

พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข

Buddhist Psychology and Happiness Self - Development

สุวรรณณี ไวท์¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Suwannee White, Siriwat Srikrueadong, and

Suwatsan Ragkhanto

(suwanneeC1986@gmail.com and noonswat@gmail.com)

Received: May 20, 2020

Revised: May 26, 2020

Accepted: May 26, 2020

บทคัดย่อ

การพัฒนาตนให้มีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยานเน้นการเรียนรู้ และการปฏิบัติ เพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่าง การดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม (มัชฌิมาปฏิปทา) และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง โดยการฝึกจิตให้เป็นไปในทางบวก รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง มากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ (โยนิโสมนสิการ) มีความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตของตนให้มีความสุขที่ยั่งยืน โดยการพัฒนาตนให้มีความสุขในบทความนี้ประกอบด้วย 3 หลักสำคัญทางพุทธธรรม คือ ทมะ สิกขาและภาวนา มีวิธีการที่จะพัฒนาตนให้มีชีวิตที่ดีงามและมีความสุข 7 ประการ ได้แก่ การรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี การรู้จักจัดระเบียบชีวิต การถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ การมีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ การปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีสติรู้จักแก้ปัญหา และพึ่งพาตนเองได้

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาตน, ความสุข

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

Happy Self-Development based on Buddhist Psychology with learning and practicing leads to sufficiency and life balance. Harmonious relationship between person's way of living environment (Middle path) and highlighting on individual action for self happiness, know oneself, and understand oneself rather than relying on objects (Yonisomanasikāra) which is a path of life development for long-lasting. Self-Development based includes 3 primary factor are Tama Sikha and Bhāvanā. There are 7 self-developing factors to happy life including seeking for knowledge sources and role model, organizing way of life, readying for motivation in creative way, striving for efficient growth needs, adapting attitude and value to optimise way of living, being mindful, and knowing how to solve problem and self-reliant.

Keywords: Buddhist Psychology, Self - Development, Happiness

บทนำ

ในปัจจุบันสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มคนบางกลุ่ม ทั้งในทางบวก และทางลบ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลุ่มอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงปทัสถาน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมได้ และอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความยากจน ปัญหาการว่างงาน รวมถึงความเครียด และการก่อความไม่สงบสุขเกิดขึ้น พุทธศาสนาจึงได้ชี้ทางแก้ปัญหามนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพตามเป็นจริงของสังคม ของชีวิต และโลก ระบบความรู้ที่เริ่มต้นที่การตรัสรู้ของพระพุทธองค์ มนุษย์สามารถที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโลกทั้งภายในและภายนอกของชีวิตได้อย่างกว้างขวางไม่มีที่สิ้นสุด (ระวี ภาวิไล, 2558)

เมื่อเราปรารถนาที่จะศึกษาเรื่องของชีวิต เรื่องของจิต ก็สามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ โดยเริ่มจากการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันฝึกการตามดูรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

เสมอ ๆ บ่อย ๆ จนเป็นความเคยชิน ก็จะได้คุ้นเคย รู้เห็น และเข้าใจจิตของตนในประเภทต่าง ๆ ได้มากขึ้นจนจิตสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลไปยังพฤติกรรมการแสดงออกทุกครั้ง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับจิตนั้นเริ่มตั้งแต่ต้องมีเจตนา ความตั้งใจ ตั้งใจ หรือเจตจำนง และมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งนำไปสู่การทำให้มีปฏิกิริยา อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เช่นความรู้สึกต่อสุข-ทุกข์ นั้น รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ อยากจะได้ ไม่อยากได้ อยากเป็น ไม่อยากเป็น หรืออยากจะหนี อยากรักษาไว้ อยากจะทำลาย เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะมีผลชักนำพฤติกรรมทั้งหลายต่าง ๆ ของบุคคล หากบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองเสมอ ๆ บ่อย ๆ แล้วก็จะสามารถนำไปสู่ความสงบสุขในการดำรงชีวิตได้

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนเองให้มีความสุขจากการใช้จิตวิทยาแนวพุทธเพื่อการพัฒนาตน รู้จักแก้ไขปัญหา เรียนรู้การสร้างจิตที่องงามในการดำรงชีวิต และพัฒนาลักษณะทางจิตให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำพาบุคคลให้ไปสู่การดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมถึงการใช้ชีวิตในสังคมส่วนรวมก็จะมีแต่ความสงบสุขไม่วุ่นวาย

