความพยายาม หมั่นฝึกฝนตนเองอย่างมีรูปแบบจนเกิดความชำนาญเป็นความรู้ความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำประสบการณ์ที่ดีงามของตนเองที่มีความรู้สึกอิ่มเอมกับความสุขในตนเองที่ได้รับในปัจจุบัน

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาเชิงบวกนั้นพบว่า มีการประยุกต์ใช้การเจริญสติเชิงพุทธถึงขั้นสมาธิสุขและวิปัสสนาสุขแต่ไม่ได้กล่าวถึงนิพพานสุขอันเป็นความสุขที่ยั่งยืนและเป็นเป้าหมายสูงสุดของทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยเพียงตั้งข้อสังเกตไว้เท่านั้น จิตวิทยาเชิงบวกมองว่าจะทำอะไรให้คนมีความสุข มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีด้วยการเปลี่ยนวิธีจากลบ (Negative) ให้เป็นบวก (Positive) ทำให้ชีวิตปัจจุบันเต็มเปี่ยมไปด้วยปิติและสุขจากการเจริญสติ ทำสมาธิ มีสติรู้ตื่นตื่นไหลในทุกกิจกรรม อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาเชิงบวกหลายท่านยอมรับว่า แท้จริงแล้วจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานแนวคิดมาจากพระพุทธศาสนา อำนาจจิตหรือตัวรู้นั้นสามารถพัฒนาได้ สะสมได้ และสามารถที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์เป็นรูปธรรมในด้านต่าง ๆ เพราะจิตหรือตัวรู้นั้นสามารถวางแผนวาดรูปแบบก่อนการลงมือปฏิบัติได้หรือสามารถที่จะรู้สึก รู้คิด อารมณ์สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจก่อนที่จะกระทำออกมาทางกายหรือวาจาตนเองดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา กับจิตวิทยาสมัยใหม่

หลักการ	อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต ในพระพุทธศาสนา	อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต ในจิตวิทยาสมัยใหม่
จุดเริ่มต้น รากฐาน	พระพุทธศาสนาเชื่อในอำนาจจิตของมนุษย์ว่า สามารถพัฒนาศักยภาพได้และนำอำนาจจิตนั้นมาแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยตัวมนุษย์เองที่ต้นเหตุปัจจัยและมนุษย์สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ด้วยความเพียรและการกระทำของมนุษย์เอง มนุษย์จะดีหรือชั่วนั้นขึ้นอยู่กับกระทำตามหลักมโนกรรม วชิกรรม กายกรรม โดยศาสนาพุทธมุ่งเน้นที่จิตหรือความคิดนั่นเอง	จิตวิทยามนุษยนิยมและพระพุทธศาสนามองว่า บุคคลแต่ละคนไม่ได้เป็นผลบ่มเพาะจากสภาพแวดล้อมหรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยลำพังแต่บุคคลแต่ละคนนั้นอาศัยอำนาจจิตถูกกำกับและจงใจจากภายในเพื่อที่จะได้เติมเต็มศักยภาพความเป็นมนุษย์นั่นเอง

หลักการ	อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต ในพระพุทธศาสนา	อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต ในจิตวิทยาสมัยใหม่
เป้าหมาย ความสำเร็จ	นิพพาน ความดับทุกข์ได้มี 3 ระดับคือ 1. สมุจเฉตนิพพาน (พ้นทุกข์ด้วยปัญญา) 2. ตถังคนิพพาน (พ้นชั่วคราวด้วยวิปัสสนา) 3. วิขัมภกนิพพาน (ข่มด้วยสมถสมาธิ)	ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีสะดวกสบาย สุขภาพที่ดี ได้รับการยอมรับทางสังคม

