การพัฒนาปัญญารู้คิดแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสุขภาวะที่ดีในสถานการณ์โควิด-19

Buddhist Psychology and Cognitive Development for Wellbeing in the COVID-19 Pandemic

Received: July 28, 2022
Revised: December 13, 2022
Accepted: December 13, 2022

วุฒิชัย อุทธาพงษ์[1], สิริวัฒน์ ศรีเครือดง[2] และ สุวัฒสัน รักขันโท[3]
Woottichai Utthapong, Siriwat Srikhruedong, and Suwatsan Ragkhanto
(ootthapong@yahoo.com)

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์ไวรัสโควิค 19 แพร่ระบาดทั่วโลก ทำให้ผู้คนและองค์กรต่าง ๆ ต้องหันกลับมาทบทวนทำความเข้าใจเกี่ยวกับพลวัตทางโลกและวิถีชีวิตกันมากขึ้นเราท่านที่เป็นมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ไม่อาจหลีกเลี่ยงการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้ ไม่ว่าจะภัยธรรมชาติ วินาศกรรม โรคภัย ไข้เจ็บหรือโรคระบาดที่เกิดขึ้นแพร่กระจายทั่วโลกในขณะนี้ แต่มนุษย์เราสามารถเลือกที่จะพัฒนาหรือสรรหาปัจจัยในการปกป้องให้เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถเผชิญและฟันฝ่าผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตได้ด้วยปัญญารู้คิดและจิตใจที่เข้มแข็ง ด้วยการปรับวิธีคิดใช้วิกฤติที่เกิดเปลี่ยนเป็นโอกาสในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญาและจิตใจให้งอกงามยิ่งขึ้นไปเพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้วิชาการ และการนำไปปรับใช้ เพื่อการปฏิบัตินำไปสู่เป้าหมายการมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสัมพันธ์อันเหมาะสมกลมกลืนในการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกพัฒนาปัญญารู้คิด ให้รู้เท่าทันสถานการณ์รอบตัว เข้าใจตนเอง (โยนิโสมนสิการ) มากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุภายนอก ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตของตนให้มีสุขภาวะที่ดีและยั่งยืน การพัฒนาปัญญารู้คิดให้มีความเข้าใจในการสรรค์สร้างสุขภาวะในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งในบทความนี้ประกอบด้วยหลักสำคัญทางพุทธธรรม คือ ปัญญา 3 คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา นำมาเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีวิธีการที่จะพัฒนาปัญญาให้เกิดการรู้ทางดำเนินชีวิตที่ดีงามและมีความสุข การรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้

[1] ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพสำนักงานใหญ่
Deputy Head of Department Rehabilitation Center Bangkok Hospital Headquarters
[2, 3] สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และแบบอย่างที่ดีมีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ การปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีสติรู้คิดใช้ปัญญาแก้ปัญหา และพึ่งพาตนเองให้รอดพ้นจากวิกฤตได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาปัญญา, สุขภาวะที่ดี

Abstract

Due to the situation of the Covid-19 virus spreading around the world. causing people and organizations to revisit and understand more about the dynamics of the world and way of life It is impossible to avoid facing critical events in life. Whether natural disasters, sabotage, disease, sickness, or epidemics are spreading around the world right now. But we humans can choose to develop or recruit protective factors. to be able to face and overcome various critical events in life with wisdom and a strong mind by adjusting the way of thinking, using the crisis that has arisen to be a learning opportunity to develop wisdom and mind to grow even more in order to have good health according to Buddhist psychology that focuses on academic learning. and its implementation In order to practice leading to the goal of well-being and good quality of life, there is an appropriate and harmonious relationship between the person's life and the middle-way environment (Majchima Patipada) according to Buddhist psychology by practicing the development of cognitive intelligence to be aware of the situation around them, to understand themselves (yonisomanasikarn) rather than relying on external objects This is a guideline for developing one's own life to have good and sustainable health. Developing cognitive intelligence to have an understanding of creating well-being in various situations This article contains the main principles of Buddhism, namely Wisdom 3, namely Sutamayapanya, Jintamayapanya, Phawanamayapanya, which is used as an integrated development process according to Buddhist psychology. which has a way to develop the wisdom to know how to live a good and happy life Knowing the source of knowledge and a good role model with determination to develop

oneself to their full potential. Adjusting attitudes and values to suit a good life consciously thinking, using intelligence to solve problems, and self-reliance to survive the crisis safely and sustainably.

