

พุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์

บรรดาสัตว์ที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ ถ้าว่าไปแล้วก็ถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีโอกาสหรือโชคดีกว่า สัตว์อื่นที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ ท่านผู้อ่านอาจสงสัยว่า ทำไมผู้เขียนจึงคิดเช่นนั้น ก็เป็น เพราะว่า มนุษย์ เป็นสัตว์ที่มีโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองมากกว่าสัตว์อื่น เพราะเหตุแห่งการเรียนรู้ จากประสบการณ์ ฝึกฝนพัฒนา และมีครู อาจารย์ ฝึกอบรม สอน เสนอแนะหรือแนะนำในการเรียนรู้ตลอดเวลาอันนั้นเอง ส่วนสัตว์อื่นเราท่านก็เห็นว่า ต่างก็อยู่ตามสัญชาตญาณ หรือถ้าโชคดีหน่อย ก็จะมีมนุษย์นำไปฝึก สอนให้สัตวนั้นๆ ทำตามที่มนุษย์ต้องการ ดังตัวอย่างที่เราท่านเห็นกันอยู่ ดังนั้น จึงขอเสนอการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อจะได้มีแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ต่อไป

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นวิชาการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการของจิตที่ สัมพันธ์กับการดับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งทำให้รู้สึกเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือ Nirvana (การจัดการกับทุกข์) หรือดับปัญหา รู้วิธีการปฏิบัติ เมื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) คือ บรรคนั้นโดยไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

ส่วนจิตวิทยา (Psychology) เป็นวิชาศึกษาเรื่องกระบวนการเรียนรู้ ความคิดจิตใจ อารมณ์ ความฉลาดและพฤติกรรมของมนุษย์และกลุ่มคน โดยอาศัยทั้งความรู้เรื่องสมอง ชีววิทยา พัฒนาศิลป์ สังคมวิทยา มนุษย์วิทยา เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ ฯลฯ จึงพัฒนาเป็นวิชาความรู้แบบหลายสาขา วิชา ที่ช่วยให้เราเข้าใจความเป็นมนุษย์ที่มีหลายมิติอย่างซับซ้อนมากขึ้น การมีความรู้ในเรื่องจิตวิทยา จะทำให้เราได้รู้จักตัวเองและบุคคลอื่น รู้จักการดูแลภายในและพัฒนาสุขภาพจิตของตัวเอง และช่วยเหลือ คนรอบข้าง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ

ด้วยเหตุดังกล่าว พุทธจิตวิทยา จึงสำคัญและเป็นประโยชน์มากทั้งต่อปัจเจกชนในการพัฒนาตนและพัฒนาสังคมส่วนรวมให้เจริญก้าวหน้าได้อย่างยั่งยืน

๑. ความหมายของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา เพื่อให้เข้าใจง่ายจึงขอแยกเป็นดังนี้

พุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ คือรู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คืออริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์หรือปัญหา ตั้งแต่ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูงสุด

จิต (Consciousness) คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์

วิทยา (Logos) หมายถึง วิชาว่าด้วยความรู้หรือการศึกษา

พุทธจิตวิทยา จึงหมายถึงการศึกษาเรื่องจิตตามแนวทางแห่งผู้รู้คือรู้ตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คืออริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์หรือปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำขั้นกลาง และขั้นสูงสุด มีนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

พระเทพวิสุทธิโกวิ^๑ จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา หรือพุทธจิตวิทยา กล่าวถึงตัวจิตโดยตรงว่า เป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่ทำให้คนเรา และสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญและ กล่าวไว้ทุกแห่งทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วนมาก และจิตวิทยาจะตัววันตကนั้น ยังไม่ยุติ คือยังคงค้นคว้าและ พบกุญแจใหม่ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการค้นพบ ที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่มีกุญแจใหม่อันใดที่ควรค้นพบขึ้นมาให้นอกเหนือ ไปจากที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมแล้ว ถ้าเราจะค้นพบกุญแจใหม่นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ แสดงว่า นั้นไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา

ยงยุทธ วงศ์กิริมย์ศานต์^๒ กล่าวว่า พุทธจิตวิทยาเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตและกระบวนการ ทางจิตใจคือจิตวิทยามารชิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์

ภาณุวงศ์^๓ พุทธจิตวิทยาคือ การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเชิญปัญหา “ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหา” ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเชิญกับปัญหาคือทุกข์ อาย่างมองอาจและทรง

^๑ พระเทพวิสุทธิโกวิ, การพัฒนาจิต, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหากรุณาธิคุณลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

^๒ ยงยุทธ วงศ์กิริมย์ศานต์, ศาสตร์แห่งการสู้เครียด, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๗) หน้า ๑.

^๓ ภาณุวงศ์, เกินกว่าพรอย์จะจินตนาการ, (กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์ : My Bangkok Publishing House, ๒๕๔๙) หน้า ๔๓-๔๔.

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง^๔ พุทธจิตวิทยา คือความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาร์ต ปัญญา สาระสำคัญของพุทธจิตวิทยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบยืน ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสูงสุด

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือ Nirvana (การจัดการกับทุกข์หรือดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

๒. ความแตกต่างพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาทั่วไป

๒.๑ พุทธจิตวิทยา

การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือ Nirvana (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

๒.๒ ส่วนจิตวิทยาทั่วไป คือ

การศึกษาพัฒนาระบบที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน และสังเกตได้โดยทางอ้อม ตลอดจนการศึกษากระบวนการทำงานของจิตเพื่อการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเข้าใจ อธิบาย ทำนาย ควบคุมพฤติกรรมนั้น ๆ และเพื่อนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเรียนรู้จากพัฒนาระบบที่ต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม แต่ไม่ได้มีเป้าหมายให้พัฒนาทุกข์อย่างถาวร

^๔ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, สุขภาพจิต, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔, หน้า ๑๙.

๓. จิตวิทยาตะวันออกสู่พุทธจิตวิทยา

สำหรับในเรื่องนี้ได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสนใจศึกษา ดังนี้

ว่า “ไอลพร ภาณุศาสนานนท์ ณ มหาสารคาม”^๔ กล่าวว่าระบบความคิดและการอธิบายเกี่ยวกับโลกธรรมชาติและชีวิตของชาวເຊີຍไม่ว่าจะเป็นรากรู้ความคิดแบบอินเดียหรือแบบจีนต่างก็มีรากรู้ความคิดเชิงจิตวิทยาศาสนาอยู่ค่อนข้างหนักแน่น เช่น ในคำสาดฤทธิ์ของคัมภีร์อุปนิษัท มีเนื้อหาที่กล่าวถึงคำอธิบายเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ความนึกคิดเกี่ยวกับตัวตน (Ego-Identity) ความเชื่อเรื่องyatmanและpramatman เป็นคำสอนที่ให้บุคคลรู้จักรูปแบบแยกให้ออกระหว่างความเป็นจริงของตนเอง (self) กับความรู้สึก รากรู้ทางจิตวิทยาของจีน เรายสามารถสืบหาร่องรอยนี้ได้จากหนังสือ อึซิง (I-Ching) ซึ่งเป็นอภิปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และโลกธรรมชาติโดยอธิบายในรูปของสัญลักษณ์ว่าด้วยความสอดคล้องระหว่างความเป็นไปและการเปลี่ยนแปลงของภาวะร่างกาย และจิตใจของมนุษย์กับความเป็นไปของโลกภายนอก ซึ่งมีลักษณะคล้ายการวิเคราะห์เข้าในจิต ไร้สำนึกของมนุษย์ แต่เป็น การศึกษาเข้าในจิตเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง (self knowledge) ระบบคำสอนทางพระพุทธศาสนา ก็เหมือนกัน คือในพระสูตรตันตปฏิภูกเป็นคำอธิบายเป็นรูปธรรม ในพระอภิธรรมเป็นเชิงนามธรรมล้วนๆ ต่างมีเนื้อหาเป็นจิตวิทยาเชิงวิเคราะห์จิตและ พฤติกรรมของมนุษย์อย่างแน่นัด กล่าวถึงบทบาทความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ เชิงปฏิกริยา พฤติกรรมของมนุษย์เป็นกระบวนการทางร่างกายและจิตใจ บทบาทของประสาทสัมผัสที่เป็นกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัสถูกกระบวนการทางจิตใจ อันเป็นผลมาจากการทำงานของกลุ่ม อวัยวะรับความรู้สึกทั้ง ๕ เป็นต้น

