

พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Buddhist Psychology and Development on the Quality of Life)

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

ป.ธ. 9, พธ.บ., (พุทธจิตวิทยา), M.Ed.(บริหารการศึกษา)

อาจารย์ประจำ ห้องเรียน มจร.ศูนย์การศึกษา จฉ.พิษณุโลก

บทนำ (Introduction)

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นหลักการที่มีเหมาะสมเข้ากับทุกยุคทุกสมัยได้อย่างกลมกลืน ถึงแม้ว่าพระพุทธศาสนาจะอุบัติเกิดขึ้นมาในโลกหลายพันปีผ่านไปเพียงใดก็ตาม และแม้ยุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาของกระแสโลกาภิวัตน์ที่ค่อนข้างจะแตกต่างกันของสังคมที่หลากหลาย และมีวิวัฒนาการอันก้าวหน้าเพียงใดก็ตาม แต่หลักคำสอนที่เป็นอมตะ ก็ยังคงสภาพความเป็นจริงไม่มีวันเสื่อมสลายไปกับกาลเวลา (อกาลโก) ดังนั้น การศึกษาเรียนรู้ของบุคคลไม่ว่าจะเป็นศาสตร์แขนงใดก็ตาม ถ้าไม่สามารถที่จะตอบคำถามเรื่องราวของชีวิตมนุษย์ได้ให้กระจ่างแจ้งเพียงพอและพิสูจน์ได้โดยประจักษ์แล้ว หลักการหรือวิชาการนั้น ๆ ก็จะมีเสื่อมสลายไปในที่สุด แต่เมื่อเราได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนาจะพบว่า เป็นหลักการที่มีกระบวนการมีเหตุผลรองรับในการประยุกต์ทฤษฎีให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ของแต่ละสังคมให้ถูกต้องตรงกับความจริงของชีวิตเป็นคำตอบที่เป็นสัจธรรมแห่งชีวิต เพราะทำให้มนุษย์ทุกคนลุล่วงเป้าหมายแห่งชีวิตคือมีสันติสุข และสังคมมีสันติภาพ

สาระัตถะ (Essence)

จากสถานการณ์ของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกยุคปัจจุบัน ทำให้สังคมมนุษย์เกิดมีปัญหาและปัญญาที่มาพร้อมกับกระแสของความเปลี่ยนแปลงนั้นมากมาย ผู้ที่หมั่นศึกษาเรียนรู้ และรู้จักในการเลือกรับ (ออคุคหนะ) และเลือกเสพบริโภค (อาเสวนะ) จึงจะมีความเป็นอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่เสียสูญคุณค่าและคุณภาพของชีวิตไปกับกระแสของความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ต้องรู้จักใช้ศิลปะในการดำเนินชีวิต รู้จักเลือกในสิ่งที่ควรเลือก

(ปหัตถัพพธรรม) เสพในสิ่งที่ควรเสพ (สัจฉิกาตัพพธรรม) และเจริญในสิ่งที่ควรเจริญ (ภาเวตัพพธรรม)

วิธีการศึกษา พระพุทธศาสนาได้แสดงทรรศนะเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาชีวิต (Procession in Development of Life) ไว้อย่างชัดเจน เพื่อให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ตามหลักวิชาการและสามารถนำพุทธธรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี และเหมาะสม ให้คงสภาพความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (มีจิตที่พัฒนาแล้ว) ซึ่งหลักการพัฒนานั้นเป็นการพัฒนาโดยองค์รวมให้ครอบคลุมในทุกด้านของชีวิต ทั้ง 5 ส่วนประกอบที่เรียกว่า “ขั้น ๕” (เบญจขั้น) นั้นเอง คือ :-

รูป (Body ; Corporeality) ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรมและคุณสมบัติต่าง ๆ ของที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นรูปพร้อมทั้งคุณและอาการ

