

พุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์

บรรดาสัตว์ที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ ถ้าว่าไปแล้วก็ถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีโอกาสหรือโชคดีกว่า สัตว์อื่นที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ ท่านผู้อ่านอาจสงสัยว่า ทำไมผู้เขียนจึงคิดเช่นนั้น ก็เป็นเพราะว่า มนุษย์ เป็นสัตว์ที่มีโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองมากกว่าสัตว์อื่น เพราะเหตุแห่งการเรียนรู้ จากประสบการณ์ ฝึกฝนพัฒนา และมีครู อาจารย์ ฝึกอบรม สอน เสนอแนะหรือแนะนำในการ เรียนรู้ตลอดเวลานั่นเอง ส่วนสัตว์อื่นเราท่านก็เห็นว่า ต่างก็อยู่ตามสัญชาตญาณ หรือถ้าโชคดีหน่อย ก็จะมีมนุษย์นำไปฝึก สอนให้สัตว์นั้นๆ ทำตามที่มนุษย์ต้องการ ดังตัวอย่างที่เราท่านเห็นกันอยู่ ดังนั้น จึงขอเสนอการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อจะได้มีแนวในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ต่อไป

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นวิชาการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการของจิตที่ สัมพันธ์กันกับการดับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งทำให้รู้สาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (การจัดการกับทุกข์) หรือดับปัญหา ภูมิวิธีการปฏิบัติ เมื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) คือ มรรค นั้นโดยไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

ส่วนจิตวิทยา (Psychology) เป็นวิชาศึกษาเรื่องกระบวนการเรียนรู้ ความคิดจิตใจ อารมณ์ ความฉลาดและพฤติกรรมของมนุษย์และกลุ่มคน โดยอาศัยทั้งความรู้เรื่องสมอง ชีววิทยา พันธุศาสตร์ สังคมวิทยา มานุษยวิทยา เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ ฯลฯ จึงพัฒนาเป็นวิชาความรู้แบบหลายสาขา วิชา ที่ช่วยให้เราเข้าใจความเป็นมนุษย์ที่มีหลายมิติอย่างซับซ้อนมากขึ้น การมีความรู้ในเรื่องจิตวิทยา จะทำให้เราได้รู้จักตัวเองและบุคคลอื่น รู้จักการดูแลกายและพัฒนาสุขภาพจิตของตัวเอง และช่วยเหลือ คนรอบข้าง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ

ด้วยเหตุดังกล่าว **พุทธจิตวิทยา** จึงสำคัญและเป็นประโยชน์มากทั้งต่อปัจเจกชนในการพัฒนา ตนและพัฒนาสังคมส่วนรวมให้เจริญก้าวหน้าได้อย่างยั่งยืน

สิริวัฒน์ ศรีเครือตง^๔ พุทธจิตวิทยา คือความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สารสำคัญของพุทธจิตวิทยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (การจัดการกับทุกข์หรือดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้อภัยและเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

๒. ความแตกต่างพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาทั่วไป

๒.๑ พุทธจิตวิทยา

การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้อภัยและเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

๒.๒ ส่วนจิตวิทยาทั่วไป คือ

การศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน และสังเกตได้โดยทางอ้อม ตลอดจนการศึกษาระบวนการทำงานของจิตเพื่อการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเข้าใจ อธิบาย ทำนาย ควบคุมพฤติกรรมนั้น ๆ และเพื่อนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเรียนรู้จากพฤติกรรมนั้น ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม แต่ไม่ได้มีเป้าหมายให้พ้นทุกข์อย่างถาวร

^๔ สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙.

ตัวเอง ออกจากคู่นี้ โดยการแผ่เมตตาจิตของเราออกไป เพื่อโอบกอดความงามของสิ่งมีชีวิต และธรรมชาติทั้งปวง”.....ดร.ไอน์สไตน์ และได้คิดค้นทฤษฎีใหม่ขึ้นมา และเป็นที่ยอมรับโดยนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก คือ สมการ $E = MC^2$ ดังที่ทราบทั่วกัน ดร.ไอน์สไตน์ บอกว่า สสารและพลังงานมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สสาร (วัตถุ) สามารถเปลี่ยนแปลงพลังงานได้ และพลังงานก็สามารถเปลี่ยนกลับมาเป็นสสารได้เช่นกัน คือ จากรูปเป็นนาม และจากนามเป็นรูป...และได้ยืนยันว่า ทั้งวัตถุและพลังงานในจักรวาลนี้ ไม่มีใครทำลายได้ มันจะเปลี่ยนกลับไปกลับมา ซึ่งกันและกันแล้วแต่สภาวะที่เป็นอยู่และยังพบว่าการกระทำ (Action) :ปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Reaction) เช่น หากเราเอาไม้ไปตีโต๊ะ ยิ่งตีลงไปแรงเท่าไร แรงสะท้อนกลับ ก็ยิ่งแรงมากขึ้นเท่าที่ส่งออกไป กฎทางวิทยาศาสตร์ข้อนี้คล้ายคลึงกับหลักของกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