Keywords: Buddhist Psychology, Cognitive Development, Well-being

บทนำ

ในภาวะปัจจุบันสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านส่งผลให้เกิดผลกระทบและวิกฤตในชีวิตได้ ไม่ว่าจะภัยธรรมชาติ วินาศกรรม โรคภัย ความเจ็บป่วย หรือโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นระบาดแพร่กระจายทั่วโลกในขณะนี้ แต่เราสามารถเรียนรู้และเลือกพัฒนาปัจจัยปกป้องให้เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถเผชิญและผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตได้ด้วยปัญญาการรู้คิดและสภาวะจิตใจที่สมดุลฝึกใช้วิกฤติเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้งอกงามยิ่งๆขึ้นไป ทั้งนี้วิกฤตที่เกิดขึ้นอาจนำไปสูการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของและบริบทต่าง ๆ ทางสังคมได้อีกทั้งวิถีการดำเนินชีวิตที่ได้รับผลกระทบ และอาจเอื้อให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความยากจน ปัญหาการว่างงาน รวมถึงความเครียด และการก่อความไม่สงบสุขเกิดขึ้น (โศภิต นาสืบ, 2564) การผสานข้อความรู้ทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาเพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญารู้คิดตามทันสถานการณ์รู้ตามหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องคอยเตือนสติ พัฒนาปัญญาพาตัวเองให้รอดพ้นจากวิกฤตต่อไป

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของCIVID 19 พบว่า ได้ก่อให้เกิดผลกระทบวงกว้างก่อเกิดความทุกข์ต่อผู้คนจำนวนมากทั้งทางตรงและทางอ้อมไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยและสภาวะทุขเวทนาทางด้านร่างกายจาการติดเชื้อโดยตรงหรือสาเหตุอื่น ๆ เช่น เกิดภาวะเศรษฐกิจถดถอย จากรายงานการสำรวจผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ด้านเศรษฐกิจ (23 เมษายน – 17 พฤษภาคม 2563) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า มากกว่าครึ่งมีรายได้ลดลง และร้อยละ 33 มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 14 มีหนี้สินในระบบเพิ่มขึ้น ร้อยละ 14.5 ตกงาน/เลิกจ้าง ร้อยละ 69.7 ได้รับผลกระทบด้านอาชีพและการถูกเลิกจ้างงาน ร้อยละ 12.9 โดนพักงาน หรือเลิกจ้าง โดยไม่ได้เงินซึ่งเป็นผลกระทบทำให้ขาดรายได้ที่จะนำมาดำรงชีวิตประจำวัน รวมทั้ง การจุนเจือครอบครัวส่งผลให้คนเกิดภาวะเครียดเป็นทุกข์ในระดับบุคคลส่งผลกระทบวงกว้างสู่ระดับชุมชนและสังคมเกิดปัญหาสังคมตามมาอีกมากมาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563)

ดังได้เห็นจากข่าวสารสื่อมวลชนทุกวันโดยเฉพาะทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปมากส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้คนเป็นอย่างมาก อีกทั้ง ความกังวลเกี่ยวกับโรคระบาด

ที่เกิดขึ้น ผู้คนไม่เป็นอันทำมาหากิน เกิดความกลัววิตกกังวลจากสถานการณ์ที่ได้กล่าวมาในข้างต้น จะเห็นว่าวิกฤตโรคระบาดอุบัติใหม่ที่เกิดยังไม่มีแนวทางการรักษาที่ชัดเจน ดังนั้น ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองหาโอกาสในวิกฤตที่เกิดขึ้น ด้วยการฝึกสติรู้เท่าทันปัจจุบัน ใช้ปัญญารู้คิดหาหนทางดำเนินการแก้ปัญหาหรือคิดหาทางที่จะดำรงชีพอยู่ในสถานการณ์นี้อย่างเป็นสุขและปลอดภัยได้ ด้วยการพัฒนาปัญญารู้คิดตามแนวทางพุทธจิตวิทยาได้ ผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีย่อมสามารถปรับตัวอยู่ในสถาณการณ์วิกฤต เรียนรู้การดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัยไร้โรคทางกายและทุกข์ทางใจแล้วยังสามารถปรับตัวและมีภูมิคุ้มกันรับมือกับความท้าทายในอนาคตได้เหมือนเช่นที่เคยผ่านวิกฤตใหญ่หลายครั้งในอดีต (เสาวณี จันทะพงษ์และเจริญชัย เอกมาไพศาล, 2564) ด้วยจุดแข็งของคนไทยที่มีความโอบอ้อมอารีและมิตรไมตรีและยืดหยุ่น ก็จะสามารถนำพาบุคคลที่อยู่ในห้วงวิกฤตให้สามารถดำรงชีวิตในภาวะวิกฤตได้อย่างปกติสุข รวมถึงการการแบ่งปันเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ที่ใช้ชีวิตในสังคมส่วนรวมให้เกิดความสงบสุขไม่วุ่นวายเป็นสังคมที่เข้มแข็งมีภูมิคุ้มกันอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุขอย่างยั่งยืน

