

พุทธจิตวิทยากับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในโลกปัจจุบัน

Buddhist psychology and living happily in today's world

Received: November 03, 2023
Revised: December 22, 2023
Accepted: December 23, 2023

น.ต.กณภัทร พงศ์เฉลิมพร¹
Khanaphat Pongchalermporn
(Kun_kubpoom@hotmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตแบบองค์รวม โดยนำหลักการทางพุทธศาสตร์ ที่มุ่งสอนให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้การทำงานของจิตใจ และรู้เท่าทันธรรมชาติของจิตตนเอง เพื่อหาสาเหตุและหนทางในการดับทุกข์ และนำมาประยุกต์กับพฤติกรรมกระบวนการทางจิตตามหลักของจิตวิทยา จนกลายเป็นศาสตร์พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ที่สามารถอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมและเป็นศาสตร์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีผลการศึกษาที่สื่อถึงหลักการทางพุทธจิตกับการตัดสินใจที่สะท้อนพฤติกรรมของผู้บริโภค เช่น เหตุผลของผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อเครื่องสำอางเพื่อความสวยงามและส่งผลต่อความสุขทางใจ เป็นต้น รวมถึง มีการใช้หลักพุทธจิตวิทยาของกลุ่มคนชายขอบในการพัฒนาตนเองจนเป็นที่ยอมรับในสังคม อีกทั้งแนวทางที่จะปรับใจให้มีความสุขด้วยหลักพุทธจิตวิทยาที่แท้จริง คือ การฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพทางความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ ผลการศึกษาพฤติกรรมด้วยคลื่นไฟฟ้า พบว่าผู้ที่ฝึกกำหนดลมหายใจส่งผลโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมอง ดังนั้น การฝึกสมาธิตามหลักพุทธจิตวิทยา สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจไปในทางที่ดีขึ้นและเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมและสังคมในปัจจุบัน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การดำเนินชีวิต, ความสุข, โลกปัจจุบัน

¹ กรมแพทย์ทหารเรือ กองทัพเรือไทย
Naval Medical Department, Royal Thai Navy

Abstract

This article aims to study guidelines for a holistic approach to living based on Buddhist psychology, which seeks to cultivate practitioners' awareness of the mind's workings and the nature of your mind to identify the causes of suffering and ways to alleviate it. It also can be applied to behavior and mental processes until it becomes Buddhist psychology, which can explain the causes of behavior. It is a discipline applicable to navigating life in a rapidly changing social environment. There are studies that explore the application of Buddhist psychology to consumer behavior, specifically focusing on consumers' motivations for purchasing cosmetics for beauty and their influence on mental well-being. Additionally, these studies extend to marginalized groups utilizing Buddhist psychology principles to facilitate self-improvement and societal acceptance. Another approach to cultivating happiness through authentic Buddhist psychology is the practice of meditation. Meditation is crucial in developing cognitive potential, profoundly impacting emotions and creativity. Behavioral studies, which include the analysis of electrical brain waves, have demonstrated that individuals who practice breathing control experience direct effects on emotional regulation and alterations in brain wave patterns. As a result, adhering to Buddhist psychology principles in meditation can lead to significant improvements in both physical and mental well-being, providing valuable guidance for navigating life in our current environment and society.

Keywords: Buddhist Psychology, Living, Happiness, Today's World

บทนำ

ในปัจจุบันมีปัญหามากมายเป็นกัปดักในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาทางความเห็นทางการเมือง ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันมาความยากและต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้ง การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนกระตุ้นให้หลายปัญหาแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งในหลายปัญหาเกิดจากการขาดสติและการยับยั้งจิตใจ ในทางกลับกัน การดำเนินชีวิต

ในปัจจุบันนอกจากจะดูแลตนเองให้รอดพ้นจากอันตรายรอบตัวแล้ว ยังต้องฝึกควบคุมจิตใจของตนเองให้สามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้สภาวะกดดันทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการดำรงจิตใจให้ตนเองมีความสุขด้วย

มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การได้มาซึ่งความสุข จึงต้องทำทุกอย่างเพื่อความสุข ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การอยู่ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับคนทั่วไป การที่ประกอบอาชีพในการทำงาน การหาเงิน เป็นต้น ซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์หลายท่านเชื่อว่า ความสุขเกือบครึ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับตัวเราเอง การแบ่งความสุขแบ่งออกเป็น 2 ประเภทอย่างเห็นได้ชัด คือ สุขกายและสุขใจ การที่ร่างกายไม่มีโรค ก็เป็นร่างกายที่มีความสุข ส่วนสุขใจ คือ การที่ใจไม่มีความกังวลเป็นสภาวะที่ที่ไม่มีทุกข์ จึงเป็นใจที่มีความสุข ซึ่งสภาวะเช่นนี้ เป็นสภาวะที่กายและใจมีความสมดุล ฉะนั้นความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเงิน (ว.วชิรเมธี, 2554)

ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจึงเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติค้นพบหนทางแห่งความสงบและรู้เท่าทันจิตใจ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข และเป็นหนทางในการพัฒนาตนเองทางความคิด อารมณ์และทัศนคติ

สภาพสังคมในโลกยุคปัจจุบัน

ทฤษฎีระบบสิ่งแวดล้อม หรือ ecological system โดย Urie Bronfenbrenner ได้พูดถึงพัฒนาการของมนุษย์ โดยอธิบายมุ่งเน้นไปที่พัฒนาการตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกอธิบายการเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่งออกจากกันได้ ดังนั้น การอธิบายพัฒนาการของบุคคลนั้น ควรคำนึงถึงบริบททางสังคม (social context) ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งในที่นี้อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์นั้น ไม่สามารถอยู่ได้โดยเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมรอบกายของเรา (Urie Bronfenbrenner, 1977)

ในโลกยุคปัจจุบัน มีข่าวที่สะท้อนความเสื่อมโทรมทางจิตใจของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นข่าวการลักขโมยไปจนถึงการคอร์รัปชันในการบริหารบ้านเมือง การทะเลาะกันจากความใจร้อนไปจนถึงการฆ่ากันตาย และข่าวการฆ่ากันเพราะผิดหวังในความรัก ตลอดจนความขัดแย้งจากความคิดที่แตกต่างไปจนถึงการประท้วงและเกิดเป็นสงคราม ทั้งหมดล้วนเกิดจากการไม่รู้เท่าทันสภาวะจิตของตน ขาดการยับยั้งความต้องการและ