ขอบเขตเนื้อหาของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ พุทธ + จิตวิทยา เป็นการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี และองค์ความรู้ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นศาสตร์ตะวันตกกับหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสตร์ตะวันออก มาผสมผสานกันเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงาม มีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนได้ให้ความหมายของพุทธจิตวิทยาไว้ว่า พุทธจิตวิทยา คือ การเรียนรู้ถึงจิตเพื่อปลดปล่อยทุกข์ด้วยหลักธรรม คือการเรียนรู้หรือศึกษาพฤติกรรมความเป็นมาเป็นไปของจิตให้รู้แน่ และปลดปล่อยเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการอาศัยหลักธรรมในการดับทุกข์ และพัฒนาตนเองให้มีความสุข ในการพัฒนาตนเองนี้ มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตัวตนของเราเองให้มีการยึดมั่นในศีลธรรม ความดี รวมถึงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมรอบตัว สังคม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดความผาสุก

เรียงชัย หมื่นชนะ (2558) ได้กล่าวถึงขอบเขตเนื้อหา คำสอนแม่บท และสาขาวิชาของพุทธจิตวิทยาไว้อย่างชัดเจนสรุปได้ว่าพุทธจิตวิทยาเป็นการศึกษาเรื่องจิตโดยตรง โดยมีจุดเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้ามอง พิจารณา และวิเคราะห์จนรู้เท่าทันสภาวะจิตด้วยตนเอง เพื่อจะได้ขจัดทุกข์ทางใจได้สิ้นเชิง มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระ ถึงความสุขที่สมบูรณ์ เป้าหมายของพุทธจิตวิทยา อยู่ในการฝึกกระแสจิตเพื่อดับทุกข์ โดยคำสอนแม่บทของพุทธจิตวิทยา คือ พระธรรม และพระวินัย ซึ่งถือว่าเป็นเนื้อหาหลักในการศึกษาพุทธจิตวิทยา สรุปรายละเอียดได้ดังนี้

พระธรรม เป็นคำรวมเรียกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎธรรมชาติ รวมถึงระบบของธรรมชาติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของธรรมชาติทั้งที่อยู่ภายนอกและภายในตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ซึ่งมนุษย์ได้นำมาเป็นกฎเกณฑ์ ทฤษฎี หลักการ ความรู้ (ปริยัติ) ความประพฤติ ปฏิบัติ และหลักแห่งความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติที่เรียกว่า ญาณ เป็นต้น

พระวินัย คือ กฎระเบียบ ข้อบัญญัติสำหรับฝึกหัดกาย วาจา ใจ ได้แก่ ลีลาบทหรือศีลของพระภิกษุ สามเณร ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา และชีในพระพุทธศาสนา เป็นต้น

สาขาวิชาของพุทธจิตวิทยา สามารถแบ่งออกเป็นสาขาใหญ่ได้ 3 สาขา คือ

1. พุทธจิตวิทยาทั่วไป เน้นศึกษาพฤติกรรมของจิตที่สะท้อนออกมาทางกาย และวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ ความรู้สึก เชาวน์ปัญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะ สังคม สิ่งแวดล้อม
2. พุทธจิตวิทยาเหนือประสาทสัมผัส หรือขั้นสูงในภูมิภพ ฌานสมาบัติ มรรคผล นิพพาน โดยชาติ ภูมิ และกิริยาจิต เช่น จิตที่เป็นรูปาวจรกุศลจิต จะส่งผลให้เกิดในสุปาวจรกุศลภูมิ
3. พุทธจิตวิทยาประยุกต์ คือ การศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติที่รู้เห็นด้วยตนเอง การนำพระพุทธศาสนาไปแนะแนวอย่างมีจิตวิทยาตามสภาวะ และสิ่งแวดล้อม เช่นการเป็นจิตอาสา (ศีลธรรม) นำหลักพุทธศาสนาไปลอบโยน หรือการเจริญอานาปานสติ วิปัสสนาไปบำบัด และให้การปรึกษาผู้ป่วย เป็นต้น

การพัฒนาตน

ตามแนวคิดจิตวิทยาการพัฒนาตน (Self-Development) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการตามเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ และรวมถึงการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่การดำรงชีวิตอย่างสันติสุข