วิมลรัตน์ ชัยปราการ^๕ กล่าวว่าจิตวิทยาตะวันออก (พุทธธรรม) ครอบคลุมได้หมดทั้ง “โลกและชีวิต”... ปรัชญาและวิธีการศึกษาของตะวันตกเป็นลักษณะของวิทยาศาสตร์ใช้วิธีการสังเกต ทดลอง สรุปผล จึงมีลักษณะเป็นแบบทดสอบ และ การวัดประเมินผลเป็นตัวเลข วัด IQ EQ ความถนัด บุคลิกภาพ ฯลฯ วัดกันเป็นส่วนๆ แต่ทางตะวันออกคือการมอง การฟัง และการสังเกตจากตัวเราเอง เพื่อเติบโตจากภายใน (วิปัสสนา) เป็นวิถีการเรียนรู้ที่ไม่ขึ้นกับบริบทที่นี่ในอกจากตัวเราเองและทำได้ทุกที่ ทุกเวลา จิตวิทยาตะวันออก (พุทธธรรม) มีความรู้ที่สมบูรณ์อยู่แล้วเพียงแต่ต้องทำความเข้าใจให้ได้เท่านั้นเอง

^๔ ว่า “ไอลพร ภาณุศาสนานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔) หน้า ๑๕.

^๕ <http://gotoknow.org/profile/birdton>, วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๔

ສຶສັງເພື່ອແກ້ວ (ບທສັນກາຜະນົ) ກລາວວ່າຈີຕິວິທະຍາຕະວັນໂອກໂດຍເນັມຈີຕິວິທະຍາພະຫຼາມ
ເປັນການສຶກຂາເພື່ອໃຫ້ຫຼຸດພັນ ເປັນການສຶກຂາເຮືອງກູງຮຽນຈາຕີ ຄວາມທຸກໆ ສາເຫຼຸດຂອງທຸກໆ
ການພັນທຸກໆ ແລະ ວິຊາການພັນທຸກໆ

สรุป จะเห็นได้ว่า จิตวิทยาตะวันออกเป็นจิตวิทยาที่มีแหล่งที่มาที่สำคัญคือเกิดขึ้นโดยอาศัยหลักคำสอนในศาสนา ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความเคราะห์ เลื่อมใสในศาสนาได้ศาสนาหนึ่งแล้ว ยึดเหนี่ยวเอาไว้เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ เมื่อก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็ได้ออาศัยหลักการคิดตามศาสนานั้น ๆ ในการแก้ปัญหาของตน โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาที่สอนให้คิดว่า “สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และตับไปเป็นธรรมชาติ ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น” เป็นต้นก็คือจิตวิทยาตะวันออกนั้นเน้นเรื่องชีวิตและจิตใจในการแก้ปัญหา

๔. ความสำคัญของพุทธจิตวิทยา

สำหรับความสำคัญของพทธิวิทยาได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสนใจศึกษา ดังนี้

ว่าไอลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคามฯ ความมุ่งหมายของการศึกษาคือการหาความจริงในคำอธิบายทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องจิต (นาม) กาย (รูป) และพุทธิกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์เชิงเหตุเชิงปัจจัยอย่างไร และเมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่แล้วมีความสอดคล้อง หรือแตกต่างกันอย่างไรอันเป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในจิตวิทยาพุทธศาสนายิ่งขึ้น และตระหนักในคุณค่าของพุทธธรรม ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต ทำให้มีสมรรถภาพในการปรับตัว และการแก้ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น รู้จักการอยู่กับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีความเข้าใจในตนเอง และประยุกต์ใช้กับการประกอบอาชีพทุกด้าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีใช้เป็นเรื่องง่ายนักสำหรับการดำรงชีวิตในสังคม