ขาดความตระหนักรู้ถึงต้นเหตุของทุกข์ จนทำให้สังคมเสื่อมโทรมลง ผู้ที่ได้รับรู้ รับทราบ ขว่เกิดความสุขหรือเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ หากผู้ใดที่มีการฝึกจิตให้รู้เท่าทันตลอดก็ จะสามารถวิเคราะห์ รู้ถึงต้นเหตุของทุกข์ รู้วิธีดับทุกข์ ได้จนถึงการทำให้จิตของตนมี ความสุขและมีพลังงานความคิดเชิงบวกที่ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ พระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษารื่อง ความสุขและหนทางที่จะนำความสุขและสันติภาพมาสู่สังคมมนุษย์ ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นมิติ ใหม่ของการศึกษาวิจัยที่เป็นประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากเป็นศึกษาทำความเข้าใจ เกี่ยวกับธรรมชาติของจิต สำหรับประเทศพัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา ที่เกิด การขับเคลื่อนสังคมด้วยระบบทุนนิยมในระดับหนึ่ง ตามทัศนะของนักเศรษฐศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจแบบทุนนิยม เป็นสังคมที่ช่วยแก้ไขปัญหาค้นหาพื้นฐานที่มีสาเหตุมาจากการ ขาดแคลนทรัพยากร ประสิทธิภาพและการสร้างความเจริญทางวัตถุ จึงเป็นทางออกที่ สำคัญ นี่เป็นการมองจากด้านมุมหนึ่งเห็นว่า มนุษย์มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด เมื่อ ความต้องการเหล่านั้นได้รับการตอบสนองแล้ว ความสุขและความสมหวังจากการที่ได้ใช้ ทรัพยากรก็จะเพิ่มมากขึ้น ในทางเศรษฐศาสตร์แล้ว ไม่ได้แยกแยะว่าความต้องการนั้น เป็นไปในทิศทางที่ถูกหรือเกินขอบเขตทางศีลธรรมหรือไม่ เพราะถือว่าไม่ใช่เรื่อง เศรษฐศาสตร์ และมีได้ตั้งคำถามว่า ความต้องการที่ไม่สิ้นสุดเป็นความต้องการที่มนุษย์มี ความสุขอย่างไม่สิ้นสุดด้วยหรือไม่

เมื่อคำนึงถึงธรรมชาติของจิตใจ การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐศาสตร์เป็นหนทาง เพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขได้ แต่ในแง่ของความไม่สมบูรณ์ของตลาดและความ บกพร่องทางกฎหมาย จะทำให้สังคมทุนนิยมเดินออกห่างจากประโยชน์ของมันมาก ยิ่งขึ้น การพัฒนาที่เน้นความต้องการทางวัตถุที่ไม่สิ้นสุด จะยิ่งทำให้สังคมมุ่งไปทางวัตถุ และขาดความสมดุลมากยิ่งขึ้น ระดับความเจริญทางวัตถุและการพัฒนาจิตใจ เป็นความ ไม่สมดุลที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและการเข้าใจชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความสุข ดังนั้น จึงมีใช้เรื่องที่แปลก ที่นักจิตวิทยาและนักเศรษฐศาสตร์มักพบว่า เงินซื้อความสุขไม่ได้ และมีตัวแปรมากมายที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสุขที่ประเมินออกมาเป็นตัวเลข

ความต้องการที่ไม่สิ้นสุด อาจตามมาด้วยความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของโลกและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งความต้องการที่ไม่ สิ้นสุด มิใช่ความต้องการเท่าที่รายได้หรือทรัพยากรจะอำนวยให้ได้ เนื่องจากธรรมชาติ ของจิตมีผลต่อความทะยานอยากและการตัดสินใจของมนุษย์ที่จะกระทำในทางที่ควร หรือไม่ พระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่ามนุษย์มีแรง กดดันทางจิตใจที่จะแสวงหาความ

ต้องการอย่างไม่สิ้นสุด แต่การแสวงหา นั้นไม่เคยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ การกระทำที่ความทะยานอยากพาไป ไม่สามารถตอบสนองความสุขแก่นมนุษย์ได้อย่างเต็มรูปแบบเลย มนุษย์ต้องออกจากความทะยานอยากนั้นและปรับใจเพื่อให้มีความสุข เป็นอิสระจากตัณหาและความเพติดเพลินทางวัตถุ จึงจะเป็นความสุขอย่างแท้จริง (ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์, 2556)

กล่าวสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาศักยภาพได้ตลอดช่วงชีวิต และสามารถมีลักษณะนิสัยที่หลากหลายรูปแบบตามบริบทของสังคม (Social Context) รวมถึง มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุดในสภาพสังคมปัจจุบันที่เป็นระบบทุนนิยม การนำหลักการทางเศรษฐศาสตร์มาใช้ในการแก้ไขปัญหา ไม่สามารถแก้ไขได้ทุกปัญหา เนื่องจากความรู้ไม่เท่าทันจิตใจของตน ความไม่สมบูรณ์ของจิตใจ จึงเป็นสาเหตุของหลายปัญหาในสังคม การพัฒนาทางวัตถุมิได้แก้ไขความไม่สมดุลทางจิตใจหรือความต้องการของมนุษย์ ในหลายครั้ง ที่เงินไม่สามารถซื้อความสุขได้และความสุขของแต่ละคนไม่สามารถประเมินค่าออกมาเป็นตัวเลขได้เช่นกัน ดังนั้น การนำหลักพุทธจิตวิทยามาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการหาจุดสมดุลระหว่างความต้องการและความสงบสุขที่แท้จริงของจิตใจตนเอง

พุทธจิตวิทยาคืออะไร

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย นับเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ที่สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าต้องพบทั้งทางร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน การที่จะบังคับไม่ให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อาจเป็นไปได้ เพราะธรรมชาติของร่างกายมนุษย์อวัยวะต่าง ๆ ย่อมต้องเสื่อมลงและมีโรคภัยต่าง ๆ เกิดขึ้น มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต ซึ่งความเจ็บป่วยนี้ เป็นหนึ่งในเหตุทุกข์ทั้งสี่ที่ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าพ้นจากความทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง หลักคำสอนและหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนา รวมทั้งพิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่แฝงไว้ด้วยแนวทางในการรักษาโรค ทั้งโรคทางร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้พระพุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ 10 เพราะจะทำให้เรา สามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนา จึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจวิธีสำคัญที่พระพุทธศาสนาใช้