บทความนี้ นำเสนอเกี่ยวกับ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาปัญญาเพื่อให้สามารถรับมือและจัดการสุขภาวะในช่วงภาวะวิกฤตทำให้ชีวิตมีความสุขมีสุขภาวะที่ดี พุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ให้เข้ากับหลักพุทธธรรม เพื่อการพัฒนาตนรู้จักแก้ไขปัญหา เรียนรู้การสร้างปัญญารู้คิดในการดำรงชีวิต อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสุขในการดำเนินชีวิต สามารถรับมือกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

แนวทางการพัฒนาปัญญา 3 ทางพระพุทธศาสนา

ในภาวะปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ในหลายประเทศมีทิศทางที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องและเริ่มกลับสู่ภาวะปกติมากขึ้นประชาชนเริ่มกลับมาใช้ชีวิตโดยไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ ขณะที่ในหลายประเทศยังไม่สามารถควบคุมการแพร่ระบาดได้ซึ่งมาตรการต่าง ๆ ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการฟื้นฟูภาคธุรกิจแต่งยังขาดมาตรการสำหรับประชาชนที่จะต้องเผชิญกับภาวะการระบาดของโรคต่อไปการให้วัคซีนเป็นหนทางหนึ่งในการป้องกันโรคก็จริงแต่ผู้เขียนยังเห็นว่าการสร้างความตระหนักรู้ให้ผู้คนเกิดความรู้ความเข้าใจมีปัญญารู้คิดในการเผชิญกับวิกฤตยังมีไม่มากพอจึงเห็นว่าควรนำแนวทางการพัฒนาปัญญาตามทางพุทธศาสนามาปรับใช้เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาซึ่งมีวิธีการดังนี้

ปัญญาทางพระพุทธศาสนา

ปัญญาคือความรอบรู้ มีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่

1. ปัญญาทางโลก คือ ความรอบรู้ในเรื่องวิชาการต่าง ๆ
2. ปัญญาทางธรรม คือ ความรอบรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิต

ประเภทของปัญญา

1. สหชาติปัญญา (ความรอบรู้ที่มีมาแต่เกิด)
2. ปาริหาริยปัญญา (ความรอบรู้ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต)
3. วิปัสสนาปัญญา (ความรอบรู้สัจธรรมของชีวิต)

ปัญญาทางโลกจะช่วยให้เราอยู่รอดในโลกได้อย่างสุขสบายไม่เดือดร้อน ส่วนปัญญาทางธรรมจะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้โดยมีความทุกข์น้อยที่สุดได้ปัญญานี้สามารถเกิดขึ้นได้ 3 ทาง ได้แก่

1. การพัฒนาสุตมยปัญญา เป็นการสร้างปัญญาให้เจริญมากขึ้นโดยการฟังรวมทั้งการอ่านตำราเพื่อให้เกิดปัญญานี้ จะต้องตั้งใจฟังหรืออ่านสิ่งที่เป็นสาระแยกแยะเนื้อหา และสรุปใจความสำคัญตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติต่อสิ่งที่ได้อ่านและเรียนรู้ ซึ่งอาจยอมรับมาเพราะความเขลา เพราะความโลภ หรือยอมรับเพราะความกลัวก็ตามเรียกได้ว่าเป็นปัญญาที่ขอยืมจากผู้อื่น (กัลยาณมิตร)

