

พุทธธรรมสร้างสุข จากความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว

Buddhism's Method of Achieving Happiness through Family and Life Success

สำรวย ดีมน¹

Samruay Deemun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Email: S_noon2001@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้เป็นบทความวิชาการที่มุ่งประเด็นการนำเสนอเนื้อหาสำคัญของหลักพุทธธรรมที่สร้างสุข จากความสำเร็จในชีวิตและครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานการบ่มเพาะความดีงาม ความเอื้ออาทร ความไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น นั่นคือวิธีที่ทรงพลังที่สุดในการนำพาตนเองและครอบครัวไปสู่ความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต การรักษากาย วาจา ใจ ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคิดเกี่ยวกับสุขภาวะตรงกัน กล่าวคือ ถ้อยหลัก สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ทางพระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนา 4 ด้าน คือ กายภาวนา (ภาวนา = พัฒนา) จิตภาวนา ศีลภาวนา (การพัฒนาสังคม) ปัญญาภาวนา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานของการดำรงชีวิตหรือพฤติกรรมของมนุษย์ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของจิตใจที่ผลักดันบุคคลให้มีพฤติกรรมและการแสดงออกในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน บุคคลใดใช้หลักพุทธธรรมเป็นแก่นหลักเกิดขึ้นในจิตใจย่อมเป็นที่รักใคร่ของผู้พบเห็นและมีความสุขสงบที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต บุคคลนั้น ย่อยนำพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม

คำสำคัญ: พุทธธรรม, ความสุข, ความสำเร็จ

Abstract

This academic article presents the key content of Buddhist principles that create happiness for success in life and family, which is the basis for cultivating goodness generosity Intolerance to oneself and others. This Buddhist principle is the most powerful way to lead yourself and your family to true happiness and success in life. These Buddhist principles are the most powerful way to lead yourself and your family to true happiness and success in life. Healing the body, speech, and mind in Buddhism has the same principles of health that is to say health is the state of complete physical, mental, social, and intellectual well-being. In

¹ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhism, there are four aspects of development principles; physical Bhavana (Bhavana = development), mental Bhavana, moral Bhavana (social development), intellectual Bhavana, which shows the basis of human life or behavior, depends on the basis of the mind that impels a person to behave and express oneself in a different lifestyle. Whoever applies the Buddha-dharma as the core, arises in one's heart, is loved by the witness, and has true peace and happiness in one's life, that one leads oneself to success in both secular and religious.

Keyword: Buddhist morality, happiness, success

บทนำ

แม้โลกมีความเจริญทางวัตถุมาก แต่ก็เสียสมดุลในทุกมิติ ทั้งทางสิ่งแวดล้อม สังคมเศรษฐกิจ และในตัวมนุษย์เอง การเสียสมดุลทำให้เกิดความปั่นป่วน วุ่นวาย รุนแรง ขาดความสุข และขาดสันติภาพ มนุษย์มีความเครียด เหน็ดเหนื่อย ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ดังที่มีการกราดยิงโดยไม่มีเหตุผลปรากฏอยู่เนืองๆถ้ามีวิธีที่จะทำให้มนุษย์มีความสุข หรือสุขภาวะ สิ่งนั้นย่อมสำคัญที่สุดพุทธธรรมเป็นประจุมหาสมุทรแห่งความรู้ โลกสมัยใหม่ต่างจากครั้งพุทธกาลที่มีโครงสร้างและระบบใหม่ๆ ผุดบังเกิดขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อมนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างรุนแรงและซับซ้อน การบรรยายธรรมโดยไม่คำนึงถึงบริบทแห่งความทุกข์ที่หลากหลาย ทำนอง “ใจเย็นๆ ไว้นะโยม” ย่อมยากที่จะได้ผล