ป้องกัน และรักษาโรค คือ การสวดมนต์และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีเหล่านี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้วยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้ด้วย ดังนั้น ทักษะที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพในมิติมุมมองทางพระพุทธศาสนาถือว่าครอบคลุม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจสูงสุดสามารถถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปจนเข้าถึงสภาพที่ปราศจาก อาการป่วยจากโรคทางกายและทางใจได้อย่างแท้จริง (สันติ เมืองแสง, 2563)

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับจิตที่สัมพันธ์กับทุกข์หรือปัญหา ซึ่งเป็นสภาพอันแท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุและเป้าหมายของชีวิต รวมถึง รับรู้วิธีแก้ไขปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับทุกข์ตามหลักพุทธธรรม (พระครูสังฆรักษ์ ทวี อภัย, 2563) หรือหลักอริยสัจ 4 โดยหากแยกคำว่า “พุทธะ” แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งในที่นี้ได้หมายถึงบุคคลที่ตรัสรู้แล้ว แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ พระพุทธเจ้า (ท่านผู้ตรัสรู้เองและสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม) พระปัจเจกพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้เองจำเพาะผู้เดียว) และพระอนุปพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า) (สาวกพุทธะ) และ “จิตวิทยา” คือ วิชาที่ศึกษาพฤติกรรมกระบวนการทางจิต ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาที่เน้นกระบวนการและเนื้อหาที่มีจุดประสงค์เชิงคุณธรรม ผู้เรียนที่ได้ศึกษาวิชานี้จะเป็นผู้มีจิตสาธารณะและมีความคิดเห็นที่เป็นธัมมาภิภูตามหลักธรรมคำทางพระพุทธศาสนา และในทางวิทยาศาสตร์ ถือเป็นแนวคิดที่พระพุทธเจ้าใช้ในการตั้งสมมติฐาน (hypothesis) จนปรากฏเป็นทฤษฎี “สัมมาทิฐิ” เกิดเป็นหลักธรรมและมีการเผยแพร่จนมีประชาชนนับถือทั่วโลก เช่น หลักธรรมเกี่ยวกับการฝึกจิตใจ หลักวิปัสณากรรมฐาน เป็นต้น ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจะต้องทำความเข้าใจพระพุทธเจ้าในฐานะผู้นำความรู้แขนงนี้มาแสดงให้เห็นประจักษ์แก่ชาวโลก ภายหลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ได้พิจารณากระแสความเป็นไปของจิต ตั้งแต่กระแสชีวิตที่เป็นทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความเป็นไปได้ของการดับทุกข์ และวิธีการดำเนินชีวิตไปสู่การดับทุกข์ กระแสจิตหรือภาวะจิตที่พระองค์ทรงค้นพบนั้นถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของศาสตร์ที่เรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ซึ่งเป็นการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับจิตโดยตรงที่มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้ามองจิตของตน พิจารณาและวิเคราะห์สภาวะจิตของตนจนรู้เท่าทันได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถจัดทุกข์ทางใจ มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระและมีความสุขที่สมบูรณ์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกกระแสจิตเพื่อดับทุกข์ และเป็นหลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยา ผู้ที่ทำการศึกษาพุทธจิตวิทยาสามารถเข้าใจถึงกระบวนการทำงานของจิต ธรรมชาติของจิตและเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสภาวะแฝงของจิต ตลอดจนสามารถควบคุมความทุกข์ เหตุปัจจัยใหม่ที่ทำให้เกิดทุกข์ และขจัดภาวะ

แฝงที่ทำให้เกิดทุกขนั้น ๆ ให้หมดไป เพื่อทำให้สามารถปลดปล่อยทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจได้อย่างสิ้นเชิง จนบรรลุความสุขสมบูรณ์ของชีวิต และสามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างแท้จริงการศึกษาในปัจจุบันที่เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาจะเน้นการประยุกต์ โดยแบ่งออกเป็น 6 รูปแบบได้ดังนี้

1. พุทธจิตวิทยาวิทยาการศึกษา มุ่งเน้นพุทธศึกษา (Cognitive Education) จริยศึกษา (Moral Education) พลศึกษา (Physical Education) และพุทธศิลป์ (Buddhist Art Education)

2. พุทธจิตวิทยาสังคม มุ่งเน้นบทบาทในพฤติกรรมทางจิตที่แสดงออกในสังคมและปฏิกิริยาทางสังคม

3. พุทธจิตวิทยาอนาคต เป็นการศึกษาสามัญลักษณะของธรรมชาติและจิตที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม

4. พุทธจิตวิทยาประยุกต์ เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนาไปประยุกต์สอนตามสภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจนกลายเป็นพุทธจิตวิทยาบำบัด หรือ พุทธจิตวิทยาวิเคราะห์ คือ การนำหลักสมาธิและวิปัสสนาไปประยุกต์เพื่อการบำบัดผู้ป่วย

5. พุทธจิตวิทยาปรากฏการณ์ มุ่งเน้นการศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติที่รู้เห็นด้วยตนเอง (จิตวิทยาพระนิพพาน)

6. พุทธจิตวิทยาการศึกษา เป็นการนำหลักธรรมไปประยุกต์สำหรับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาล ในลักษณะผู้ป่วยข้างเตียง (คิลานธรรม) ด้วยการปลอบโยนและบำบัดทุกข์ทางใจให้กับผู้ป่วย ซึ่งเป็นหลักการเจริญอานาปานสติในการให้คำปรึกษา (เริงชัย หมั่นชนะ, 2560)

กล่าวโดยสรุป พุทธจิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่นำหลักทางพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อตระหนักรู้ถึงการทำงานของจิต เข้าใจถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้ผู้ที่ได้มีโอกาสศึกษาสามารถเข้าใจถึงธรรมชาติของจิตด้วยหลักอริยสัจ 4 จนเกิดเป็นศาสตร์พุทธจิตวิทยา ที่มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาฝึกการเฝ้ามองจิตของตน เพื่อหาสาเหตุและสามารถขจัดทุกข์ออกจากใจ จนค้นพบความสุขตามวิถีของตน อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพและอาการเจ็บป่วยที่ดีขึ้น จนกลายเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ในการบำบัดด้วยนำหลักพุทธธรรม

พุทธจิตวิทยากับชีวิตยุคปัจจุบัน

การศึกษาพุทธจิตวิทยากับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคม

ออนไลน์ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานครฯ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา เพศหญิง มีอายุ 21- 30 ปี สถานะโสด มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ย 10,001-20,000 บาท โดยมีความคิดเห็นต่อปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยการสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการ การรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความง่ายต่อการใช้งาน ทักษะคิดและพฤติกรรมการตั้งใจซื้อ เครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก

ในทางพุทธจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องจิตวิทยาผสมผสานกับเรื่องจิตในวิสุทธิพุทธรูปได้ว่า ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับ ตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร คือ การรับรู้ ถึงประโยชน์ การรับรู้ความง่ายต่อการใช้งาน ทักษะคิดการรับรู้ถึงประโยชน์ในทางพุทธจิตวิทยา คือการรับรู้ถึงสิ่งที่ได้รับคือความงาม ความงามทำให้มนุษย์รู้สึกพอใจ จะส่งผลให้จิตใจมีความสดใสขึ้นได้ ส่งผลต่อการตัดสินใจในการซื้อง่ายขึ้น การรับรู้ความง่ายต่อการใช้งาน คือ สะดวก วิธีการที่จะได้มาซึ่งบางสิ่ง ในทางพุทธจิตวิทยา การรับรู้ความง่ายจะทำให้จิตใจ ภายในรับรู้ถึงความสะดวกที่จะได้รับความงามส่งผลให้เกิดการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางได้ง่ายเช่นกัน และทักษะคิด คือ ความเชื่อ ความคิด ในทางพุทธจิตวิทยา จะคุ้นเคยกับคำว่า ความเชื่อ ความศรัทธา ความเชื่อมีผลต่อความประพฤติของมนุษย์โดยตรง การมีความเชื่อ และความเชื่อ หรือทักษะคิดที่มีต่อเครื่องสำอางที่มากจะส่งผลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อในระดับที่มากตามไป ด้วย โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งการสื่อสารการตลาด แบบบูรณาการเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่ง ใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ผ่านการรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความง่ายต่อ การใช้งาน และทักษะคิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (พินิตศรี จินชัยภูมิ และ สุมาลี สว่าง, 2562)

จากการศึกษาพุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ ของ พระครูสังฆรักษ์ทวี อกโย (2563) โดยใช้หลักธรรม ที่ภูมธัมมิกัตถประโยชน์ หลักพละ 5 (Power) สัมปยุตธรรม 7 ปาริสุทธิศีล 4 หลักมรรคมีองค์ 8 เป็นฐานวิเคราะห์ เพื่อนำไปพัฒนาความเป็นอยู่ของกลุ่มคนชายขอบ ในการดำเนินชีวิต ภายใต้สังคมกระแสหลักการศึกษากระบวนการเรียนรู้และการต่อสู้ของคนชายขอบทั้งหลายอันจะช่วยให้ เข้าใจศักยภาพของความเป็นคนว่าสามารถดำรงอยู่ได้อย่างไร แม้จะตกอยู่ในสถานภาพที่ถูกกลดทอนความเป็นคน

อย่างถึงที่สุดก็ตาม โดยจากการศึกษาพบว่า คนชายขอบไม่เคยยอมถูกกักขังให้อยู่ในกรอบที่ตายตัวแต่จะขัดขึ้นต่อสู้ ด้วยการเรียนรู้และสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา เพื่อปรับตัวให้มีชีวิตอยู่ได้ในพื้นที่และอัตลักษณ์ที่ซับซ้อนสลับไปสลับมา ศักยภาพดังกล่าวของคนชายขอบ ในด้านหนึ่งนับว่ามีนัยสำคัญต่อความเข้าใจวัฒนธรรมของการเรียนรู้ท่ามกลางการต่อสู้ในชีวิตจริง ขณะที่ในอีกด้านหนึ่ง ถือเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการสร้างประชาสังคม ที่ต้องการให้ทุกส่วนของสังคมมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงเพราะจะช่วยลดช่องว่างในสังคม ปัจจุบันที่นับวันจะมองคนที่แตกต่างกันทางสังคมและวัฒนธรรมจากแง่มุมของ “ความเป็นอื่น” (The Otherness) มากขึ้น ซึ่งมักแฝงไว้ด้วยนัยของความไม่เท่าเทียมกันในสังคม โดยชี้ให้เห็นพลัง ของความเป็นคนว่าสามารถดำรงอยู่ได้อย่างหลากหลาย ในทางกลับกัน ศักยภาพในการเรียนรู้ ที่แตกต่างกันของคนชายขอบก็จะกลายเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมไทยด้วยการสร้างความเข้าใจที่หลากหลายในการปรับตัวของมนุษย์ต่อทิศทางการเปลี่ยนแปลง ที่นับวันจะยิ่งทวี ความไม่แน่นอน ขณะที่สังคมไทยต้องร่วมอยู่ในกระแสโลกาภิวัตน์อย่างไร้ความสามารถในการกำหนดชะตากรรมของตนเองมากขึ้นทุกที

การใช้พุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ ถือว่าเป็นการพัฒนาจิตใจให้กลุ่มคนเหล่านี้ ไม่ให้เกิดความกังวลในจิตใจ โดยเฉพาะการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปเยียวยาทั้ง กาย จิต ปัญญาและสังคม ให้เกิดความพร้อมและสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิต เช่น หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ซึ่งเป็นหลักการให้ถึงพร้อมประโยชน์อันพึงได้รับจากการประกอบกิจการ หรืออาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม ผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบกิจนั้น ส่วนหลักพละ 5 เป็นธรรมที่มีกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำได้ หรือเป็นเกราะป้องกันจิต ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ต่อมาอีกหลักธรรมที่ทำให้เป็นคนดี หรือที่เรียกว่า สัปปุริสธรรม 7 เช่น เป็นคนรู้จักเหตุมีผล รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล ส่วนหลักปาริสุทธิศีล 4 เป็นหลักสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อขัดเกลาหรืออบรมให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย กล่าวคือ การปฏิบัติตามกฎระเบียบให้ถูกต้อง สারรวมกาย เลี้ยงชีพ ในทางที่ถูกต้องและใช้สติปัญญาในการใช้ทรัพย์สินด้วยความระมัดระวัง ใช้ในทางที่ถูกต้องและเมื่อสามารถทำให้ถึงที่สุดก็สามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกได้และหลักธรรมประการสุดท้าย คือ มรรค 8 เป็นทางสายกลาง หรือเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาชีวิตให้พิชิตความทุกข์ทั้งมวล หรือให้รู้ทุกข์เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับมันได้ ซึ่งหลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้จะสามารถพัฒนาทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม ให้กับกลุ่มคนชายขอบ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและแก้ปัญหาได้ในสังคม