2. การพัฒนาจินตมยปัญญา ในการคิดที่จะให้เกิดปัญญานี้ ต้องคิดอย่างตั้งใจคิดในสิ่งที่เป็นสาระคิดด้วยเหตุด้วยผลคิดอย่างเป็นระบบ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบต่าง ๆ ที่เป็นผลของปรากฏการณ์ทั้งหลาย สืบสาวหาสาเหตุถึงสิ่งที่เป็นต้นตอของปัญหา หรือสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ทั้งหลาย จนกระทั่งรู้ว่า มันมีความเป็นจริงตามสภาวะอย่างไร และผลจากการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้สามารถรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทำให้ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งที่มากระทบเหล่านั้น การดำเนินชีวิตประจำวันก็มีความสุขเพราะสามารถปรับให้รู้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน

3. การพัฒนาภาวนามยปัญญา โดยเน้นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญา แยกได้ 2 ทาง คือ ทางโลก ได้แก่ การทดลองปฏิบัติทางวัตถุทั้งหลาย ซึ่งก็ทำให้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบความจริงทางวัตถุ จนสามารถตั้งเป็นทฤษฎีทางวัตถุทั้งหลายขึ้นมามากมายและทางธรรม ได้แก่ การน้อมนำแนวทางปฏิบัติ รักษาศีล เจริญสมาธิ สติ มีปัญญารู้เท่าทันภาวะปัจจุบันจนบังเกิดเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงต่อชีวิตและต่อโลก (จักรพรรณ วงศ์พรพวัณและคณะ, 2559)

ผู้เขียนเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาปัญญาว่า มีเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่นในสังคมส่วนรวม โดยมีลักษณะของการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เมื่อฝึกฝนทำให้มนุษย์มีปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ผู้ที่ฝึกตนจะมีความระวังไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นทำให้สภาพสังคมน่าอยู่มีความปลอดภัย มีคุณภาพชีวิตที่ดี แม้มีสถานการณ์วิกฤตโควิดเกิดขึ้นก็ตาม

ความหมายของการรู้คิด (Cognition)

การรู้คิด มาจากคำในภาษาลาตินว่า cognosco หมายถึง รูปแบบของการรู้และตระหนักที่เกิดจากกระบวนการทางสติปัญญา หรือกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองของบุคคล (mental activities / inner workings in human head) เช่น การรับรู้ ความสนใจ การจำ

การคิด การใช้เหตุผล การตัดสินใจ การวางแผน การแก้ ปัญหา การจินตนาการ เป็นต้น โดยใช้กระบวนการรู้คิด (cognitive process / cognitive processing) หรือกระบวนการทำงานของสมองเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการรู้คิด ได้แก่ การลงรหัส (encoding) การจัดเก็บข้อมูล การได้ข้อมูลกลับคืนมา และการนำข้อมูลไปใช้อย่างสอดคล้องกับแบบการรู้คิด (cognitive style) หรือ ลักษณะหรือลีลาที่ถนัดของบุคคลที่ใช้ในการรับรู้ เรียนรู้ แก้ปัญหาและสร้างความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ตามที่บุคคลมีความต้องการ การเรียนรู้ที่เน้นการรู้คิด (cognitive – based learning) เป็นการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) ซึ่งผู้เรียนมีบทบาทในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น เพราะในสมองของผู้เรียนได้คิดอยู่ตลอดเวลาช่วยให้ผู้เรียนใช้การฝึกฝนกระบวนการคิดที่เป็นระบบเพื่อให้สามารถสร้างการรู้คิดได้ด้วยตนเองซึ่งการคิดเชิงระบบเป็นการเห็นถึงความเชื่อมโยงขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่มองการแก้ปัญหาแบบภาพรวมทำให้สามารถเข้าใจปัญหาได้อย่างลึกซึ้งอีกทั้งยังสามารถคิดตัดสินใจแก้ปัญหาได้หลากหลายรูปแบบ (ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล และ สมยศ ชิดมงคล, 2560)

วัฒน์ บุญอบ (2565) การคิด หมายถึง กระบวนการทำงานของจิตใจมนุษย์ในขณะที่กำลังพยายามหาคำตอบ หรือทางออกเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมนุษย์มีความคิดที่เป็นธรรมชาติหลายสิ่ง หลายอย่าง สามารถจำแนกออกได้ ดังนี้