ตฤไลา จำปาวัลย์, (2562) ได้กล่าวถึงการพัฒนาตนไว้ว่า การพัฒนาตนควรเริ่มต้นที่การพัฒนาจิต เพราะการพัฒนาจิตนั้นถือได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม เมื่อจิตดีงาม พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็ดีงามตามไปด้วย การพัฒนาตนนอกจากจะเป็นการพัฒนาเพื่อประโยชน์ต่อตนเองให้เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และมีความสุขแล้ว ยังเป็นไปเพื่อประโยชน์ให้ผู้อื่น และสังคมด้วย ซึ่งการพัฒนาตนนั้นควรมีการพัฒนาอยู่เป็นประจำตลอดช่วงชีวิต

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ ต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ ต้องเชื่อและเข้าใจแนวคิดพื้นฐาน ดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพและมีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดสมบูรณ์แบบทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดอีก
3. ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการพัฒนาตน แม้จะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ทั้งการควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง
4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำจึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ที่จำเป็นต่อตนเองได้

5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ทุกที่ ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จึงต้องการพัฒนาตัวเองให้ก้าวข้ามผ่านจุดด้อยที่มีอยู่ เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต การเลือกที่จะไม่พัฒนาตัวเองเท่ากับเป็นการวิ่งหนีปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง รวมถึงทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ดังนั้น การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ ดังนี้

1. **ความสำคัญต่อตนเอง** ถือเป็นการเตรียมตัวเองให้พร้อมในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุด เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการขึ้น เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ มั่นคง และเป็นการส่งเสริมความรู้สึในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเองจนสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. **ความสำคัญต่อบุคคลอื่นและสังคมโดยรวม** การพัฒนาตนเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นอีกหลายคนด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนในที่ทำงาน เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง และพัฒนาอย่างต่อเนื่องสืบไป

หลักการพัฒนาตน

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความองอาจ และเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของตนมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ในบทความนี้ขอเสนอหลักการพัฒนาตน 2 แนวทาง คือ การพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาและการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม

1. การพัฒนาตนเองตามหลักจิตวิทยา

หลักจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาตนเองที่สำคัญ คือ จิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และ จิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ในส่วนของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) นั้นมีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาเพิ่มขึ้นล้วนเกิดจากการเรียนรู้ และเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกของตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเอง ต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุมการกำหนดผลกรรมด้วยตนเอง ทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง

อีกหนึ่งหลักจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง คือ จิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) จิตวิทยานี้มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติ ปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่น ๆ ภายในร่างกาย ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ ปัจจัยด้านพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จิตวิทยาปัญญานิยมเชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เป็นการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูก ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถถ่ายทอดทั้งความคิด และการกระทำได้พร้อมกัน การพัฒนาตนเองหรือการปรับปรุงพฤติกรรมตนเองตามหลักจิตวิทยาปัญญานิยม จะมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนความรู้สึก และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาตนเอง (วินัย เพชรช่วย 2554).

2. การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม

การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการเดินทางชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม (มัชฌิมาปฏิปทา) และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ (โยนิโสมนสิการ) จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน ซึ่งการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมประกอบด้วย 3 หลักสำคัญ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา (NovaBizz, 2560)

ทมะ คือ การฝึกหรือการพัฒนาตน การข่มจิต การรักษาใจ บังคับตัวเองเพื่อลดละกิเลส และรักษาสัจจะ ซึ่งเป็นองค์ธรรมของฆราวาสธรรม (ธรรมของผู้ดำเนินชีวิตทางโลก) นั่นเอง หากปลูกฝังนิสัย และพฤติกรรมตามหลักทมะแล้วจะทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน ไม่มีเวรกับใคร ยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดได้ สามารถตั้งตัวได้ มีสติ และมีปัญญาเป็นเลิศ การฝึก หรือการพัฒนาที่ดียังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มี 2 ขั้นตอนสำคัญ คือ การรู้จักข่มใจ ได้แก่ การข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้าย และการฝึกปรับปรุงตนเอง ได้แก่ การทำความดีพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

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

1. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชนเป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

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

3. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระ และมีปัญญابริสุทธิ์

ภาวนา คือ การเจริญ การอบรม การพัฒนา การทำจิตใจให้สงบ เพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยการฝึกฝนพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรมที่กำหนดไว้มี 4 ประการ คือ