นอกจากนี้ พุทธจิตวิทยายังนำมาใช้ในด้านสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงวัยอีกด้วย ในวัยสูงอายุเสียสุขภาวะไปอันเกิดจากความเศร้าโศก ความโศกเศร้า ความทุกข์ใจ รวมทั้ง เหตุปัจจัยทางร่างกายที่บกพร่องไป อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยใดก็ตาม ผู้สูงวัยสามารถบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาวะที่เหมาะสมได้ โดยใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ดังนี้

1. การควบคุมผัสสะ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้อยู่ในขอบเขตของความพอเหมาะพอดี มีสติ ควบคุมการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ

2. มีเจตนาดี ในการกระทำ การติดต่อกับโลกภายนอก

3. การมีปัญญาที่ดี คือ การคิด เข้าใจต่อเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและมีผลกระทบต่อตัวเอง ผนวกกับความเข้าใจหลักการที่แท้จริงของคำสอนทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศรัทธา คือ มีความเชื่อมั่นยึดถือคำสอนของพระพุทธศาสนาและพร้อมปฏิบัติตาม จิตวิเวก คือ สุขภาวะที่เกิดจากจิตสงบ แยกจากสภาพแวดล้อม รู้ตัวตนตลอดเวลาแม้รอบข้างจะวุ่นวายเพียงใดก็ตาม ศีล คือ ต้องรักษาศีล จิตมีกุศล ไม่กระทำการเลวร้ายต่อผู้อื่น จิตจึงปลอดจากอกุศลกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดจิตวิเวกได้ง่ายและส่งผลต่อความสุขในที่สุด หลักไตรลักษณ์ คือ เข้าใจความจริงที่แน่นอนของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่ มีชีวิตก็ตาม ทุกสิ่งเมื่อมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งดีขึ้น เลวลง และแตกสลายไปในที่สุด ตามหลักธรรมชาติ หลักพรหมวิหาร 4 คือ การดำเนินชีวิตด้วยการอยู่ร่วมกับคนอื่นและสรรพสิ่งทั้งปวงอย่างมีเมตตา มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข รู้จักชื่นชมยินดีกับสิ่งต่าง ๆ และรู้จักวางเฉยต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หลักโลกธรรม 8 คือ เข้าใจความจริงของชีวิตที่มีขึ้น มีลง ต้องปรับจิตให้เป็นปกติรับสภาพให้ได้ สันโดษ คือ รู้จักความพอดีของชีวิต ไม่ขวนขวาย ในสิ่งต่าง ๆ จนเกินความพอดี หลักอานาปานสติ คือ การรู้จักกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างมีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกรู้สีกตลอดเวลาและหลักปัจจุสมุปปาท คือ รู้จักเหตุเกิดขึ้น และ ผลที่ตามมาของเหตุที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ จะทำให้จิตสงบนิ่งมากขึ้นและส่งผลให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะเพิ่มขึ้น จนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขในที่สุด (ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโท, 2564)

พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม และ พนัทเทพ ณ นคร กล่าวว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์นี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรมได้แก่ สติปัฏฐาน 4 หลักธรรมนี้ มุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนซึ่งความเข้าใจอย่างแท้จริงในหลักธรรมดังกล่าวทำ

ให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงหรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้ สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ จุดหมายสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตนให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญสติที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติของแต่ละคนให้มีกำลังเพิ่มขึ้น เพื่อจิตมีสมาธิได้รวดเร็วขึ้น ทำให้นำปัญญามาใช้ได้รวดเร็วขึ้นและมีคุณภาพ (ระดับ) สูงขึ้น เริ่มต้นด้วยการมีสติรู้อยู่กับกาย รวมทั้งอาการต่างๆ ของกาย มีสติรู้เกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ ของกายและมีสติรู้เกี่ยวกับความเป็นไปของความคิด หรือจิตใจและมีสติอยู่กับสิ่งที่เกิดกับจิตและปรุงแต่งให้จิตเป็นไปต่าง ๆ ในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ค่อยเป็นค่อยไป ด้วยวิธีการปฏิบัติที่มีระบบและขั้นตอนชัดเจน และวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติในประจำวันที่มีการปฏิบัติทั้งสองอย่างจะเกื้อกูลกันได้เป็นอย่างดี ได้รับผลเป็น ปัญญาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง (พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม และ พนัทเทพ ณ นคร 2560)

การศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ที่มีต่อการควบคุม อารมณ์: การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง (วีรชัย คำธร, ปรีชญา แก้วแก่น และ พิศ วังศ์อุปราช, 2562) เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจและการปฏิบัติสมาธิแบบนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ด้วยการเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาเชิงพฤติกรรมระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจและการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ และเพื่อเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมองระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจและการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์วิเคราะห์ลักษณะคลื่นไฟฟ้าสมองขณะนั่งสมาธิของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองมีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 42 คน ประกอบด้วย กลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจ (กลุ่มควบคุม) จำนวน 21 คน และกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ (กลุ่มทดลอง) จำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบรายงานการควบคุมอารมณ์และเครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองระบบ Neuroscan และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและสถิติทดสอบที ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ผลการพัฒนาวิธีปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจและวิธีปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจ ร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์มีความเหมาะสมซึ่งส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงาน คลื่นไฟฟ้าสมอง

2. ผลเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาเชิงพฤติกรรม (1) ก่อนการทดลอง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย การควบคุมอารมณ์พบว่า ด้านความยากลำบากในการควบคุมแรงกระตุ้นในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (2) หลังการทดลอง เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ 6 มิติ พบค่าเฉลี่ยในกลุ่มควบคุมมากกว่ากลุ่มทดลอง

3. ผลเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมอง (1) การปฏิบัติสมาธิในกลุ่มปฏิบัติสมาธิ แบบกำหนดนับลมหายใจและกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นเธต้า (Theta) ช่วงเวลาพื้นฐาน (Baseline) ที่ตำแหน่งอิเล็กโทรด FZ TP7 CP1 (2) การปฏิบัติสมาธิในกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบนับลมหายใจและกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบนับลมหายใจ ร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นอัลฟา (Alpha) ช่วงเวลาพื้นฐาน (Baseline) ที่ตำแหน่งอิเล็กโทรด (N/A) อธิบายคือไม่พบผลกระทบจากการปฏิบัติสมาธิทั้ง 2 วิธี ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นเธต้าแต่ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นอัลฟา