แต่พุทธธรรมนั้นถือหลักอนิจจัง คือ สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่อง และการสืบสาวราวเรื่องตามเหตุปัจจัยให้สามารถตามรู้ได้ทุกเรื่องไม่ว่าจะกาลเวลาจะเปลี่ยนไปอย่างไร พุทธศาสนาเป็นปัญญานิยม ไม่ใช่อำนาจนิยม อำนาจไม่สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนและยากได้ แต่ต้องใช้เนื้อหาสำคัญของหลักพุทธธรรมเพื่อสร้างสุข และนำไปสู่ความสำเร็จทั้งในชีวิตและครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานการบ่มเพาะความดีงาม ความเอื้ออาทร ความไม่เบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น นั่นคือวิธีที่ทรงพลังที่สุดในการนำพาตนและคนรอบครัวไปสู่ความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิตอย่างผู้มีปัญญา ฉะนั้นถ้าใช้พุทธธรรมให้ถูกต้องย่อมสามารถเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา และทำให้มองเห็นหนทางวิธีแก้ไขคงจะไม่เกินเลย ที่จะกล่าวว่ามิแต่โดยพุทธธรรมเท่านั้น ที่จะทำให้เข้าใจระบบซับซ้อน (Complexity System) ในปัจจุบัน ในขณะที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไม่สามารถสร้างโลกที่สมดุล เพราะเป็นเพียงความรู้ ยังไม่ใช่ปัญญาเหมือนพุทธธรรมที่ทำให้รู้ทั้งหมด รวมทั้งรู้ตัวเอง จนลดละกิเลสได้ เพิ่มความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งได้

องค์ธรรมหลักในพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเดียวกัน คือ ช่วยให้ผู้มนุษย์เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ที่เรียกสั้นๆ ว่าธรรม มีผลให้ลดทุกข์ และสร้างสุข ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ก็ได้ ความสุขคือ ความสงบเย็น และความทุกข์ คือ ความเร่าร้อน ความจริงตามธรรมชาติ คือ ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) มีแต่กระแสของเหตุปัจจัยหรือความเป็นเหตุเป็นผลที่หมุนเนื่อง มนุษย์เพราะความไม่รู้ เข้าไปยึดมั่น (อุปทาน) ในตัวตนแล้วเกิดกิเลส ตัณหา พาให้ใจเร่าร้อน ถ้าระลึกได้ว่าธรรมชาตินั้นไม่มีตัวตน ก็จะเกิดความสงบเย็นทันที

ในเรื่องพุทธวิธีสร้างสุขนั้น ในเบื้องต้นก็สร้างความเป็นชุมชนสุขภาวะ เมื่อมีสุขภาวะในขั้นพื้นฐานแล้วก็จะเป็นโอกาสที่จะพัฒนาจิตใจให้ยิ่งๆ ขึ้นยิ่งๆ ขึ้น จนสามารถสร้างโปรแกรมไว้ในจิตใจ เมื่อได้ยินหรือระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดความ ปิติสุขทันทีในประเทศไทยเต็มไปด้วยสัญลักษณ์ของพุทธธรรม

การรักษากาย วาจา ใจ ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคิดเกี่ยวกับสุขภาวะตรงกัน กล่าวคือ ถ้อยหลัก สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ทางพระพุทธศาสนามีหลักการ พัฒนา 4 ด้าน คือ กายภาวนา (ภาวนา = พัฒนา) จิตภาวนา ศีลภาวนา (การพัฒนาสังคม) ปัญญาภาวนา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานของการดำรงชีวิตหรือพฤติกรรมของมนุษย์ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของจิตใจที่ผลักดัน บุคคลให้มีพฤติกรรมและการแสดงออกในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน บุคคลใดใช้หลักพุทธธรรมเป็นแก่นหลัก เกิดขึ้นในจิตใจย่อมเป็นที่รักใคร่ของผู้พบเห็นและมีความสุขสงบที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต บุคคลนั้น ย่อม นำพาตัวเองและแบบอย่างที่ดีของครอบครัวเป็นเหตุปัจจัยนำไปสู่ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม

ดังที่ได้กล่าวแต่เริ่มต้นว่า พระพุทธศาสนาเป็นทุนอันยิ่งใหญ่ของไทย สามารถนำมาสร้างสังคมสุข ภาวะได้อย่างดี และดีกว่าใช้ทุนอย่างอื่น ถ้าใช้พุทธวิธีสร้างสุขเป็นเครื่องเชื่อมโยงให้เกิดชุมชนสุขภาวะเต็มประเทศ ก็จะเป็นฐานให้พัฒนาระบบต่างๆ หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ที่ยิ่งใหญ่และซับซ้อน ให้เกิดความถูกต้อง จนพุทธธรรมซึมซาบอยู่ในทุกองคาพยพของประเทศชาติ คนไทยทั้งหมดก็จะกลายเป็นคนเก่ง คนดี ประเทศ ไทยรุ่งเรืองด้วยหลักพุทธธรรม และโดยที่หลักพุทธธรรมเป็นความจริงตามธรรมชาติ มีความเป็นกลาง ไม่มีเจ้า ข้าวเจ้าของ จึงเป็นสากลไม่ต้องใช้คำว่าพุทธก็ได้ ประเทศไทยที่รุ่งเรืองด้วยธรรมมีโอกาที่จะช่วยโลกให้เกิด สันติภาวะ หรือสันติภาพได้ พ้นจากความปั่นป่วน วุ่นวาย รุนแรงและวิกฤตต่างๆ อย่างเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน พระพุทธศาสนามีความเชื่อในศักยภาพในการเรียนรู้ของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถเรียนรู้ให้บรรลุอะไรก็ได้ ถ้ามี การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะแสวงหา และช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบการเรียนรู้ที่ดีเพื่อความดี งามในสังคมอย่างยั่งยืนในทุกมิติ

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ความสุขของพระอริยเจ้า สุขออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) สุขที่เป็นรากฐาน คือ ความไม่ เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น 2) สุขในชั้นกลาง คือ การมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่กำหนด รัก ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง รส สัมผัส หรือลาภ ยศ 3) สุขที่เป็นสุดยอด สุขประเภทนี้เกิดจาก การที่ละออกเสียได้จากความสำคัญ ว่าตนมี ตนเป็น ซึ่งเป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ สุข คือ การได้สนองความต้องการ หรือใช้ภาษาแบบทั่วไป ว่า คือ ความสมอยากสมปรารถนาความสุขของคฤหัสถ์ 4 ประการ คือ อตถิสุข โภคสุข อนณสุข อนวัชชสุข

- 1) อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์
- 2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์บริโภค
- 3) อนณสุข สุขเกิดจาก ความไม่เป็นหนี้
- 4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากกรรมดีงามไร้โทษ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

ความสุข คือ สภาพจิตที่เป็นปกตินั้นแหละเรียกว่าเป็นความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติ ไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจเป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว อย่างนี้ เรียกว่า “ปกติ” จิตที่ปกติ คือ ไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะ แก้อะไรนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการ ความสุขตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนุ่งห่มใช้ สอย การปฏิบัติหน้าที่และการ พักผ่อน สภาพร่างกายจิตใจก็จะมีความสุขสมบูรณ์สมปรารถนา (พระธรรม

โกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2552) ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการ มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความสุข กับสุขภาพจิตตามบริบทของสังคมไทยถือเป็นเรื่องเดียวกัน (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544) ความสุข หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการรับรู้คุณค่าของ ชีวิตในทางที่เหมาะสม ด้วยเจตนาที่กระทำอย่างมีความสุขอันจะทำให้ชีวิตของมนุษย์ดีขึ้น (Brülde, B. , 2010)

สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง สภาพจิตที่เป็นปกติไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจ มีศักยภาพที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพความดีงามภายในจิตใจ สามารถสนองความต้องการ ของตนเองได้ เช่น สุขเกิดจากความมีทรัพย์ สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์บริโภค สุขเกิดจาก ความไม่เป็นหนี้ และสุขเกิดจากกรรมดีงามไร้โทษ