1. กายภาวนา คือ การพัฒนากายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า (รูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปพะ) ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) ทำให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

2. สีสภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้กับตนเอง และผู้อื่น มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี ทำให้เกิดความสุขทางสังคม ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตสีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

3. จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้สมบูรณ์พร้อม เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ เป็นการใช้ปัญญาแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว

ภาวนาทั้ง 4 ประการนี้ย่อมอำนวยผลให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับความสุข ทั้งโลกียะสุขที่เป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสความทุกข์ของสัตว์และมนุษย์ผู้แสพภัยคามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส รู้ว่ามีใช้ความสุขที่แท้จริง แต่เป็นความสุขเพียงชั่วคราว และจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไป ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงโลกุตระสุข คือความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบ และดำรงอยู่ที่ยาวนานเป็นความรู้สึภรมสุข หรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพฤติ ปฏิบัติธรรม หรือพระอริยบุคคล อันเป็นความสุขที่ยั่งยืน

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม คือ การฝึกฝนอบรมทางกายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างลงตัว การฝึกฝนอบรมทางศีลเพื่อความประพฤติที่เป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม การฝึกฝนอบรมทางจิตเพื่อความเจริญองกามด้วยคุณธรรม และการฝึกฝนทางปัญญาเป็นการพัฒนาตนให้เข้าใจในทุกสรรพสิ่งเพื่อการมีดุลยภาพของชีวิตที่สมบูรณ์พูนสุข

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

พุทธทาสภิกขุ (2545) ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ 3 ระดับ คือ สุขเพราะไม่เบียดเบียน ไม่เห็นแก่ตัว สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจามเหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเรา สุขเพราะละตัวเสียได้ไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู

วินโฮเฟิน (1997) นักจิตวิทยาความสุข ให้นิยามความสุขไว้ว่า หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบ หรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุข เป็นคนที่แทบจะไม่มีรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเองเลย เป็นคนชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย ๆ และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต มีความคิดเชิงบวก ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกท้อชีวิตตัวเองแย่ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น ชอบเรียกร้องความสนใจ หรือถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตของคนเรานั้นเอง (ศัคนางค์ มณีศรีและวัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์ , 2559)

ความสุขเริ่มต้นได้ที่ตัวเราหากเราเข้าใจในธรรมชาติ เข้าใจในจิตของตน ใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีศีล มีปัญญา ดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างมีความสุข โดยไม่รู้สึกกังวลต่อสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว พอใจในสิ่งที่ตนมี และเบียดเบียนใคร ใช้ชีวิตเรียบง่าย ๆ ง่าย ๆ สุขง่าย ๆ เพียงเท่านั้นชีวิตก็จะมีแต่ความสุขได้โดยสมบูรณ์

ลักษณะของคนที่มีความสุข

คนที่มีความสุขจะเป็นคนที่มีความนับถือตนเองสูง เป็นคนเปิดเผยชอบแสดงออกทางความรู้สึกแบบตรง ๆ ไม่เสแสร้ง เช่น ยิ้มหน้าบานเมื่อรู้สึกดีใจ เป็นคนชอบเข้าสังคมสังสรรค์เฮฮา มีเพื่อนฝูงมากมายให้พุดคุย ไม่ใช่คนเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว ชีวิตจึงมีความสุข เป็นคนที่ชื่นชมตัวเอง มองตัวเองในแง่ดี คิดแต่เรื่องบวกให้แก่ชีวิตตนเอง เช่น มองว่าตัวเองบุคลิกดี มีเสน่ห์ เป็นคนเก่ง เข้ากับผู้อื่นได้ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง แม้บางครั้งเป็นการคิดเข้าข้างตัวเองฝ่ายเดียวไปบ้างแต่ก็ยังถือว่าเป็นคนที่มีความสุข

คนมีความสุขจะรู้จักควบคุมชีวิตของตัวเองได้ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นว่าชีวิตเราเป็นของเรา จะดีหรือร้าย จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว อยู่ที่ตัวเราเองไม่ได้