พระมหาประยูร วีรวิโส กล่าวว่า มนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งขององค์รวม ที่เราเรียกว่า “เอกภาพ” เป็นส่วนที่ถูกจำกัดอยู่ใน “อว拉斯และเวลา” มนุษย์ปรับรูปตัวตน-ความคิด-ความรู้สึก โดยแยกออกจาก ส่วนอื่นๆ...นั่น เป็นภาพลวงตาที่สร้างขึ้นภายใต้จิตสำนึกของมนุษย์ ภาพมายานี้ คือ คุณประเททหนึ่ง ที่คุณขังพวกราไว กับกิเลสตันหา และให้หลงให้กับบางสิ่ง ใกล้ตัว ภารกิจของเรา คือ การปลดปล่อย

๙ วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจพลางกรรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕) หน้า ๓๔.

พระมหาประยูร ธีรวิส, มนชย์กับสังคม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙) หน้า ๑.

ตัวเอง ออกจากคุกนี้ โดยการแฝermenตามจิตของเรารอกรไป เพื่อโอบกอดความงามของสิ่งมีชีวิต และธรรมชาติทั้งปวง”.....ดร.ไอล์สไตน์ และได้คิดค้นทฤษฎีใหม่ขึ้นมา และเป็นที่ยอมรับโดยนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก คือ สมการ $E = MC^2$ ดังที่ทราบทั่วโลก ดร.ไอล์สไตน์ บอกว่า สารและพลังงานมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สาร (วัตถุ) สามารถเปลี่ยนแปลงพลังงานได้ และพลังงานก็สามารถเปลี่ยนกลับมาเป็นสารได้เช่นกัน คือ จากรูปเป็นนาม และจากนามเป็นรูป...และได้ยืนยันว่า ทั้งวัตถุและพลังงานในจักรวาลนี้ ไม่มีใครทำลายได้ มันจะเปลี่ยนกลับไปกลับมา ซึ่งกันและกัน แล้วแต่สภาวะที่เป็นอยู่และยังพบว่าการกระทำ (Action) :ปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Reaction) เช่น หากเราเอาไม้ไปตีโตะ ยิ่งตีลงไปแรงเท่าไหร่ แรงสะท้อนกลับ ก็ยิ่งแรงมากขึ้นเท่าที่ใส่ลงไป กฎทางวิทยาศาสตร์ข้อนี้คล้ายคลึงกับหลักของกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

ภานุวงศ์^๙ กล่าวว่า “มนุษย์เกิดขึ้นตามกฎธรรมชาติและแตกต่างไปตามกฎของธรรมชาติ เช่นกัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงคลอดเป็นชีวิตทารก ดำเนินตามครรลองของชีวิต เจริญเติบโตจากทารกเป็นวัยเด็ก วัยรุ่นหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ วัยชรา ในที่สุดก็ต้องมีความตายเป็นจุดสุดท้าย เพราะทุกชีวิตตอกย้ำภายใต้กฎธรรมชาติของชีวิตที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” (The Three Characteristic of Existence) คือสามัญลักษณะเป็นกฎธรรมชาติและสรรถิ่งทั้งมวล หมายถึง สังขารทั้งหมดมีลักษณะเสมอ กัน เป็นไปตามกฎธรรมชาติอย่างเดียว กันมีรายละเอียด ดังนี้

อนิจตา (Impermanence) สภาวะสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป

ทุกขตา (Stress and Conflict) สภาวะสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น และสลายตัวไป ภาวะที่ถูกกดดัน ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปัจจุบัน ให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่สภาพนั้นไม่ได้ เป็นภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากรู้ด้วยตัวเอง และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไป อย่างเข้าไปยึดด้วยตัวเองหาอุปทาน