ภานุวังโส^๔ กล่าวว่ามนุษย์เกิดขึ้นตามกฎธรรมชาติและแตกดับไปตามกฎของธรรมชาติเช่นกัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงคลอดเป็นชีวิตทารก ดำเนินตามครรลองของชีวิต เจริญเติบโตจากทารกเป็นวัยเด็ก วัยรุ่นหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ วัยชรา ในที่สุดก็ดับลง มีความตายเป็นจุดสุดท้าย เพราะทุกชีวิตตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติของชีวิตที่เรียกว่าไตรลักษณ์ (The Three Characteristic of Existence) คือสามัญลักษณ์เป็นกฎธรรมชาติและสรรพสิ่งทั้งมวล หมายถึงสังขารทั้งหมดมีลักษณะเสมอกัน เป็นไปตามกฎธรรมชาติอย่างเดียวกันมีรายละเอียด ดังนี้

อนิจจตา (Impermanence) สภาวะสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป

ทุกขตา (Stress and Conflict) สภาวะสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวไป ภาวะที่ถูกกดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่สภาพนั้นไม่ได้ เป็นภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไป อยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

อนัตตตา (Soullessness or Non-self) สภาวะทั้งปวงเป็นอนัตตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เป็นของสิ้นไปเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด ก็ดับไปที่นั่นเมื่อนั้น เช่น รูปธรรมในอดีต ก็ดับไปในอดีต รูปในขณะนี้ก็ดับไปที่นี้ รูปในอนาคต จะเกิดถัดต่อไป ก็ดับ ณ ที่นั่นเอง เป็นต้น

^๔ ภานุวังโส, เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ My Bangkok Publishing House, ๒๕๕๙) หน้า ๗๐-๗๒.

๕. จุดมุ่งหมายของพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์^{๑๐}

มุ่งหมายให้ศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ โดยวิธีการศึกษาหาความกระจ่างในคำอธิบายทาง พระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องจิต (นาม) กาย (รูป) และพฤติกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ เชิงเหตุเชิงปัจจัยอย่างไร และเมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่แล้วมีความ สอดคล้อง หรือแตกต่างกันอย่างไรอันเป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในจิตวิทยาพระพุทธศาสนา ยิ่งขึ้น และตระหนักในคุณค่าของหลักแห่งพุทธธรรมและฝึกฝนจิตใจตนเองให้สามารถเผชิญกับ ทυχย์ที่เกิดขึ้นอีกทั้งสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์โดยการทำให้กิเลสได้สิ้นเชิง (นิพพาน) นั่นคือเป้าหมายสุดท้ายของพุทธจิตวิทยา

ดังนั้น พุทธจิตวิทยา จึงมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนกล่าวคือ การช่วยให้คนที่ผิดปกติหรือคน ที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้วมีภาวะทางจิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนบรรลุระดับสูงสุดของพัฒนาการทางจิตใจคือ ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิพพาน) เมื่อเข้าถึงภาวะสูงสุดเช่นนี้แล้วกุศลมูลคือโลภะ โทสะ และโมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือ สักกายทิฏฐิ จะถูกทำลาย จนหมดสิ้น นิพพานเป็นภาวะทางจิตขั้นโลกุตตระ ซึ่งประกอบด้วยความสะอาด ความสว่าง ความสงบ อันประณีต นั่นคือไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นภาวะอันสูงสุดที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ใน ชาตินี้ ถ้ามีบารมีและความพยายามอย่างมั่นคง ผู้ที่บรรลุถึงนิพพานเท่านั้นจึงจะนับได้ว่าเป็นผู้พ้นทุกข์ อย่างเด็ดขาดและตลอดเวลา

๖. จุดมุ่งหมายการพัฒนาการมนุษย์ของจิตวิทยาทั่วไป^{๑๑}

๑. เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ (Understanding Behavior) ทั้งพฤติกรรมภายในหรือ กระบวนการทางจิต (Mental process) หรือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) อันจะทำให้ เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดี

๒. เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรม (Explanation Behavior) ที่เกิดขึ้นได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไร บ้างที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ

๓. เพื่อให้สามารถทำนายพฤติกรรม (Prediction Behavior) เป็นการคาดคะเนผลที่จะเกิด ขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

^{๑๐} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๕๔), หน้า ๓๙.