ลักษณะของคนที่มีความสุข

คนที่มีความสุขจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นและนับถือตนเองสูง เป็นคนที่ความชัดเจนในตัวเองและเปิดเผย กล่าวแสดงออกสื่อสารความรู้สึกออกมาอย่างตรงๆ เช่น ยิ้มและหัวเราะเมื่อรู้สึกดีใจหรือถูกใจในสิ่งนั้น เป็นคนชอบเข้าสังคม มีเพื่อนฝูงมากมายได้สนทนาพูดคุย ไม่ใช่คนเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว และเป็นคนที่ชื่นชมตัวเอง มองตัวเองในแง่ดี คิดแต่เรื่องบวกให้แก่ชีวิตตนเอง แม้บางครั้งเป็นการคิดเข้าข้างตัวเองฝ่ายเดียวไปบ้าง แต่ก็ยังถือว่าเป็นคนที่มีความสุข คนมีความสุขจะรู้จักควบคุมชีวิตของตัวเองได้ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นว่าชีวิตเราเป็นของเรา จะดีหรือร้าย จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว อยู่ที่ตัวเราเองไม่ได้เกี่ยวกับสิ่งใด คนที่มีลักษณะเช่นนี้จะเป็นคนที่ไม่รอโชคชะตา และเชื่อว่าตนสามารถ ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็มองหาแง่มุมที่ทำให้ ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จ มองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ ตนตั้งเป้าหมายไว้ได้ ไม่ใช่เพราะโชคช่วย หากต้องเจอกับงานใหม่ ที่เรียนใหม่ หรือต้อง ประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็จะมีสติอยู่กับปัจจุบันมองว่าตัวเองจะสามารถผ่านไปได้ และทำได้ดีแน่ ๆ การคิดในแง่ดีเช่นนี้ชีวิตก็มีความสุข และมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนอื่น ๆ นักจิตวิทยาเชื่อว่าคนที่มีความเชื่อเช่นนี้จะเรียนได้ดี ทำงานก็ ประสบความสำเร็จ และจัดการความเครียดของตัวเองได้ดี จึงถือว่าเป็นคนที่สามารถสร้าง ความสุขที่ยั่งยืนให้กับตนเองครอบครัวและส่วนรวมได้

ปัจจัยของความสุข

พิสมัย วัฒนารสกุล (2551) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับปัจจัยของความสุว่า ความสุขประกอบด้วย ความผาสุก (Well-being) 4 ประการ กล่าวคือ ความผาสุกทางกาย (Physical Well-being) ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐานหรือปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย สุขอนามัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งความจำเป็นอื่น ๆ เช่น สาธารณูปโภค สาธารณูปการ การขนส่ง การคมนาคมต่าง ๆ การท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ ทำให้เกิดความผาสุกทางใจ (Mental Well-being) และ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) ได้แก่ ความมีอิสระ ความสันโดษ ความพอดี มีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส ปฏิบัติตามหลักธรรม คำสอนของพระพุทธศาสนา มีความเครียดน้อย มีความสุขได้ง่าย เห็นความสำคัญของคุณค่าของชีวิตในตนเอง ปฏิบัติตามระบบมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) หรือมรรค เพื่อการพ้นทุกข์ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต พัฒนาทางปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงในการแก้ไขปัญหาได้ ลดความโลภความเห็นแก่ตัว จึงทำให้เกิดความผาสุกทางสังคม (Social Well-being) มีความมั่นคงในชีวิต มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความเสมอภาค และความเป็นธรรม ทางสังคม ปราศจากอบายมุขและไม่มีการคอร์รัปชันในทุกระดับของสังคม

นอกจากนี้ปัจจัยของความสุยังหมายรวมถึง การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายทางด้านการงาน การเงิน การเรียน แม้กระทั่งเป้าหมายในเรื่องของความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและผู้นรอบข้าง ซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้นรอบข้างนั้นถือได้เป็นอีกหนึ่งปัจจัยของความสุพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีมีความสุด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน บุคคลทั่วไปในชุมชน หรือ สังคม การมีความสัมพันธ์ที่ดีนี้จะสามารถสร้างความสุกาย สบายใจให้กับตัวบุคคล และ ส่งผลให้บุคคลมีความพร้อมที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้นรอบข้างและสังคมต่อไป