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักความคิดที่สำคัญในด้านอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่อันเป็นแนวความคิดระหว่างตะวันออกและตะวันตก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันตามแต่ละหัวข้อที่ได้ยกขึ้นเป็นกรอบในการศึกษานั้นเป็นแนวทางพอที่จะให้ทราบได้ถึงกรอบของความคิดของทั้ง 2 แนวคิดระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ในส่วนของความหมาย หลักการ วิธีการ ความสัมพันธ์ เป้าหมาย และผลสัมฤทธิ์ กับความสำเร็จในชีวิตของหลักความคิดทั้ง 2 ทศนะ โดยในเบื้องต้นของหลักความคิดทั้ง 2 ทศนะนั้น ใช้เป็นเครื่องมือให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันเหมือนกัน หากแต่ผู้วิจัยมีความคิดที่จะนำเสนอให้เห็นว่า การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้ศึกษาในการนำหลักความคิดทั้ง 2 ทศนะ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลย่อมสามารถที่จะเข้าใจตามสถานะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต พัฒนาจิตสู่สมาธิโดยประยุกต์ใช้หลักการทั้ง 2 หลักการ เพื่อความง่ายและรวดเร็วในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในกิจที่ตนปรารถนาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาความสำเร็จในชีวิตอันเกิดจากอำนาจจิตเป็นกระบวนการภายในที่เมื่อพัฒนาแล้วจะให้ผลเป็นความสุขจากการรับและเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เรียกว่า กามสุข และความสุขที่เกิดจากภาวะจิตอันดีงามหรืออารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ยังเป็นแรงสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในชีวิตต่อไปได้ไม่สิ้นสุด

แก่นแท้ของศาสนาพุทธเป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์ทั้งปวง โดยการอาศัยหลักในมรรคแปดประการ ในการประคับประคองจิตใจมีพื้นฐานคือ การรักษาศีล 5 การอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมยุคปัจจุบันต้องอาศัยการประคับประคองรักษาคือให้่องใสบริสุทธิ์ ในขณะที่เราพยายามประคับประคองจิตใจให้่องใสอยู่นั้น พยายามเท่าไรก็ไม่่องใส ให้พิจารณาสาเหตุของความไม่่องใส นั้น ๆ ซึ่งมักหนีไม่พ้นเรื่อง นิเวศ 5 (อง.ปญจก (ไทย) 22/51/72, อภิ.วิ. (ไทย) 35/983/510) ได้แก่

1. ความอยากมี อยากเป็น อยากได้ และกามตัณหา (กามฉันทะ)

ความพอใจ ติดใจ หลงใหล ผู้ที่หมกมุ่นอยู่กับการแสวงหาความสุขเพื่อตอบสนองความสุขทางกาย วาจา และใจ เช่น การอยากมองสิ่งที่สวยงาม รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย และได้ยินเสียงที่ไพเราะ เป็นต้น และรวมไปถึงการหมกมุ่นในกามราคะด้วย วิธีแก้ไขอาการหมกมุ่นดังกล่าวคือ การสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ และฝึกถามตัวเองว่า ถ้าเรายังคงหมกมุ่นอยู่กับสิ่งพวกนี้ไปเรื่อย ๆ ต่อไปในอนาคต ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร

เราจะมีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันบ้าง หรือในกรณีที่ท้อแท้ให้พิจารณาว่า สิ่งไหนเป็นของเราที่เป็นของเรา อันไหนไม่ใช่ก็ไม่ใช่ และไม่ควรถือว่าร้ายตัวเอง เราต้องหัดรักตัวเองก่อนเพราะถ้าเรารักตัวเองไม่เป็นแล้วเราจะรักผู้อื่นเป็นได้อย่างไร

2. ความโกรธเกลียด อาฆาตพยาบาท (พยาบาท)

ความไม่พอใจจากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง การที่เรามีความอึดอัดโกรธเกลียดอยู่เป็นประจำ จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม และด้วยนิสัยโกรธง่ายนี้จะทำให้เราเป็นที่น่ารังเกียจต่อคนรอบข้าง การทำงานในยุคปัจจุบันจำเป็นจะต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม หากเราไม่สามารถเข้ากับคนอื่นได้ แล้วเราจะประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้อย่างไร และที่สำคัญที่สุดคือ เมื่อเกิดความอึดอัดไม่สบายใจ ให้ลองย้อนกลับมาดูตัวเองบ้างว่า เรามีส่วนอย่างไรบ้างกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การทะเลาะเบาะแว้งที่เกิดขึ้น อาจเป็นเพราะเราพลั้งปากไปว่าอีกฝ่ายหรือเปล่า หรือเราพูดมากเกินไปจนอีกฝ่ายรู้ความลับและนำความลับดังกล่าวมาหักหลังจนเกิดเป็นเรื่องราวบานปลาย หรือเราอาจจะชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ นิดหนึ่งก็ไม่ได้นิดหนึ่งก็ไม่ยอม ไม่รู้จักปล่อยวาง เป็นต้น เมื่อมีความหงุดหงิดใจให้พิจารณาถึงสาเหตุเพราะสิ่งต่าง ๆ ในโลกล้วนเกิดแต่เหตุ ซึ่งมักมี “เรา” เข้าไปมีส่วนร่วมเสมอ แต่เรากลับมองไม่ออกเพราะเรามักกล่าวโทษผู้อื่นก่อนเมื่อมีความหายนะ ความอึดอัด หรือความเศร้าหมองต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเรา ทั้งนี้ ความพยาบาทแก้ไขได้ด้วย การแผ่เมตตา (วิสุทธิ. (บาลี) 91-122) ทั้งแบบเจาะจงและไม่เจาะจง