เกี่ยวกับสิ่งใด คนที่มีลักษณะเช่นนี้จะเป็นคนที่ไม่รอโชคชะตา และเชื่อว่าตนสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็มองหาแง่มุมที่ทำให้ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จ มองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ได้ ไม่ใช่เพราะโชคช่วย หากต้องเจอกับงานใหม่ ที่เรียนใหม่ หรือต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็จะมีสติอยู่กับปัจจุบันมองว่าตัวเองจะสามารถผ่านไปได้ และทำได้ดีแน่ ๆ การคิดในแง่ดีเช่นนี้ชีวิตก็มีความสุข และมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนอื่น ๆ นักจิตวิทยาเชื่อว่าคนที่มีความเชื่อเช่นนี้จะเรียนได้ดี ทำงานก็ประสบความสำเร็จ และจัดการความเครียดของตัวเองได้ดี จึงถือว่าเป็นคนที่สามารถสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับตนเองและส่วนรวมได้

ปัจจัยของความสุข

พิสมัย วัฒนาวารสกุล (2551) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับปัจจัยของความสุขว่าความสุขประกอบด้วยความสุข (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 ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา มีความเครียดน้อย มีความสุขได้ง่าย เห็นความสำคัญของคุณค่าความดีในตนเอง ปฏิบัติตามระบบมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) หรือมรรค เพื่อการพ้นทุกข์ การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต พัฒนาทางปัญญาจนรู้จริงแก้ไขปัญหาคได้ ลดความโลภ และความเห็นแก่ตัว จึงทำให้เกิดความผาสุกทางสังคม (Social Well-being) มีความมั่นคงในชีวิต มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความเสมอภาค และความเป็นธรรมทางสังคม ปราศจากอบายมุขและไม่มีการคอร์รัปชันในทุกระดับของสังคม

นอกจากนี้ปัจจัยของความสุขยังหมายรวมถึง การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป้าหมายทางด้านการงาน การเงิน การเรียน แม้กระทั่งเป้าหมายในเรื่องของความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง ซึ่งการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้างนั้นถือได้ว่าเป็น

อีกหนึ่งปัจจัยของความสุพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีมีความสุขด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน บุคคลทั่วไปในชุมชน หรือสังคม การมีความสัมพันธ์ที่ดีนี้จะสามารถสร้างความสุขกายสบายใจให้กับตัวบุคคล และส่งผลให้บุคคลมีความพร้อมที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้คนรอบข้างและสังคมต่อไป

การพัฒนาตนให้มีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

คุณลักษณะพื้นฐานในการพัฒนาตน

พื้นฐานของการพัฒนาตนควรเริ่มจากการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่เสมอ การพัฒนาตนเองนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วยไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตัวตนของเราเอง การพัฒนาสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงาน ชุมชน และสังคมโดยรวม ให้มีคุณธรรม ศีลธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำได้โดยการนำแนวทางจากพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ดังนี้ (อาภรทิพย์ สมบัติบริบูรณ์, 2561)

1. ควรเป็นผู้ศึกษาเรียนรู้ในกระบวนการเปลี่ยนผ่านที่เอื้อต่อการเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดจิตแห่งการตื่นรู้ที่ชอบแล้วตามธรรม
2. พื้นฐานศีลห้าต้องแม่นยำก่อนจึงจะเกิดจิตแห่งวิद्याการได้เน้นเรื่องการฝึกสติและสมาธิให้มั่นคง
3. บุคคลควรมีความตื่นอยู่เสมอ ตื่นในที่นี้ หมายถึง ควรปลุกจิตให้ตื่นได้ อย่างไรก็ตามในการฝึกจิตให้มีสมาธิจะทำให้เกิดปัญญาเป็นจิตที่เบิกบานเปรียบเสมือนการทำงานที่ไม่มีการค้างคาในการทำงานทุกอย่างจะไม่มีปัญหาเกิดขึ้นเลยถ้าทำงานด้วยจิตงอกงาม จิตแห่งสุข
4. สงสัย สนใจ อยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งประกอบไปด้วย การนำมาไตร่ตรอง และการนำมาปรับปรุงให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้น
5. การศึกษาทางพุทธโดยใช้หลักไตรสิกขาบูรณาการเข้ากับหลักการเรียนรู้ทางจิตวิทยา โดยใช้วิธีการพัฒนาการเรียนรู้พฤติกรรมทางกายให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต
6. ชีวิตด้านศีล พัฒนาจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญา โดยการศึกษาอย่างเป็นระบบนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นจิตแห่งวิद्याการได้ในที่สุด

บุคคลที่สามารถพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตนเอง โดยมีความเชื่อ หรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จได้ (วินัย เพชรช่วย, 2554)