การพัฒนาดนให้มีความสุตามแนวพุทธจิตวิทยา

คุณลักษณะพื้นฐานในการพัฒนาดน พื้นฐานของการพัฒนาดนควรเริ่มจากการยอมรับและมองเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวที่จะปรับปรุงพัฒนาดนเองอยู่ตลอดเวลา การพัฒนาดนเองนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนา องค์ประกอบอื่น ๆ ด้วยไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตัวตนของเราเอง การพัฒนาสิ่งแวดล้อม รอบตัว เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงาน ชุมชน และสังคมโดยรวม ให้มีคุณธรรม ศีลธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำได้โดยการนำแนวทางจากพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ดังนี้ (อาภรทิพย์ สมบัติบริบูรณ์, 2561)

1. ควรเป็นผู้ศึกษาเรียนรู้ในกระบวนการเปลี่ยนผ่านที่เอื้อต่อการเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดจิตแห่งการตื่นรู้ที่ชอบแล้วตามธรรม
2. พื้นฐานศีลห้าต้องแม่นยำก่อนจึงจะเกิดจิตแห่งวิทยาการได้เน้นเรื่องการฝึกสติ และสมาธิให้มั่นคง
3. บุคคลควรมีความตื่นอยู่เสมอ ตื่นในที่นี้ หมายถึง ควรปลุกจิตให้ตื่นได้ อย่างไรก็ตามในการฝึกจิตให้มีสมาธิจะทำให้เกิดปัญญาเป็นจิตที่เบิกบานเปรียบเสมือนการ ทำงานที่ไม่มีการค้ำคาในการทำงานทุกอย่าง จะไม่มีปัญหาเกิดขึ้นเลยถ้าทำงานด้วยจิต งามงาม จิตแห่งสุ

4. สงสัย สนใจ อยากรู้ อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งประกอบไปด้วย การนำมา ไตร่ตรอง และการนำมา ปรับปรุงให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้น

5. การศึกษาทางพุทธโดยใช้หลักไตรสิกขาบูรณาการเข้ากับหลักการเรียนรู้ทาง จิตวิทยา โดยใช้วิธีการพัฒนาการเรียนรู้พฤติกรรมทางกายให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต

6. ชีวิตด้านศีล พัฒนาจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญา โดยการศึกษาอย่างเป็น ระบบนี้จะช่วยให้เกิด การพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นจิตแห่งวิทยาการได้ในที่สุด

พุทธธรรมสร้างสุข ด้วยหลักการพัฒนาดน

พระพรหมคุณภาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต,2545) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาดนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม และมีความสุข เรียกว่า "รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาดน" ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. การพัฒนาความสุขในการบริโภคด้วยปัญญา รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และ แบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจาก การเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา)

2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมี ระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความ ต้องการจะ สร้างสรรค์กิจการงานใหม่ ๆ ที่เป็นความดีงาม และมีประโยชน์ เรียกว่า ถึง พร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาดนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะ พัฒนาได้ จะมีความ อดทนถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5. ปรับเจตคติ และค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการ เรียนรู้ ทำให้ สติปัญญาออกงานขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็น ความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทัญญู สัมปทา)

6. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ ประมาท เข้าใจ การเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลา และใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิด วิचारณญาณตามเหตุ ปัจจด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโส มนสิการสัมปทา)

การพัฒนาดนให้มีความสุข คือ การรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต รู้จัก รักตัวเองและ พัฒนาความมั่นใจในตนเองให้มากขึ้น รู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมี เป้าหมาย ดูแลจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ การพัฒนาดนให้มีความสุขตามแนวพุทธ ศาสตร้นั้นเน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำให้ให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา เป็นต้น (ทิพย์ธิดา ณ นคร, 2563) อย่างไรก็ตามในระดับการพัฒนา ของปุถุชนที่ยังไม่พ้นจาก พฤติกรรมที่เป็นไปด้วยเจตนา เมื่อมีการศึกษาพัฒนาดนขึ้น ปัญญาก็จะเข้ามาช่วยชี้ ทาง ทำให้ มีการเลือกตัดสินใจที่ดีงามถูกต้อง ประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจและความมีเหตุผลมากขึ้น และ