^{๑๑} เดิมศักดิ์ คทวณิช, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔-๑๕.

๔. เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรม (Control Behavior) ที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกันก็สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นได้ด้วย

๕. เพื่อนำความรู้ทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ (Application) ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์กับจุดมุ่งหมายของจิตวิทยาทั่วไป มุ่งหมายให้ศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ โดยวิธีการศึกษาหาความกระจ่างในคำอธิบายทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องจิต กาย และพฤติกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์เชิงเหตุ เชิงปัจจัยและเมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่แล้วมีความสอดคล้องกัน หรือแตกต่างกันอย่างไรอันเป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในพุทธจิตวิทยายิ่งขึ้น และตระหนักในคุณค่าของหลักแห่งพุทธธรรมและฝึกฝนจิตใจตนเองให้สามารถเผชิญกับทุกข์ที่เกิดขึ้นอีกทั้งสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์โดยการทำลายกิเลสได้สิ้นเชิง คือเข้าถึงนิพพาน นั่นคือเป้าหมายสุดท้ายของพุทธจิตวิทยา

๘. ความหมายของการพัฒนาตน^{๑๒}

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ สิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่หนึ่ง การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่สอง การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

^{๑๒} วินัย เพชรช่วย, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๗), หน้า ๕๗.

๑๐.๑.๔. การพัฒนาศักยภาพของตนเอง เป็นการส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๑๐.๒ ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมชุมชนของตนเอง ที่จะส่งผลให้สังคมและชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๑๐.๓ ความสำคัญต่อสังคมส่วนรวม เป็นภาระกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิด และทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

๑๑. บทสรุป

จากแนวคิดที่กล่าวไว้ข้างต้นพบประเด็นว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง ดังนั้นพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เป็นการนำเสนอเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางจิต หรือ พฤติกรรมภายนอก อันจะทำให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดี เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไรบางอย่างที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สามารถทำนายพฤติกรรม เป็นการคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นจากสาเหตุต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงหรือหมดไปขณะเดียวกันก็สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นได้ด้วย และเพื่อให้นำความรู้ทางพุทธจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การฝึกพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ และส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ด้วยเหตุดังกล่าว ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงพัฒนาหลักสูตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธจิตวิทยาขึ้น เน้นพุทธจิตวิทยาการบริการ โดยสภามหาวิทยาลัยอนุมัติหลักสูตรและอนุมัติให้เปิดสอนระดับปริญญาเอก ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ เป็นต้นไป โดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนที่จะทำให้มนุษย์ทุกคนได้ ช่วยให้คนที่ผิดปกติหรือคนที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้วมีภาวะทางจิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนบรรลุระดับสูงสุดของพัฒนาการทางจิตใจคือความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงคือนิพพาน เมื่อเข้าถึงภาวะสูงสุดเช่นนี้แล้วอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ และโมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือ สักกายทิฏฐิ จะถูกทำลายจนหมดสิ้น นิพพานเป็นภาวะทางจิตขั้นโลกุตตระ ซึ่งประกอบด้วยความสะอาด ความสว่าง ความสงบอันประณีต ที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นภาวะอันสูงสุดที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ในชาตินี้ ถ้ามีบารมีและความพยายามอย่างมั่นคง ผู้ที่บรรลุถึงนิพพานเท่านั้นจึงจะนับได้ว่าเป็นผู้พ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดและตลอดเวลา ทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมให้มีความสุข พุทธจิตวิทยาจึงเป็นวิชาที่ทำให้มนุษย์ที่ฝึกปฏิบัติพัฒนาตามพ้นทุกข์ทางจิตใจได้อย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

พระมหาประยูร ชีรวังโส. **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒๕๔๙.

พระเทพวิสุทธิทิวี. **การพัฒนาจิต**. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครปฐม. ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **จากจิตวิทยาสู่อุบัติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๙.

โรงพิมพ์สหธรรมมิก จำกัด. ๒๕๔๙.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๒๕.

วินัย เพชรช่วย. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ราชภัฏสวนสุนันทา. ๒๕๔๗.

วิมลรัตน์ ชัยปรากฏ <http://gotoknow.org/profile/birdton>. วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๕.

ภาณุวังโส. **เกินกว่าฟรอยด์จะจินตนาการ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ My Bangkok Publishing

House. ๒๕๔๙.

เติมศักดิ์ คทวณิช. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น. ๒๕๕๐.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒๕๕๔.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. **ศาสตร์แห่งการสู้ชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต. ๒๕๔๗.

จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ พิมพ์ครั้งที่ ๒.

๒๕๕๔.