วิธีการพัฒนาตนให้มีความสุข

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2531) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม และมีความสุข เรียกว่า "รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน" ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. การพัฒนาความสุขในการบริโภคด้วยปัญญา รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตตา)

2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ ๆ ที่เป็นความดีงาม และมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5. ปรับเจตคติ และค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็น ความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทัญญูสัมปทา)

6. การมีสติ กระทบหรือรันทันตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลา และใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปมาทสัมปทา)

7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา)

การพัฒนาตนให้มีความสุขคือการรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต รู้จักรักตัวเองและพัฒนาความมั่นใจในตนเองให้มากขึ้น รู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ดูแลจิตใจให้สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอ การพัฒนาตนให้มีความสุขตามแนวพุทธศาสนานั้นเน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา เป็นต้น (ทิพย์ธิดา ณ นคร, 2563) อย่างไรก็ตามในระดับการพัฒนาของปุถุชนที่ยังไม่พ้นจากพฤติกรรมที่เป็นไปด้วยเจตนา เมื่อมีการศึกษาพัฒนาตนขึ้น ปัญญา ก็จะเข้ามาช่วยชี้ทาง ทำให้มีการเลือกตัดสินใจที่ตรงตามถูกต้อง ประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจและความมีเหตุผลมากขึ้น และทำการต่าง ๆ ด้วยฉันทะ ที่จะนำไปสู่ความไร้ทุกข์ลดปัญหาตลอดจนมีอิสระภาพ และสันติสุขทั้งในชีวิตส่วนตน และสังคมมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระดับของการพัฒนา

บทสรุป

การเป็นอิสระจากความทุกข์ และมีความสุขอย่างยั่งยืนได้ต้องพัฒนาจากภายในสู่ภายนอกด้วยการมีศีล มีปัญญา พุทธศาสนาซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาของมนุษย์ และการดำเนินชีวิตด้วยวิธีการปฏิบัติ และความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของสังคมของชีวิตและโลก ซึ่งสามารถทำให้บุคคลดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลส และตัณหาทั้งปวง หรือมีความเป็นอิสระแห่งจิต เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่ง เข้าถึงธรรม และมีจิตอันบริสุทธิ์

บทความนี้จึงนำเสนอเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตัวตนของเราเองการยึดมั่นในศีลธรรม การใช้จิตวิทยาแนวพุทธเพื่อแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต และเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับปัญหาด้วยจิตที่ดี พุทธจิตกับการสร้างจิตที่องงาม ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสุขให้แกจิตใจ รวมถึงนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเอง และส่วนรวม การพัฒนาลักษณะทางจิตให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความสุข ถือได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม ดังนั้นแล้วการพัฒนาจิตที่ดีงามและการเตรียมความพร้อมของจิตจึงเป็นสิ่งที่สามารถขัดเกลา สร้างลักษณะทางจิต และพัฒนาทัศนคติที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข รวมถึงสังคมส่วนรวมมีความสุขไม่ยุ่งวุ่นวายสามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็วและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- คัคณางค์ มณีศรีและวัชรารภรณ์ บุญญศิริวัฒน์. (2559). *ความสุขคืออะไร? สืบค้น 12 พฤษภาคม 2564*, จาก <https://smarterlifebypsychology.com/2017/09/27/ความสุขคืออะไร/>
- ตฤฎิลา จำปาวัลย์. (2562). *กระบวนการของพุทธจิตวิทยากับความสงบสุข*. วารสารจิตวิทยาเชิงพุทธ, 4(2), 114-125.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2563). *การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง*. วารสารพุทธจิตวิทยา, 5(2), 1-10.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). (2531). *พัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2537). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พิสมัย วัฒนารสกุล. (2551). *ปัจจัยพยากรณ์ความสุขในชีวิตของพนักงานองค์การรัฐบาลและเอกชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ระวี ภาวิไล. (2558). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2558). *ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา*. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2(1), 71-74.
- วินัย เพชรช่วย. (2554). *การพัฒนาตน Self Development*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2564, จาก https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm
- อาภรทิพย์ สมบัติบริบูรณ์. (2561). *แนวโน้มการจัดการศึกษาพุทธจิตวิทยา: กรณีศึกษาศักยภาพจิตในอนาคต (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา)*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- NovaBizz. (2560). *เทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในการพัฒนาตน*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2564, จาก https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Technique_Develop-Psycho-1.htm