เวทนา (Felling) เวทนา ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ

สัญญา (Perception) ความจำ ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย ความกำหนด ได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่นว่า ขาว ดำ เขียว แดง เป็นต้น ฯลฯ

สังขาร (Mental Formations) สังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็น กุศล อกุศล และอัปยาคตะ ฯลฯ

วิญญาน (Consciousness) วิญญาน ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งทางอารมณ์ ความรู้แจ้งทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการรู้ อารมณ์ทางมโนทวาร (วิญญาน 6)

ขั้น 5 นี้ย่อลงมาเป็น 2 ส่วน คือ รูปและนาม (Materiality and Immateriality), รูปขั้นจัดเป็น รูปธรรม, 4 ขั้นนอกนั้นจัดเป็น นามธรรม มนุษย์แต่ละคน ประกอบด้วย ธรรมชาติ 5 ประการนี้

กระบวนการพัฒนาชีวิตต้องพัฒนาโดยองค์รวม คือ การพัฒนากาย (รูป) และการพัฒนาจิต (นามขั้น 4) เพื่อเป็นวิธีการนำไปสู่เป้าหมายของการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

หลักการพัฒนา (Development Theory)

นอกจากการพัฒนากายและจิตตามที่กล่าวข้างต้นแล้วยังสามารถแยกส่วนแห่งการพัฒนาตลอดเห็นผลจากการพัฒนานั้นนั้น คือ

การพัฒนากาย (ภาวิตกาย) ; - Development of Body = การพัฒนากาย

การพัฒนาศีล (ภาวิตศีล) ; - Developmet of Religious precept = การพัฒนาศีล

การพัฒนาจิต (ภาวิตจิต) ; - Development of Mind = การพัฒนาจิต

การพัฒนาปัญญา (ภาวิตปัญญา) ; - Development of Wisdom = การพัฒนาปัญญา

อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต . 22/79/121

การพัฒนากาย (Physical development) รูปร่างกายจัดเป็นโครงสร้างหนึ่งของชีวิต เกิดจากวัตถุ มีวัตถุหล่อเลี้ยง ต้องอาศัยปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ฯลฯ การพัฒนากายจึงเป็นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอตามหลักสุขภาพอนามัยพื้นฐานให้ถูกต้อง หมั่นตรวจสอบในเรื่องพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายตามวัย การพักผ่อนให้เพียงพอ การหลีกเลี่ยงจากเครื่องดื่มอันเป็นเครื่องทำลายสุขภาพ การดูแลระบบการขับถ่ายให้ถูกต้อง ตลอดจนการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ให้เกิดมลพิษต่อสุขภาพ การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อม รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

การพัฒนาศีล (Moral Development) การพัฒนาศีลเป็นกระบวนการพัฒนาพฤติกรรม การขัดเกลา การฝึกอบรมตนเองให้มีกฎระเบียบ มีวินัยชีวิต ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักการยอมรับในกฎเกณฑ์ของสังคมวัฒนธรรมของท้องถิ่นและวัฒนธรรมที่ดีงาม

การพัฒนาจิต (Development of Mind) การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีจิตเบิกบานผ่องใส และการเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพจิตให้ดี (Mental Health) มีอารมณ์ที่มั่นคง (EQ) การยอมรับให้ข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นแล้วปรับปรุงแก้ไข การมองโลกในแง่ดี การมีทัศนคติที่ถูกต้อง