3. ความเบื่อหน่ายชีวิต (ถีนมิณฑะ)

ความท้อแท้ เบื่อคร่ำครวญ ไร้กำลังใจทั้งกายใจ วิธีแก้ไขคือ ให้ถามตัวเองว่า ก่อนจะจากโลกนี้ไปเราอยากทำประโยชน์อะไรให้แก่สังคมและเพื่อนมนุษย์บ้าง และเราอยากให้คนข้างหลังจดจำตัวเราได้ในลักษณะใด แล้ว วันนี้เราลงมือทำแล้วหรือยัง

4. ฟุ้งซ่าน ราคัญใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ)

ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่ง ผู้ที่มีความฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์ จะพูดไม่หยุดและมีความคิดผุดขึ้นมาในใจตลอดเวลา อารมณ์ไม่คงที่ คิดในแง่ลบอยู่ตลอดเวลา ชอบจับผิดผู้อื่น ไม่มีความรู้สึก ไม่มีอารมณ์สงบและสบายใจ ขยับแต่ไม่ตรงจุด เป็นเจ้าความคิดแต่คิดไม่ตรงประเด็น วิธีแก้ไขคือ พยายามควบคุมความคิดโดยการฝึกสมาธิแบบอาณาสติหรือการทำสมาธิโดยการจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก เพื่อลดระดับความคิดให้ลดลงในระดับหนึ่ง หลังจากทำสมาธิแล้วให้ฝึกดูอารมณ์ตลอดเวลาสุข-ทุกข์-เฉย เพื่อฝึกให้จิตมีความรู้สึก ความคิดจึงจะเปลี่ยนรูปแบบ คนที่ฟุ้งซ่านจะฟุ้งน้อยลง คนที่โหดร้ายจะมีเมตตามากขึ้น

แม้ว่าจะพยายามทำสมาธิหรือดูอารมณ์แล้ว ก็ยังฟุ้งซ่านอยู่ให้ใช้ความคิดกล่อมจิต เช่น ให้ถามตัวเองว่า “การคิดกังวลมาก ๆ มันดีจริงหรือ ถ้ามันดีจริงแล้ว ทำไมชีวิตเราไม่เห็นดีขึ้นเลย” “คิดฟุ้งซ่านเยอะแยะแต่ไม่เห็นจะตรงประเด็น นี่หรือคือความคิดที่ดี” หรือถ้าเรากำลังจะคิดในแง่ลบให้นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ถ้าจะคิดก็ให้คิดแต่สิ่งที่ดี คิดแต่สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข คิดแต่ในสิ่งที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น” เป็นต้น ถ้าจะคิดให้คิดเป็นภาพ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง

5. ลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา)

ความไม่แน่ใจ ลังเลสงสัย กังวล ผู้ที่มีความลังเลสงสัยจะมีความสับสนและไม่มั่นใจอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าที่จะลงมือกระทำเพราะกลัวความผิดพลาด กลัวความผิดหวัง กลัวว่าตัวเองจะทำได้ และกลัวว่าสิ่งนี้อาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง วิธีแก้ไขคืออย่าโลภมากนัก ไม่มีสิ่งไหนที่ดีที่สุดในโลกนี้ แต่จงเลือกทำในสิ่งที่จะสร้างความดีต่อร้อน ให้แก่ตนเองและผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการคิดเป็นภาพ การคิดเป็นภาพจะทำให้เราเห็นผลที่จะเกิดขึ้นจากทั้งสองเหตุการณ์ที่เรากำลังสับสนและลังเลสงสัยอยู่ เมื่อสร้างภาพแล้วให้ถามความรู้สึกว่า การตัดสินใจอันไหนเราทำแล้วเราสบายใจและสร้างความดีต่อร้อนให้กับผู้อื่นน้อยที่สุด นั่นแหละคือทางออก และกล้าที่จะลงมือกระทำ อย่างกลัวความผิดพลาด คนที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดคือคนที่ไม่เคยลงมือกระทำอะไร แต่ไม่ได้หมายความว่า ให้ใจกล้าบ้าบิ่น ให้พิจารณาพอสมควร พิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้น สิ่งนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างความดีต่อร้อนแก่ตัวเราและผู้อื่นมากน้อยแค่ไหน เมื่อพิจารณาแล้วให้ “ตัดใจ” ลงมือกระทำทันที และจงตระหนักอยู่ในใจเสมอว่าชีวิตนี้ไม่ได้ยาวนานนัก และจงอย่ากลัวการผิดพลาด การเสียใจและการได้เรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดก็ยังไม่น่าเสียดายและน่าเสียใจเท่ากับการที่เราไม่ได้แม้แต่จะลงมือกระทำใด ๆ เลย อย่างทำในสิ่งที่ตัวเองยึดอัดหรือทำในสิ่งที่คนอื่นเดือดร้อน ผิดสมาธิแบบอาณาปามสติและเฝ้ามองดูอารมณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปริมาณความคิดที่สับสนและงงวุ่น ยังมีสมาธิ ความลังเลสงสัยก็จะลดน้อยลงตามไปด้วย