ทำการต่าง ๆ ด้วยฉันทะ ที่จะนำไปสู่ความไร้ทุกข์ลดปัญหาตลอดจนมีอิสระภาพ และ สันติสุขทั้งในชีวิตส่วนตน และสังคมมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระดับของการพัฒนา

บทสรุป

การเป็นอิสระจากความทุกข์ และมีความสุขอย่างยั่งยืนได้ต้องพัฒนาจากภายในสู่ภายนอกด้วยการมีศีล มีปัญญา พระพุทธศาสนาชี้แนวทางการแก้ปัญหาของมนุษย์ และการดำเนินชีวิตด้วยวิธีการปฏิบัติ และความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสภาพตามเป็นจริงของสังคมในโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำให้บุคคลดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ความสุขที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลส และตัณหาทั้งปวง หรือมีความเป็นอิสระแห่งจิต เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและ ปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่ง เข้าสู่ธรรม และมีจิตอันบริสุทธิ์

บทความนี้จะนำเสนอเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการ พัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวตนของเราเองการยึดมั่นในศีลธรรม การใช้ จิตวิทยาแนวพุทธเพื่อแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต และเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับปัญหา ด้วยจิตที่ดี พุทธจิตกับการสร้างจิตที่องงาม ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสุข ให้แก่จิตใจ รวมถึงนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเอง และส่วนรวม การพัฒนา ลักษณะทางจิตให้มีความดี จริยธรรม และความสุข ถือได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการ แสดงพฤติกรรม ดังนั้นแล้วการพัฒนาจิตที่ดีงามและการเตรียมความพร้อมของจิตจึงเป็น สิ่งที่สามารถขัดเกลา สร้างลักษณะทางจิต และพัฒนาทัศนคติที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข รวมถึงสังคมส่วนรวมมีความสุขไม่่วนวาย สามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็วและยั่งยืน

หลักพุทธธรรมสร้างสุข

หลักพุทธธรรมสร้างสุข หมายถึง ความองงามที่เกิดจากการเรียนรู้ฝึกฝน เพื่อความเพียบพร้อมสมบูรณ์ในชีวิตของการ ในบทความนี้ขอแนะนำเสนอหลักการพัฒนาดน 2 แนวทาง คือ การพัฒนาดนเองตามหลัก จิตวิทยาและการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรม

1. การพัฒนาดนเองตามหลักจิตวิทยาหลักจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาดนที่สำคัญ คือ จิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และ จิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ในส่วนของจิตวิทยา พฤติกรรมนิยม (Behaviorism) นั้นมีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็น ปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาเพิ่มขึ้นล้วนเกิดจากการเรียนรู้และเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาดนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญ ของการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกของตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเอง ต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุมการกำหนดผลกรรมด้วยตนเอง ทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง

อีกหนึ่งหลักจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาดน คือ จิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) จิตวิทยานี้มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และ เปลี่ยนแปลงไปจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกัปัจจัย สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่

สติ ปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และ กระบวนการอื่น ๆ ภายในร่างกาย ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ ปัจจัยด้านพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จิตวิทยาปัญญานิยมเชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการ

เรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เป็นการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูก ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถ ถ่ายทอดทั้งความคิด และการกระทำได้พร้อมกัน การพัฒนาตนหรือการปรับปรุง พฤติกรรมตนเองตามหลักจิตวิทยาปัญญานิยม จะมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนความรู้สึก และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาตนเอง (วินัย เพชรช่วย 2554).

2. การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างดำเนินชีวิต ของบุคคลกับสภาพแวดล้อม (มีขณิมาปฏิบัติ) และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วย ตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ (โยนิโสมนสิการ) จึงเป็น แนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน ซึ่งการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมประกอบด้วย 3 หลัก สำคัญ คือ ทมะ สิกขา และภาวนาทมะ คือ การฝึกหรือการพัฒนาตน การข่มจิต การรักษาใจ บังคับตัวเองเพื่อ ลดละกิเลส และรักษาสัจจะ ซึ่งเป็นองค์ธรรมของ ขรรวาสธรรม (ธรรมของผู้ดำเนินชีวิต ทางโลก) นั่นเอง

หากปลูกฝังนิสัย และพฤติกรรมตามหลักทมะแล้วจะทำให้เป็นคนมี ความสามารถในการทำงาน ไม่มีเวรกับใคร ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้ สามารถตั้ง ตัวได้ มีสติ และมีปัญญาเป็นเลิศ การฝึก หรือการพัฒนานิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้ เหมาะสม มี 2 ขั้นตอนสำคัญ คือ การรู้จักข่มใจ ได้แก่ การข่มระงับ ความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้าย และการฝึกปรับปรุงตนเอง ได้แก่ การทำคุณความดีพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

สิกขา คือ ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อที่ต้องปฏิบัติ ในทางศาสนา หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาเพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุง และพัฒนาตน เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

1. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชนเป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความ รับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

2. จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญา อย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

3. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้ง ตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระ และมีปัญญาบริสุทธิ์ ภาวนา คือ การเจริญ การอบรม การพัฒนา การทำจิตใจให้สงบ เพื่อให้เกิด ปัญญา ด้วยการฝึกฝนพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรมที่กำหนดไว้มี 4 ประการ คือ

1.) กายภาวนา คือ การพัฒนากายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศล

ธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ เป็นการพัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) ทำให้มีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

2.) สีสถาวร คือ การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้กับตนเอง และผู้อื่น มี ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความ สุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี ทำให้เกิดความสุขทาง สังคม ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

3.) จิตถาวร คือ การพัฒนาจิตให้สมบูรณ์พร้อม เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจ เจริญแล้ว

4.) ปัญญาถาวร คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลส และปลดปล่อยจากความทุกข์ เป็นการใช้อนุปัญญาแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขและอย่างเข้าใจ

ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้วถาวรทั้ง 4 ประการนี้ย่อมอำนวยผลให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับความสุข ทั้งโลกียะ สุขที่เป็นความสุขที่เกิดจากกิเลส ความสุขของสัตว์และมนุษย์ผู้เสพงามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส รู้ว่ามีใช้ความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความสุขเพียงชั่วคราว และจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไป ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงโลกุตรสุข คือความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบ และดำรงอยู่ที่ยาวนานเป็นความรู้สึที่บรมสุขสภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพฤติ ปฏิบัติธรรม หรือพระ อริยบุคคล อันเป็นความสุขที่ยั่งยืน

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม คือ การฝึกฝนอบรมทาง กายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างลงตัว การฝึกฝนอบรมทางศีลเพื่อความ ประพฤติที่เป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม การฝึกฝนอบรมทางจิตเพื่อความเจริญงอกงามด้วย คุณธรรม และการฝึกฝนทางปัญญาเป็นการพัฒนาตนให้เข้าใจในทุกสรรพสิ่งการมีสมดุลงามของชีวิตที่สมบูรณ์งดงาม

รายการอ้างอิง

- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2563). การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง. วารสารพุทธจิตวิทยา, 5(2), 1-10.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2537). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม. พุทธทาสภิกขุ. (2545). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พิสมัย วัฒนารสกุล. (2551). ปัจจัยพยากรณ์ความสุขในชีวิตของพนักงานองค์การรัฐบาลและเอกชนในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
อุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วินัย เพชรช่วย. (2554). การพัฒนาดน Self Development. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2565,จาก
https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm

เริงชัย หมื่นชนะ. (2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 2(1),71-74.

อาภรทิพย์ สมบัติบริบูรณ์. (2561). แนวโน้มการจัดการศึกษาพุทธจิตวิทยา: กรณีศึกษา ศักยภาพจิตในอนาคต
(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ จิตวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

NovaBizz. (2560). เทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในการพัฒนาดน. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2565,จาก
https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Technique_Develop-Psycho-1.htm