อนัตตตา (Soullessness or Non-self) สภาวะทั้งปวงเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ของมันเอง ไม่ว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เข้า เป็นลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เป็นของสิ้นไป เกิดขึ้นทีหนึ่ง เมื่อใด ก็ต้องไปที่นั่นเมื่อนั้น เช่น รูปธรรมในอดีต ก็ต้องไปในอดีต รูปในขณะนี้ ก็ต้องไปที่นั้น รูปในอนาคต จะเกิดถัดต่อไป ก็จะตับ ๆ ที่นั่นเอง เป็นต้น

^๙ ภานุวงศ์, เกินกว่าฟรอยด์จะจินตนาการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ My Bangkok Publishing House, ๒๕๕๗) หน้า ๗๐-๗๒.

๕. จุดมุ่งหมายของพุทธวิจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์^{๑๐}

มุ่งหมายให้ศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ โดยวิธีการศึกษาหาความจริงในคำอธิบายทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องจิต (นาม) กาย (รูป) และพฤติกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ เชิงเหตุเชิงปัจจัยอย่างไร และเมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่แล้วมีความสอดคล้อง หรือแตกต่างกันอย่างไรอันเป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในจิตวิทยาพระพุทธศาสนา ยิ่งขึ้น และตระหนักในคุณค่าของหลักแห่งพุทธธรรมและฝึกฝนจิตใจตนเองให้สามารถเชื่อมกับทุกๆ ที่เกิดขึ้นอีกทั้งสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกๆ โดยการทำลายกิเลสได้สิ้นเชิง (นิพพาน) นั้นคือเป้าหมายสุดท้ายของพุทธวิจิตวิทยา

ดังนั้น พุทธวิจิตวิทยา จึงมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนกล่าวคือ การช่วยให้คนที่ผิดปกติหรือคนที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้วมีภาวะทางจิตสูงขึ้นเรื่อยๆ จนบรรลุระดับสูงสุดของพัฒนาการทางจิตใจคือ ความพัฒนาทุกๆ โดยสิ้นเชิง (นิพพาน) เมื่อเข้าถึงภาวะสูงสุดเช่นนี้แล้วอุคุลภูมิคือโภภะ โภสະ และโมะ อวิชชา ตัณหา อุปทาน กรรม และความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือ สักกายทิภวัติ จะถูกทำลาย จนหมดสิ้น นั้นคือไตรสิกขา (ศีล สมาริ ปัญญา) เป็นภาวะอันสูงสุดที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ในชาตินี้ ถ้ามีการมีและความพยายามอย่างมั่นคง ผู้ที่บรรลุถึงนิพพานเท่านั้นจึงจะนับได้ว่าเป็นผู้พันทุกๆ อย่างเด็ดขาดและตลอดเวลา

๖. จุดมุ่งหมายการพัฒนาการมุ่งเน้นของจิตวิทยาทั่วไป^{๑๑}

๑. เพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ (Understanding Behavior) ทั้งพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางจิต (Mental process) หรือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) อันจะทำให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดี

๒. เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรม (Explanation Behavior) ที่เกิดขึ้นได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ

๓. เพื่อให้สามารถทำนายพฤติกรรม (Prediction Behavior) เป็นการคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นจากสาเหตุต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

^{๑๐} นายแพทที่ร์จำลอง ดิษยวนิช, จิตวิทยาของความดับทุข, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตันบุญ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๕๔), หน้า ๓๙.

^{๑๑} เติมศักดิ์ คุควนิช, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : ชีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔-๑๕.