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ อำนาจจิตในพระพุทธศาสนาสู่ความสำเร็จ ช่วยให้เกิดการสัมผัสความจริงและความคิดตรงกับข้อเท็จจริงในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทประการหนึ่งว่า อำนาจจิตที่พัฒนาแล้วย่อมทำให้คนเราประสบความสำเร็จ สุขใจ พ้นจากความเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นการพัฒนาสู่ทางกาย ทั้งจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม ย่อมบูรณาการไปพร้อมกับศักยภาพของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมา การพัฒนาอำนาจจิตโดยหลักการ คือ การอบรมสั่งสอนให้ทำความดีละเว้นการชั่ว อบรมสั่งสอนให้จิตใจผ่องใสอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา การเจริญจิตภาวนาเป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถ่องแท้ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง อำนาจจิต สติ และความคิด ได้ฝึกเจริญจิตภาวนาจะทำให้ทราบว่จิตเป็นตัวบงการความคิด สามารถแยกจิตออกจากความคิดไม่เกิดอารมณ์ปรุงแต่งเป็นความฉลาดทางอารมณ์ อำนาจจิตของจิตวิทยาตะวันตกมีทัศนะว่า อำนาจจิต (Mind Power) หมายถึง พลังแห่งการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก การพิจารณา ความสำรวมความคิด จิตมีหน้าที่รู้คิดนึก และจิตสำนึก หมายถึง ภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัว สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสได้ด้วยกาย จิตเป็นสิ่งที่มิอยู่จริง จิต คือ สารที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถกำหนดลักษณะพื้นฐานของสิ่งต่าง ๆ จิต คือ กลุ่มของความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็ว มีการไหลแปรปรวนสืบเนื่องไม่ขาดสาย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและผ่านไปอย่างรวดเร็วประกอบกันขึ้นเป็นจิต คือ ความรู้ที่ผ่านทางประสาทสัมผัสเป็น

พื้นฐานของความรู้สึที่ผ่านกระบวนการทางจิต จิตเป็นอย่างเดียวกันกับความรู้สึที่สำนึก ดังนั้นจิตจึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้สึกคิด มีลักษณะเป็นออสสาร จิตคือ ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ มีสภาวะเป็นอมตะ จิตเป็นพื้นฐานของการทำความเข้าใจโลกและชีวิต เป็นฐานทางความคิดที่นำมาซึ่งความรู้ทั้งปวง สำหรับนักปรัชญาจิตนิยมอธิบายว่า มนุษย์มีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ จิตและร่างกาย และเชื่อว่า จิตเป็นส่วนที่สำคัญกว่าร่างกาย จิตเป็นตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ และจิตมีสภาวะเป็นอมตะ มนุษย์อยู่ภายใต้การกำหนดบังคับของจิต มนุษย์มีสิ่งหนึ่งที่ควบคุมร่างกายให้ดำเนินไปตามเจตจำนง สิ่งนั้นเรียกว่า จิต หรือ วิญญาณ จิต คือ ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ จิตเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่รู้สึกคิด เป็นธรรมชาติรู้ภายในตัวมนุษย์และหมายรวมถึงชีวิตที่เป็นออสสาร

การศึกษาอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า อำนาจจิตทางจิตวิทยาสสมัยใหม่เป็นศาสตร์ทางตะวันตก มีความเชื่อว่าหลักจิตวิทยาเชิงบวกก่อเกิดกฎการดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในทางการเงิน การงาน ครอบครัวหรือสุขภาพ โดยพื้นฐานของสังคัมลัทธิความเชื่อทางศาสนาแล้ว แม้จะนำเสนอหลักความคิดโดยประกอบด้วยเหตุผลการวิจัยต่าง ๆ ในทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้เห็นว่า อำนาจจิตอันทรงพลังสามารถที่จะบันดาลให้ประสบผลสำเร็จได้ แต่ก็ยังไม่ได้อธิบายถึงวิธีการแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอำนาจจิตให้กระจ่างหรือให้มีหลักเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิตที่จะพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง แต่ความหมายของอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสสมัยใหม่มีลักษณะที่เหมือนกัน คือ เป็นการทำงานหรือกิจกรรมทางจิตใจตัวรู้สึก แต่การเกิดขึ้นของความคิดเกิดจากมีแหล่งกำเนิดต่างกัน หลักการต่างกัน วิธีการต่างกัน เป้าหมายต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ต่างกัน

พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิต และใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตอีกด้วย วิธีการใช้อำนาจจิตของพระพุทธศาสนาดำเนินไปตามหลักอริยสัจสี่ คือ รับรู้ถึงปัญหา สืบหาสาเหตุ กำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหา ดำเนินการให้บรรลุผล อีกทั้งสอนให้เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมหรือกฎแห่งการกระทำ สอนให้ประกอบเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อมมีเจตนาที่มุ่งมั่น มีความศรัทธาความเชื่อต่อการกระทำ มีระเบียบวิธีคิดเพื่อความสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง หลักความคิดในทางพระพุทธศานานอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นแล้วยังมีประโยชน์ที่นำทางให้บุคคลนั้นดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานในเบื้องปลายได้อีกด้วย ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกเชิงบวกจะเน้นใช้อำนาจจิตในการพัฒนาคน หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การทำให้บุคคลเจริญยิ่งขึ้น ความหมายแบบกว้าง ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงคนในทางที่ดีขึ้น ภาวะที่ดีของคนตามความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ คือ ปัจจัยทางร่างกาย ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ การพัฒนาด้านทางตะวันตกจึงเป็นภาพรวมของกาย ใจ และภาวะแวดล้อม และการพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาส่วนต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ การคิด การกระทำภายใต้ภาวะแวดล้อมทางกายและสังคม การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตามลำดับขั้นตอนของชีวิตตั้งแต่เกิดถึงตาย ส่วนในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความหมายโดยกว้างว่า ทุกคนเกิดมาจะต้องได้รับการพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วจึงมีความเป็นมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ประเสริฐ การพัฒนาคนจะต้องพัฒนาทั้งกาย จิต และปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคน คือ นิพพานอันเป็นภาวะที่ปราศจากกิเลสเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาดน

การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกและพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการและแนวความคิดไปในทางเดียวกัน คือ เพื่อต้องการพัฒนาตน เป็นการยกระดับของชีวิต ระดับจิตใจให้สูงขึ้นอยู่บนพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า มนุษย์ (Human) คือ สัตว์ชนิดหนึ่งที่อยู่ภายใต้เหตุผล หรือ สัตว์ที่มีจิตใจสูง การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกตั้งอยู่บนพื้นฐานของการคิด ตรรกะตรอง การใช้เหตุผลหรือการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบเพื่อให้บรรลุจิตสมบูรณ์ หรือจิตสูงสุด ส่วนการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติ มีหลักธรรมที่วางไว้เป็นระบบตามลำดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีจุดมุ่งหมายคือเพื่อบรรเทาให้กิเลสเบาบางลง และจิตที่พัฒนาสูงสุดแล้วย่อมบรรลุถึงอัสสวัชฌญาณ ปัญญาที่ยังรู้ในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง คือ พระนิพพานอันเป็นอุดมคติสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจที่ควรทำวิจัย กล่าวคือ การศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตกในเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยาการบำบัดรักษาสุขภาพหรือพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ และการพัฒนาอำนาจจิตให้สามารถสั่งการหรือพัฒนาพฤติกรรมของแต่ละบุคคลเพื่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

รายการอ้างอิง

ชัยญาณัก พงศ์ชัยกร. (2557) **วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมณะกับวิปัสสนาในอานาปานัสสติสูตร.**

สารนิพนธ์ พธ.ด. (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระวัชรินทร์ ปิยะมโม (ภาสิต). (2557) **การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาจิตในมุมมองพระพุทธศาสนา.**

วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง. (2548) **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** พิมพ์ครั้งที่

6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อดิศักดิ์ ทองบุญ. (2532) **ปรัชญาอินเดีย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.