1. การคิดเป็นกระบวนการทำงานของสมอง
2. การคิดเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้แต่สนองให้ผู้อื่นรับรู้ได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ
3. การคิดเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสมอง
4. การคิดเปรียบเสมือนสายโลหิตที่แทรกอยู่ในทุก ๆ กิจกรรมของมนุษย์
5. การคิดเป็นปฏิกิริยาภายในสมองที่โต้ตอบต่อสิ่งเร้า
6. การคิดมีความหลากหลาย ทั้งวิธีการคิด และเป้าหมายในการคิด
7. การคิดเป็นทักษะที่พัฒนาได้ และจำเป็นต้องพัฒนาโดยเร่งด่วน

การรู้คิด เป็นทักษะการคิดที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมถ้าประชาชนของประเทศได้รับการพัฒนาทักษะการรู้คิดโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในการศึกษาก็จะส่งผลบวกต่อการศึกษาของประเทศเป็นอย่างดี ผู้เขียนหวังว่า บทความนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้คนที่สนใจเกี่ยวกับการคิดและการรู้คิดในการต่อยอดประยุกต์กับกิจการงานการดำเนินชีวิตของตนเองจนเกิดประโยชน์พัฒนาต่อตนเองได้

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา หรือกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ มีด้วยกัน 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ และปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ

คำว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย

ในทางพระพุทธศาสนาใช้โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ เป็นการคิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน โยนิโสมนสิการเป็นการคิดที่มี 4 ลักษณะคือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546)

1. อุปายมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างถูกวิธี ตรงกับความเป็นจริง ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่ง

2. ปถมนสิการ หมายถึง การคิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบตามเหตุผลและแนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย ทำให้เข้าใจความเป็นมาหรือแหล่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

4. อุปปาทกมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางดีงาม ทำให้เกิดความเพียร มีสติมั่นคง จิตใจเข้มแข็ง

สมเด็จพระพุทธโฆษจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้สรุปหลักการของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่า มี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง เป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด และโยนิโสมนสิการเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา เพื่อเป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น มุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป

ในบทความนี้ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การเพ่งพิจารณาโดยแยบคาย แปลว่า ความคิดแยบคาย คิดถูกทาง หรือคิดเป็น คือ คิดตรงสภาวะ หรือคิดตรงตามเหตุตามผลมี 10 วิธี ได้แก่ 1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ 5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย 6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก 7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม 9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546)

สรุปได้ว่า หากบุคคลที่รู้จักเข้าใจวิธีคิดให้เกิดปัญญาตามวิธีการที่กล่าวมา คือ การให้ทุกคนคิด พูด ทำด้วยความเมตตา มุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน การที่แต่ละคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประสานงาน ประสานประโยชน์กันให้งานที่ทำสำเร็จผลทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่นและประเทศชาติ การที่ทุกคนประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสุจริต ในกฎกติกา และในระเบียบแบบแผนโดยเท่าเทียมเสมอกันต่างคนต่างพยายามทำความคิด ความเห็นของตนให้ถูกต้องเที่ยงตรงอยู่ในเหตุในผล การคิดเป็นกระบวนการทางสมองของมนุษย์ซึ่งมีศักยภาพสูงมาก และเป็นส่วนที่ทำให้มนุษย์

แตกต่างไปจากสัตว์โลกอื่น ๆ มนุษย์มีความสามารถในการคิด เป็นศาสตร์ เป็นความรู้มากมายหลายประการและเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดใหม่ การคิดเป็นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะของคนที่มีปัญญา คือ เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่คิดมีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเป็นผู้มีโลกทัศน์กว้างไกล และเป็นผู้ที่ปรับตัวให้อยู่รอดกับสถานการณ์ได้อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์กายและทุกข์ใจ และกลายเป็นผู้ที่สุขง่ายทุกข์ยากเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิตในภาวะวิกฤต ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น การใช้สติในการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ให้รู้ถึงเหตุที่มาของความทุกข์ ความยุ่งยากนั้น เราก็จะเข้าใจ ยอมรับและสามารถอยู่กับปัญหาความขัดแย้งได้ การที่เราใช้ปัญญารู้คิดในการหาหนทางแก้ไขจนเริ่มเห็นถึงหนทางการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งในความเป็นจริงของชีวิตไม่มีใครจะสามารถสร้างความเดือดร้อนใจ ทุกข์เศร้าโศกเสียใจให้แก่ตัวเรา นอกจากความคิดของตัวเราเอง

หลักพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ พุทธ + จิตวิทยา เป็นการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีและองค์ความรู้ทางจิตวิทยาซึ่งเป็นศาสตร์ตะวันตกกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกัน เพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงาม มีปัญญา มีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้นเป็นการผสมผสานเทคนิคเพื่อให้เกิดความงามสง่างามทั้งภายนอกและภายใน ด้วยวิธีบูรณาการหลักการรู้คิดและหลักโยนิโสมนสิการเข้าไว้ด้วยกัน เป็นการประยุกต์พุทธจิตวิทยาในการเจริญปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงมุ่งพัฒนาตนพัฒนาปัญญา เพื่อความอยู่รอดปลอดภัย นำสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์เป็นผู้ที่มีปัญญาตื่นรู้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอย่างมั่นคงและยั่งยืน

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขภาวะ

ความหมายของสุขภาวะองค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้นิยามไว้ว่า สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรค หรือความพิการเท่านั้น สุขภาพที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพ ที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติภัย

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึงจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ

4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว

สุขภาพที่สมบูรณ์ของบุคคลประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

1. สุขภาพทางกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย มีการพัฒนาที่เหมาะสมกับวัย ทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในภาวะที่ปกติแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีความพิการใด ๆ ร่างกายสามารถทางานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งลักษณะสุขภาพที่ดีทางกายนั้น ควรประกอบด้วย

1.1 ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วน ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ

1.2 ร่างกายมีความเจริญงอกงาม การเจริญของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปเหมาะสมกับวัย รวมทั้งภาวะทางสมองด้วย

1.3 ร่างกายมีสมรรถภาพสูง สามารถทำงานได้นาน ๆ โดยไม่เหนื่อยง่าย

1.4 การนอนและการพักผ่อนเป็นไปตามปกติ ภายหลังจากการนอนหลับและพักผ่อนแล้วร่างกายจะคืนสู่สภาพปกติสดชื่น

1.5 สุขภาพฟันมีความแข็งแรง หูสามารถรับฟังได้ดี ตาสามารถมองเห็นถนัด

1.6 ผิวพรรณผุดผ่อง หน้าตาอิ่มเอิบ มีความสดชื่น

1.7 รูปร่างทรวดทรงสมส่วน สง่างาม

1.8 ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

2. สุขภาพทางจิต (Mental Health) หมายถึง มีสภาพจิตปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายดีด้วย

3. สุขภาพทางสังคม (Social Health) หมายถึง การมีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อนอีกด้วยสามารถเข้ากับบุคคลและชุมชนได้ทุกสถานะอาชีพ ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอารัดเอาเปรียบบุคคลอื่น เป็นที่เคารพรักและเป็นที่นับถือของคนทั่วไป

จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการที่มนุษย์สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เราจึงควรรักษาสุขภาพของเราให้ดีอยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข มีสติ สมาธิ และมีเมตตาต่อกันสร้างครอบครัวให้มีความอบอุ่น ร่วมมือกับคนในชุมชนให้เข้มแข็ง และช่วยส่งเสริมสังคมให้มีความยุติธรรมอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกสิ่งต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาจะบังเกิดขึ้นได้ก็มาจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่าง ๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล สุขภาพของครอบครัว สุขภาพอนามัยชุมชน และสุขภาพของสาธารณะ

การตรวจสอบและวัดผลสุขภาวะ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557) ได้แนะนำหลักที่จะใช้วัดผลสุขภาวะที่เป็นผลจากการพัฒนาด้วยหลักภาวนา 4 ดังนี้

1. กายภาวนา การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้ รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญา การกินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (Moral development; social development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีอาชีวะสุจริต ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพ และเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ (Emotional development; psychological development) คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งอกงามด้วยคุณธรรม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือมีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หมั่นขยัน เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (Cognitive development; mental development; intellectual development) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหา และจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้ เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น

ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

การตรวจสอบสุขภาวะในปัจจุบันมีหลายระดับด้วยกันส่วนใหญ่เป็นการตรวจสอบระดับองค์กรเช่น Happy Workplace Index ซึ่งจะเน้นเรื่องเกี่ยวกับองค์กร สำหรับการตรวจสอบสุขภาวะระดับปัจเจกบุคคลนั้นยังไม่ได้มีการนำมาปรับใช้และจัดการมากพอดังนั้นหากองค์กรสามารถจัดการและตรวจสอบสุขภาวะในระดับบุคคลและนำมาปรับให้เหมาะสมในระดับบุคคล (customization)ได้ผู้เขียนเห็นว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาคนและองค์กรได้ด้วยกันอย่างยั่งยืน