เพราะธรรมชาติของจิตที่ขุ่นเคือง หลงผิดจากภาวะที่ถูกบีบคั้นทางกายภาพ เช่น ความยากจน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม อันเป็นสาเหตุทำให้อารมณ์ไม่มั่นคงอ่อนไหว ความผิดหวัง จนเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความหงุดหงิด โกรธง่าย เครียด สูญเสียความเป็นตัวของตัวของ ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยภายนอกมาเป็นสิ่งเร้าเป็นเครื่องล่อลวง ดังนั้นทุกคนจึงควรดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอ รู้จักวิธีผ่อนคลายอารมณ์ อันเป็นหนทางที่จะช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์เป็นการจัดระบบชีวิตให้มีแผน มีเป้าหมายที่ชัดเจน การศึกษาธรรม การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยให้ชีวิตเรามีความสุขยิ่งขึ้น (ทนต์ จิตต์ สุขาวห์) มีสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้น วิธีการพัฒนาจิตคือการเจริญสมาธิที่เรียกว่า “เจริญสมกรรมฐาน 40 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง” เมื่อจิตที่อบรมดีจะมีผลมากและให้อานิสงส์มหาศาล (สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺพล โหติ มหานิสฺโส) ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น ร่มเย็นเป็นสุข มีความอารมณ์ที่มั่นคง เพราะพระพุทธศาสนามีทรรคนะว่า “จิตกับกาย เป็นอัญญมัญญปัจจัย และนิสสยปัจจัย” ซึ่งกันและกันต้องให้ความสำคัญเท่า ๆ กัน ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพทางจิตก็จะดีไปด้วย เพราะกระบวนการทั้งหลายในการคิดที่ดี การกระทำที่ดี การพูดที่ดี มาจากจิตใจที่ดีเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า :-

“มโนปฺพุพฺพคฺมา ธมฺมา
มนสา เจ ปสนฺเนน
โตโต นํ สุขมนฺุเหวติ

มโนเสฏฺฐา มโนมยา
ภาสตี วา กโรตี วา
ฉายา ว อหฺุปายินิ”

(ธมฺมปทญฺุฎฺฐกถา ปฐโม ภาโค น. ๓๓)

“ธรรมทั้งหลาย มีจิตเป็นผู้นำ มีใจเป็นใหญ่ และมีใจเป็นอำนาจ หากว่า บุคคลมีจิตใจดี จะพูด หรือจะกระทำ พฤติกรรมย่อมแสดงออกมาดี เพราะความสุข ความร่มเย็น ย่อมเป็นไปตามผู้มีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี เปรียบเหมือน เงามที่คอยติดตามตนเองไปทุกแห่งหน ฉะนั้น”

ดังนั้นกระบวนการคิดที่ถูกต้อง (สุจินตจิตินฺติ ; - Right mental concept) จึงนำไปสู่การพูดที่ถูกต้อง (สุภาสิตภาสี ; - Right speak) และกระทำที่ถูกต้อง (สุกัมมการี ; - Right action)

การพัฒนาปัญญา (Development of Wisdom) กระบวนการพัฒนาปัญญานี้เป็นเรื่องสำคัญเพราะธรรมชาติของบุคคลมักจะเกิดจากประสบการณ์หรือจินตนาการของตนเองเป็นหลัก พฤติกรรมของบุคคลนำไปสู่ของการแสดงออกทั้งในแง่ที่ดี และไม่ดีก็ได้ การสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกจึงอาศัยกระบวนการคิดเป็นตัวนำ (จิตฺเตน นียติ โลโก) กระบวนการคิดที่ดีที่ถูกต้อง นำไปสู่ปัญญาที่สมบูรณ์แบบ (สมาธิปริภาวิตา ปญญา มหปผลา โหติ มหานิสฺสา) ดังนั้นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้ ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ กระทั่งสามารถทำให้จิตมีความเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

กระบวนการพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนามี 3 ระดับคือ

สุดมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเรียนรู้ จากประสบการณ์

จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากกระบวนการคิดที่เป็นระบบ คิดดี คิดถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม

ภาวนามยปัญญา คือการอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (สมาธิโต ยถากุตฺ ปรชานาติ ; - Insight development) ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนาได้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั่นเอง (นิพพานํ ปรมํ สุขํ) ซึ่งเป็นความสุขที่สมบูรณ์แบบของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่ครอบคลุมถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

----เอวัง----