๔. เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรม (Control Behavior) ที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกันก็สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นได้ด้วย

๕. เพื่อให้นำความรู้ทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ (Application) ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น กับตนเองและสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์กับจุดมุ่งหมายของ จิตวิทยาทั่วไป มุ่งหมายให้ศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ โดยวิธีการศึกษาหาความรู้ในคำอธิบาย ทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องจิต กาย และพฤติกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์เชิงเหตุ เชิงปัจจัยและเมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่แล้วมีความสอดคล้องกัน หรือแตกต่างกันอย่างไรอันเป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในพุทธจิตวิทยายิ่งขึ้น และตระหนักใน คุณค่าของหลักแห่งพุทธธรรมและฝึกฝนจิตใจตนเองให้สามารถเชื่อมกับทุกๆ ที่เกิดขึ้นอีกทั้งสามารถ ที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกๆ โดยการทำลายกิเลสได้สิ้นเชิง คือเข้าถึงนิพพาน นั่นคือเป้าหมาย สุดท้ายของพุทธจิตวิทยา

๙. ความหมายของการพัฒนาตน^{๑๒}

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียง กับคำว่าการพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลง ตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ ลิ่งที่ สังคมคาดหวัง

ความหมายที่หนึ่ง การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วย ตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนอง ความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่สอง การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

^{๑๒} วินัย เพชรช่วย, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๗), หน้า ๕๗.

๙. แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาต้น

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนของประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

๑. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

๒. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

๓. แม่บุคคลจะเป็นผู้ที่รักษาตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถที่ปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

๔. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

๔. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

๑๐. ความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มหุษย์ทุกคนล้วนต้องการเป็นมหุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนเจ้มีความสำคัญดังนี้

๑๐.๑ ความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง จำแนกได้ดังนี้

๑๐.๑.๑. การพัฒนาศักยภาพของตนเอง ปั้นการเตรียมตนให้พร้อมด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลาย ได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่องเอง

๑๐.๑.๒. การพัฒนาศักยภาพของตนเอง เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๑๐.๓. การพัฒนาศักยภาพของตนเอง เป็นการวางแผนให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๑๐.๑.๔. การพัฒนาศักยภาพของตนเอง เป็นการส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๑๐.๒ ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในสังคมชุมชนของตนเอง ที่จะส่งผลให้สังคมและชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๑๐.๓ ความสำคัญต่อสังคมส่วนรวม เป็นภาระกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุง ตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคโนโลยี หรือวิธีคิด และทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้ หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความ มั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศไทยได้

๑๑. บทสรุป

จากแนวคิดที่ก่อร่างไว้ข้างต้นพบประเด็นว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง ดังนั้นพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เป็นการนำเสนอเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางจิต หรือ พฤติกรรมภายนอก อันจะทำให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดี เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สามารถ ทำนายพฤติกรรม เป็นการคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นจากสาเหตุต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถ ควบคุมพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงหรือหมดไปขณะเดียวกันก็สามารถเสริมสร้างพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นได้ด้วย และเพื่อให้นำความรู้ทางพุทธจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหา ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การฝึกพัฒนาตนเองเพื่อให้เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลาย ได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

เป็นการวางแผนทางให้ต้นเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ และส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ด้วยเหตุดังกล่าว ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงพัฒนาหลักสูตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธจิตวิทยาขึ้น เน้นพุทธจิตวิทยาการปรึกษา โดยสภามหาวิทยาลัยอนุมัติหลักสูตรและอนุมัติให้เปิดสอนระดับปริญญาเอก ในปี พุทธศักราช ๒๕๕๕ เป็นต้นไป โดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนที่จะทำให้มนุษย์ทุกคนได้ ช่วยให้คนที่ผิดปกติหรือคนที่มีสุขภาพจิตด้อยแล้วมีภาวะทางจิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนบรรลุระดับสูงสุดของพัฒนาการทางจิตใจคือความพันธุ์โดยสิ้นเชิงคือนิพพาน เมื่อเข้าถึงภาวะสูงสุดเช่นนี้แล้วอกุศล泯ล คือ โภคะ และโโมะ อวิชา ตัณหา อุปทาน กรรม และความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือ สักการทิภูมิ จะถูกทำลายจนหมดสิ้น นิพพานเป็นภาวะทางจิตขั้นโลกุตระ ซึ่งประกอบด้วยความสะอาด ความสว่าง ความสงบอันประณีต ที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาริ ปัญญา เป็นภาวะอันสูงสุดที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ในชาตินี้ ถ้ามีการมีและความพยายามอย่างมั่นคง ผู้ที่บรรลุถึงนิพพานเท่านั้นจึงจะนับได้ว่าเป็นผู้พันธุ์อย่างเด็ดขาดและตลอดเวลา ทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมให้มีความสุข พุทธจิตวิทยาจึงเป็นวิชาที่ทำให้มนุษย์ที่ฝึกปฏิบัติพัฒนาตามพันธุ์ทางจิตใจได้อย่างแน่นอน