บทสรุป

มนุษย์ในฐานะที่เป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นผู้ที่ที่สามารถฝึกพัฒนาตนด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับจิตวิทยาสมัยใหม่ เป็นแนวทางพุทธจิตวิทยานำมาปฏิบัติเพื่อช่วยสร้างให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาขึ้นมาได้เมื่อใด นิพพานก็จะปรากฏเมื่อนั้น แต่ถ้าเผลอให้สติ สมาธิ ปัญญา นี้หายไปเมื่อใดความทุกข์ก็จะยังกลับมาเกิดขึ้นได้ใหม่เรื่อยไป การพัฒนาปัญญาและจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์เพื่อให้สามารถฟันฝ่าวิกฤต เพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนให้ได้นั้นต้องเป็นการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอกด้วยการมีสติและปัญญารู้คิดด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) นอกจากการพึ่งตนเองแล้วพุทธศาสนายังชี้แนวทางการแก้ปัญหาของมนุษย์ และการดำเนินชีวิตด้วยการมี กัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะวิธีการปฏิบัติและความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสภาพตามเป็นจริงของสังคมของชีวิตและโลกที่เปลี่ยนไปซึ่งช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขด้วยการพัฒนาจิต จนเกิดสมาธิและปัญญามีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่ง เข้าถึงธรรม และมีจิตอันบริสุทธิ์ บทความนี้จึงนำเสนอเกี่ยวกับการพัฒนาปัญญารู้คิดตามาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวตนของเราเองการยึดมั่นในหลักธรรม การใช้จิตวิทยาแนวพุทธเพื่อแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต และเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับปัญหาด้วยปัญญารู้เท่าทันมีจิตใจที่ดี รวมถึงนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเอง และส่วนรวม การพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าเอาทันจิตมีคุณธรรม จริยธรรม มีความสุข ถือได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในภาวะการณ์ปัจจุบันไม่ว่าวิกฤตจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไปกี่ครั้งก็ตามหากเราสามารถพัฒนาปัญญารู้คิดและจิตที่เข้มแข็ง สร้างลักษณะทางจิต และพัฒนาทัศนคติที่ดี มีสุขภาวะที่ดีจนสามารถเอาชนะภาวะวิกฤตต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองแล้ว ทักษะเหล่านี้นอกจากจะช่วยเหลือตนให้พ้นภัยได้แล้วยังนำไปสู่การแบ่งปันให้กับผู้คนในสังคมดำรงชีวิตในสังคมร่วมกันได้อย่างสงบสุขและปลอดภัย อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

กลุ่มบริการและเผยแพร่ข้อมูลสถิติ กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ด้านเศรษฐกิจ*. สืบค้น 25 มิถุนายน 2565, จาก http://ittdashboard.nso.go.th/img/covid/result_COVID-eco.pdf

จักรพรรณ วงศ์พรพวัณ และคณะ. (2559). การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารธรรมทรรศน์, 16*(3), 143-154.

ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล และสมยศ ชิดมงคล. (2560). การคิดเชิงระบบ:ประสบการณ์สอนเพื่อพัฒนาการคิดเชิงระบบ. *วารสารครุศาสตร์, 45*(2), 290-224.

วัฒน์ บุญกอบ. (2565). *คิดให้เกิดปัญญา.* สืบค้น 20 มิถุนายน 2565, จาก https://www.gotoknow.org/posts/73633.

โศภิต นาสืบ. (2564). *รายงานผลการทบทวนผลกระทบเชิงเศรษฐกิจและสังคมจากการระบาดของโรคโควิด-19 ในระดับโลกและในประเทศไทย.* สืบค้น 20 มิถุนายน 2565, จาก http://thaincd.com/2016/media-detail.php?id=14100&tid=31,29,1-001-005&gid=1-015-005

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

“_____”. (2557). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 35). นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.

เสาวณี จันทะพงษ์ และเจริญชัย เอกมาไพศาล. (2564). *ผลกระทบและการปรับตัว (Resilience) ของผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรมและ ร้านอาหารช่วงโควิด-19: วิเคราะห์จากหลักคิด Outside-In*. สืบค้น 20 มิถุนายน 2565, จาก https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib_/Article_26Oct2021.pdf