กล่าวสรุป การใช้ชีวิตในปัจจุบันล้วนใช้หลักการของพุทธจิตวิทยาในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกซื้อเครื่องสำอางตามที่กล่าวมา การใช้พุทธจิตวิทยาของคนชายขอบที่ต้องใช้หลักธรรมที่หลากหลาย อาทิ หลักทิวฐธัม มิกกัตถประโยชน์ หลักพระ 5 หลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นต้น เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ของกลุ่มคนชายขอบจนเป็นที่ยอมรับในสังคมและดัชนีภาพของกลุ่มคนชายขอบมาพัฒนาประเทศและสังคม การใช้หลักพุทธจิตวิทยาสมาธิใช้ในการดำรงชีวิตทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงวัย ซึ่งเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำรงชีวิต ดังนั้น การใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสติและรู้เท่าทันจิตของตน ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ได้ทุกสถานการณ์ตลอดทุกช่วงวัย

การปรับใจให้มีความสุขโดยใช้พุทธจิตวิทยาในโลกปัจจุบัน

สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสภาวะสังคมปัจจุบันนั้นไม่ใช่เพียงความเข้มแข็งทางร่างกายเท่านั้น แต่หากยังต้องการความเข้มแข็งทางจิตใจอีกด้วย ความเข้มแข็งทางใจ คือ ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์ วิฤติของชีวิตและฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่มีอยู่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้สามารถใช้วิฤติเป็นโอกาส ยกระดับความคิดจิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป.)

จากการค้นคว้างานวิจัยที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ เราอาจพบว่า พุทธศาสนาอาศัยความเห็นแจ้ง เข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และจิตใจเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกับสภาวะภายในของผู้คน จากนั้น ผู้ปฏิบัติหรือกลุ่มเป้าหมายจะต้องนำหลักธรรมมาใช้เพื่อปรับใจของตนเองให้ตระหนักรู้เท่าทันและฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น โดยทั่วไปแล้วความคิดของคนเรานั้น สามารถส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการกระทำของเราได้อย่างมากแม้จะไม่ใช่กลุ่มเปราะบางตามการศึกษาที่กล่าวไปข้างต้นก็ตาม บ่อยครั้งที่ความคิดถูกกระตุ้นและสร้างแรงขับให้เกิดพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ การฝึกการตระหนักรู้เท่าทันความคิด จิตใจและเฝ้ามองภาพที่ความคิดนั้นผ่านเข้ามาและผ่านไป กำหนดลมหายใจและอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้เราสามารถมองเหตุการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่ได้ในแง่มุมที่แตกต่างหลากหลายออกไปได้ ทำให้เราเป็นอิสระจากความคิดเหล่านั้นได้ และจะทำให้เราเห็นได้ว่าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาวะจิตใจในขณะนั้น ไม่ใช่ข้อเท็จจริง ซึ่งแปลว่าเราไม่ได้เป็นความคิดของเรา เพียงแต่สะท้อนว่าเรารับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรเท่านั้น หนทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกฝนการตระหนักรู้ได้ คือ การมองว่าความคิดของเรานั้นเป็นเหมือนเช่น “รถโดยสาร” ที่เข้ามาจอดและพยายามพาเราขึ้นรถโดยสารนั้นไป ซึ่งเราสามารถฝียืนอยู่ที่ป้ายรถโดยสาร โดยไม่ขึ้นรถคันนั้นไป กำหนดลมหายใจและร่างกายของเรา โดยฝึกทำแบบนี้เมื่อเรารู้สึกว่าเรากำลังถูกความคิดนำไปไกลจากข้อเท็จจริง และการฝึกฝนซ้ำ ๆ จะทำให้การยืนอยู่ที่ป้ายรถโดยสารของเรานั้นง่ายขึ้นทุก ๆ ครั้ง (Mark Williams and Chris Cullen, 2563)

การทำให้บุคคลรู้แจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งมีชื่อเรียกในพุทธศาสนา ว่า “สัมมาทิฐิ” แปลว่า ความเห็นชอบ หรือเห็นถูกต้องอันเป็นภาวะและหนทางของความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องของชีวิตและของโลก สัมมาทิฐินั้นเป็นมรรคข้อแรกและเป็น

มรรค ข้อสำคัญในหมวดที่ว่าด้วยปัญญา ที่สามารถนำไปพัฒนาให้เกิดปัญญา ซึ่งหากขาดสัมมาทิฐิเสียแล้ว องค์ประกอบอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้กล่าวคือ ถ้าเริ่มต้นด้วยความเห็นความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้องดีงามเป็นจุดเริ่มต้น ความคิดดีพูดดีทำดี ก็จะดำเนินสืบไปเป็นความถูกต้องทั้งหมด

การที่บุคคลจะมี “สัมมาทิฐิ” ได้นั้น นอกเหนือจากความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในปฏิจาสมุปาทดั่งที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว บุคคลยังต้องเข้าใจหลักความเป็นจริงอีกประการหนึ่ง ซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอยู่ในรูปของกฎธรรมชาตินั้นก็คือ หลักไตรลักษณ์ ซึ่งความจริงธรรมทั้ง 2 หมวดนี้ คือ ทั้งปฏิจาสมุปาทและไตรลักษณ์นั้น ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงคนละแง่หรือคนละแนวทางเพื่อบ่งชี้ความจริงอย่างเดียวกัน กล่าวคือ หลักไตรลักษณ์มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายว่า มีลักษณะเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลักปฏิจาสมุปาท ส่วนหลักปฏิจาสมุปาทก็มุ่งแสดงถึงอาการของสิ่งทั้งหลายว่ามีความสัมพันธ์โดยอาศัยเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส ถ้าไม่มีปัจจัยหนึ่งอีกปัจจัยหนึ่งก็เกิดขึ้นไม่ได้และมีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาจนมองเห็นได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไปหรือความเสมอเหมือนกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งหลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งว่ามี ลักษณะดังต่อไปนี้

1. อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมและสลายไป
2. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็น ทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัย ที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สนองความต้องการหรือ ความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วย ตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน
3. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตน ที่แท้จริงของมันเอง

ลักษณะทั้งสาม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาวะที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันเป็นอาการสามด้านหรือสามอย่างของเรื่องเดียวกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกันดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์, สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา, สิ่งใดเป็นอนัตตาส่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นอย่างนี้” ว่านั่นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวของเรา” กล่าวคือ สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันมีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นภาวะของความไม่

เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และ เป็นไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ก็ย่อมมีความห่วงเหนียว ปิ๊บคั่น กอดดัน อันก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ก็ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริงที่ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็เพราะแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และคนเราก็ไม่มีอำนาจไป บังคับหรือกำหนดให้เป็นไปตามความต้องการได้ มันจึงไม่มีตัวตนและไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง แม้เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์หรือปัญหา สัมมาทิฐิก็จะเป็นตัวนำไปสู่การ คัดพิจารณาถึงประเด็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง อันนำไปสู่การ ปรับสภาพจิตใจให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างกลมกลืน ซึ่งเมื่อความทุกข์ คลี่คลายความสุขสงบก็เกิดขึ้นในจิตใจและเช่นเดียวกันเมื่อจิตใจได้พัฒนาจากการเห็น แจ่มถึงความจริงของสรรพสิ่งดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรมากระทบบุคคลก็จะ สามารถประคับประคองจิตใจให้สามารถเผชิญและทำความเข้าใจกับความจริงในชีวิตที่ เกิดขึ้นได้จึงอาจกล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิจะทำให้สภาวะของจิตใจได้รับการเยียวยาและ ได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่าสัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ในฐานะที่เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดหมายปลายทางแห่ง มรรค สัมมาทิฐิจึงเป็นธรรมที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนให้ชัดเจนและ ประณีตขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเป็นอุปกรณ์ชีวิตในการแก้ปัญหาและพัฒนาสภาวะจิตใจของ ตนเอง ดังนั้น การเสริมสร้างสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งปัจจัยที่จะทำให้เกิด สัมมาทิฐิมีอยู่ด้วยกัน 2 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก หรือวิธีการแห่งศรัทธา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” คือ เสียงจากผู้อื่น หรือการกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน การแนะนำ การถ่ายทอด คำชี้แจง การอธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นต้น ในที่นี้ หมายถึงเฉพาะส่วนที่ตึงามถูกต้อง ได้แก่ การรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจาก บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

2. ปัจจัยภายในหรือวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งเรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การรู้จักมองและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตามสภาวะความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัยที่แท้จริง โดยการใช้วิเคราะหหาเหตุผล สืบค้นให้เห็นความจริง แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุปัจจัยที่ สืบต่อกันมา (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

การฝึกสมาธิ (mindfulness) เป็นอีกหนทางหนึ่งในการตระหนักรู้ (awareness) และความสามารถในการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น จากแง่มุมทั้งภายในและภายนอกตัวตนของเรา ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยกลั่นกรองโดยไม่เข้าไป

เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่าง ๆ การตระหนักรู้โดยปราศจากอคติและคำตัดสินที่อาจเกิดจากจิตใจ อารมณ์ รวมถึง ตัวกระตุ้นจากภายนอก ภายใต้สภาวะกระแสบริโภคนิยม (consumerism) จึงจำเป็นต้องมีหนทางในการจัดการกับบาทแผลในจิตใจและบาดแผลที่เกิดขึ้นกับธรรมชาติบนโลกของเราอันเนื่องมาจากการบริโภคที่มากเกินไป รวมทั้งออกแบบแนวทางการบริโภคอย่างมีสติ ซึ่งจากการวิจัยพบว่าหากมีการฝึกการเจริญสติเพิ่มเข้าไปในหลักสูตรการศึกษาในโรงเรียนจะช่วยให้เกิดประโยชน์ทางจิตวิทยาแก่ผู้ศึกษาอย่างมาก โดยครูผู้สอนการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธได้ชี้ว่า การฝึกสมาธิ (mindfulness) สามารถก่อประโยชน์แก่ทุกคนได้โดยปราศจากข้อจำกัดทางความเชื่อ ด้านศาสนาหรือจิตวิญญาณ (Erika L. Rosenberg, 2016) และจากการทดลองใช้เครื่องมือฝึกสติในกลุ่มคนหนุ่มสาว พบว่า หลักสูตรที่ได้รับการวางแผนควบคุมเป็นอย่างดีเป็นที่ชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากรเป็นอย่างมาก รวมทั้ง ช่วยสามารถช่วยระบุมหาปัญหาที่ผู้เข้าร่วมหลักสูตรต้องเผชิญได้และยังช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี (wellbeing) ลดภาวะวิตกกังวล ความทุกข์ใจและพฤติกรรมด้านลบอีกกว่า 23 พฤติกรรม ทำให้สามารถกลับได้ดีขึ้น พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ทำให้รู้สึกสงบใจมากขึ้น ผ่อนคลายและสามารถกำกับตนเองและตระหนักรู้ในตนเองได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับที่ส่งผลดีต่อความสามารถทางสติปัญญาและสุขภาพกายในบางแง่มุม ซึ่งในที่นี้ จึงสามารถกล่าวได้ว่า การฝึกสมาธิ (mindfulness) มีความสัมพันธ์ในแง่บวกต่อชีวิต อารมณ์ ความสามารถในการเข้าถึงคน ในขณะที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ในแง่ลบและภาวะวิตกกังวล ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการฝึกสมาธิ (mindfulness) นั้นเป็นหนทางการพัฒนาที่มีต้นทุนต่ำและให้ผลที่ดีและรวดเร็วต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจและชีวิตความเป็นอยู่ (Katherine Weare, 2013)

แม้ว่าการฝึกสมาธิ (mindfulness) จะถูกกล่าวไว้มานานในศาสนาพุทธ แต่ด้วยการฝึกฝนดังกล่าวไม่ต้องอาศัยความเชื่อทางศาสนาหรือจิตวิญญาณและสามารถพิสูจน์ผลกระทบในแง่บวกได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้การฝึกสมาธิ (mindfulness) เริ่มเป็นที่แพร่หลายในโลกตะวันตก รวมทั้ง ผู้นับถือศาสนาอื่น หรือผู้นับถือพระเจ้าองค์เดียวก็สามารถฝึกสมาธิได้ การฝึกสมาธิ (mindfulness) ได้รับการแนะนำว่าสามารถช่วยปรับอารมณ์ ความสามารถในการจดจ่อ ความตั้งใจ ทักษะที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยนำมาซึ่งความคิดสร้างสรรค์ ความรู้เท่าทันซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถูกพิสูจน์ด้วยงานวิจัยเชิงประจักษ์มาแล้วนักต่อนักในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย (Jazaieri and Shapiro, 2017)