ເອກສາຣ້ອ້າງອີງ

ພຣະມໍາປະປະຍູຮົກວິໄສ. ມໍາຫຼຸຍໍກັບສັງຄມ. ກຽມທັນທານຄຣ : ໂຮງພິມພົມຫາຈຸພາລົງກຣົນຮາຈົວິທຍາລັຍ.

໨ແຈ່ງ.

ພຣະເທັນວິສຸທິກວິ. ກາຣັກພັດນາຈິຕ. ນຄຣປຸ້ມ : ໂຮງພິມພົມຫາມກຸງຮາຈົວິທຍາລັຍ ນຄຣປຸ້ມ. ໨ແຈ່ງ.

ພຣະພຣໍມຄຸນາກຣົນ (ປ.ອ.ປຢຸດໂຕ). ຈາກຈິຕວິທຍາສູ່ຈົດກວາວໜາ. ກຽມທັນທານຄຣ : ພິມພົມຮັ້ງທີ ໤.

ໂຮງພິມພົມສະຫະຣມມີກ ຈຳກັດ. ໨ແຈ່ງ.

ວ່າໄລພຣ ກວ່າງຖານທີ່ ຢັນ ມາຫາສາຣຄາມ. ຈິຕວິທຍາໃນພຣະພຸກຮສາສ່ານາ. ກຽມທັນທານຄຣ : ໂຮງພິມພົມ
ຫາຈຸພາລົງກຣົນຮາຈົວິທຍາລັຍ. ໨ແຈ່ງ.

ວິນຍ ເພຊະໜ້າຍ. ພຸຖິກຣມໍາຫຼຸຍໍກັບກຣັກພັດນາຕານ. ກຽມທັນທານຄຣ : ໂຮງພິມພົມຫາວິທຍາລັຍ
ຮາຈຸກັງສວນສຸ້ນທາ. ໨ແຈ່ງ.

ວິມລຣຕົນ ຂໍຢ່າງປະກາກ <http://gotoknow.org/profile/birdton>. ວັນທີ ៥ ເມສາຍນ ໨ແຈ່ງ.

ການຸວັງໂສ. ເກີນກວ່າຝຣອຍດ໌ຈະຈິນທາກາຣ. ກຽມທັນທານຄຣ : ໂຮງພິມພົມ My Bangkok Publishing
House. ໨ແຈ່ງ.

ເຕີມສັກຕິ ດກວັນຍີ. ຈິຕວິທຍາທ່ວ່າໄປ. ກຽມທັນທານຄຣ : ຫີເອົດຢູ່ເຊື່ອນ. ໨ແຈ່ງ.

ສົກວັດນີ້ ຄວີເຄື່ອດງ. ສຸຂພາພຈິຕ. ກຽມທັນທານຄຣ : ໂຮງພິມພົມຫາວິທຍາລັຍຫາຈຸພາລົງກຣົນຮາຈົວິທຍາລັຍ.
໨ແຈ່ງ.

ຍັງຍຸທົກ ວົງສົກ ກົມຍົກຄານຕີ. ສາສຕົຮ່ແໜ່ກຣາສູ່ເຄີຍດ. ກຽມທັນທານຄຣ : ກຣມສຸຂພາພຈິຕ. ໨ແຈ່ງ.
ຈຳລອງ ດີ່ຍາວັນຍີ. ຈິຕວິທຍາຂອງຄວາມດັບຖຸ໌. ກຽມທັນທານຄຣ : ສຳນັກພິມພົມຕັ້ນບຸງ ພິມພົມຮັ້ງທີ ໨.

໨ແຈ່ງ.