กล่าวสรุป การฝึกสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกกำหนดลมหายใจ ให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับตัวเองในปัจจุบัน เป็นการฝึกการเฝ้ามองและรู้ทันจิตของตนให้ตระหนักรู้และฝึกการทบทวนความคิดอย่างมีเหตุผล การฝึกพุทธจิตวิทยาเริ่มเป็นที่นิยมและแพร่หลายในกลุ่มคนฝั่งตะวันตก อย่างเช่นการฝึกสมาธิและการพัฒนาคุณค่าในตนเอง รวมถึง งานวิจัยมากมายที่กล่าวมาล้วนเป็นการนำแนวทางและหลักการทางพุทธศาสนามาประยุกต์เข้ากับหลักทางจิตวิทยา ที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตและสามารถกำกับตนเอง เป็นผลดีต่อการพัฒนาศักยภาพทางความคิด อีกทั้งยังส่งผลต่ออารมณ์ทัศนคติและความคิดสร้างสรรค์ จนกลายเป็นศาสตร์หนึ่งที่ช่วยบำบัดจิตใจและช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น รวมถึงการฝึกสมาธิเป็นการยกระดับทัศนคติในเชิงบวกที่ทำให้ผู้ที่ฝึกฝนมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

บทสรุป

ภายใต้สภาวะโลกาภิวัตน์ ทำให้กระแสทุนนิยมและบริโภคนิยมกระจายตัวไปตามพื้นที่ต่าง ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แม้กระแสดังกล่าวจะช่วยลดปัญหาการขาดแคลนทรัพยากร รวมถึง ช่วยให้นักธุรกิจสามารถเข้าถึงทรัพยากรได้ด้วยความสามารถของตนเอง แต่มนุษย์ก็ถูกตัดสินคุณค่าผ่านความสามารถในการผลิตและตอบสนองความต้องการของตลาด เมื่อประกอบกับความต้องการอันไร้ที่สิ้นสุดของมนุษย์แล้ว จึงไม่มีความสามารถใดของมนุษย์เช่นเดียวกันที่จะเพียงพอที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตลาดบริโภคนิยมและนำไปสู่ความรู้สึกไร้คุณค่า วิตกกังวลและความโศกเศร้าในจิตใจของผู้คนอย่างแพร่หลาย อีกทั้งช่องว่างทางกฎหมายและระบบการตลาดของผู้มีกำลังทุนสูงและความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจทำให้การดิ้นรนเพื่อไขว่คว้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ นั้นยิ่งยากลำบากขึ้นไปอีกและเมื่อหากใครเป็นผู้แพ้ในการแข่งขัน เท่ากับว่าเขาคือผู้ที่อ่อนแอในระบบการตลาดแบบทุนนิยม ปัญหาทางด้านการสังคมและเศรษฐกิจถูกผลักดันให้เป็นปัญหาระดับปัจเจก ความรู้สึกพ่ายแพ้ ด้วยคุณค่ามักกีดกันในใจของผู้คนในยุคสมัยใหม่อยู่เสมอ

แนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้หลายประการทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงนำไปใช้ได้ผลมาแล้ว แนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิตที่พระพุทธศาสนาถือว่าจิตมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างนั้น จิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกายเพราะจิตกับกายจะต้อง

ทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่จริธรรม จิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อน สามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามา วิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตกก็จะพบว่า จิตวิทยาตะวันตก ศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้น ศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของ จิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนา กรรมฐานโดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ (พระครู ปลัดมารุต วรมงคล, 2553)

พุทธจิตวิทยาเมื่อนำมาใช้ในโลกปัจจุบันแล้ว จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งในการทำ ให้เกิดความรู้แจ้งของธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ด้วยขอบเขตของพุทธศาสนาอยู่ที่การฝึกฝน ปฏิบัติที่จะสังเกตจิตใจมากกว่าอาศัยความเชื่อ การฝึกฝนนี้ จึงปราศจากกำแพงกั้นที่เกิด จากความเชื่อตามหลักศาสนา อีกทั้งยังได้รับการพิสูจน์เชิงประจักษ์ภายใต้การวิจัยอย่างมี ระบบมายาวนาน จนไม่ใช่เรื่องใหม่ในสังคมทั้งตะวันตกและสังคมตะวันออก โดยงานวิจัย หลายชิ้นชี้ว่า หลักธรรมของพุทธศาสนานั้นสอดคล้องกับหลักของจิตวิทยา และสามารถ สร้างการเปลี่ยนแปลงในแง่บวกแก่ผู้ที่ได้รับการดูแลด้วยหลักพุทธจิตวิทยาทั้งร่างกายและ จิตใจรวมถึงความสามารถในการเข้าสังคม การจดจ่ออยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2566). *การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ*. สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://shorturl.asia/wFMd8>
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนา จิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). สุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ. *มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 467-480.
- พระครูปลัดมารุต วรมงคล. (2553). การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(sp1), 25-34.
- พระครูสังฆรักษ์ทวี อภโย. (2563). พุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ. *วารสารมหาจุฬา นาคารทรรณ*, 7(8), 15-29.
- พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม และ พันทเทพ ณ นคร. (2560). พุทธจิตวิทยากับการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 2(2), 59-72.

- พินิตศรี จินชัยภูมิ และ สุมาลี สว่าง. (2562). พุทธจิตวิทยากับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup). *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 6(7), 251-264.
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2560). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาวชิการ*, 2(1), 63-78.
- ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์. (2556). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับการพัฒนาความสุข. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 2(2), 1-8.
- สันติ เมืองแสง. (2563). *สิ่งที่ทุกคนปรารถนา : กายแข็งแรง ใจเป็นสุข* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ว. วชิรเมธี. (2554). *ความทุกข์มาโปรด ความสุขโพรยปราย*. กรุงเทพฯ: ปราณพับลิชชิง.
- วีรชัย คำธร, ปรัชญา แก้วแก่น และ พีร วงศ์อุปราช. (2562). ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีซที่มีต่อการควบคุมอารมณ์: การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 17(sp2), 19-37.
- Bronfenbrenner, Urie. (1977). Toward an Experimental Ecology. *American Psychologist*, 32(7), 513.
- Jazaieri Hooria and Shauna Shapiro. (2017). *Mindfulness and wellbeing*. In The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being.
- Williams, Mark, and Chris Cullen. (2563). Moving Beyond the Rumour Mill' - Relating differently to thoughts and worries. In *MINDFULNESS: FINDING PEACE IN A FRANTIC WORLD*. Oxford Mindfulness Centre.