

พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญอกงาม
Buddhist Psychology and self-development in order to live
with prosperity and comply well with the social norm

¹พนัฑเทพ ณ นคร, ²พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม

Panattap Na Nakorn, Phramaha Sophon Vijittamadhammo

¹หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

²วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร

Wat Raja-o-rasaram Rajawarawihar, Thailand.

Email: panattap@hotmail.com

รับต้นฉบับ 15 มีนาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาเป็นจิตวิทยาแห่งระบบการเรียนรู้เพื่อความพอดีของชีวิต เป็นจิตวิทยาเชิงบำบัดโดยอาศัยแนวคิดหลักทางจิตวิทยาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า ทุกชีวิตนี้มีการเกิดการแก่ การเจ็บและการตายไม่แน่นอน ไม่เป็นไปตามใจหวัง และไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะต้องยึดมั่นถือมั่นนั้นๆ ความทุกข์ยากเดือดร้อนปัญหาของชีวิตมีต้นเหตุมาจากความอยากที่เกินขอบเขตของตัวตนเอง ฉะนั้น ถ้าคนเราทั้งหลายแก้ไขปัญหาก็ได้ตรงจุดของต้นเหตุ หรือต้นเหตุของปัญหาชีวิตแล้ว

ชีวิตจะมีความทุกข์น้อยลง วิธีดำเนินชีวิตที่เป็นไปโดยชอบนั้น เป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนควรเรียนรู้ ตามมาตรการของทางสายกลางที่คนเราทุกคนที่เป็นชาวพุทธทราบดี โดยเริ่มจากความเห็นชอบเป็นบทเรียนขั้นแรกในการนับถือพระพุทธศาสนา เพราะมนุษย์สามารถบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับหลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การอยู่ร่วมกันในสังคม และสุดท้ายก็พัฒนาตนเองเพื่อไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาตนเอง, ความเจริญอกงาม



Abstract

Buddhism is considered as a cognitive psychology that aimed to enhance the right balance of living for mankind. It uses as a therapeutic methodology following what our lord Buddha has discovered. This cognitive psychology emphasizes on the fundamental facts of life that happens to all living creatures including birth, aging, sickening, and death. Realizing that those facts of life are very uncertain so ones should live life with equanimity. Dukkha is an important Buddhist concept, commonly translated as suffering, pain, unsatisfactoriness or stress. It refers to the fundamental unsatisfactoriness and painfulness of mundane life. If only all human living can fix their own pain right from the cause, they can reduce the pain gradually. Painfulness is the first of the Four Noble Truths in Buddhism. If human being can learn and adapt their way of life by integrating both Buddhism principles with psychology so called "Buddhist Psychology". The final goal is to for all humans to be able to develop themselves (self-development) in order to live with prosperity and comply well with the social norm.

Key words: Buddhist Psychology, Self-development, Prosperity

บทนำ

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีความสามารถเต็มตามศักยภาพ มีการพัฒนาที่สมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์สังคมและสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ มนุษย์ในโลกนี้ทุกคนชั้น ไม่ว่าชาติใดภาษาใดย่อมต้องมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์แห่งความศรัทธาเชื่อถือของชนชาตินั้นๆ เริ่มตั้งแต่การนับถือผีสางเทวดา ในลัทธิของชนเผ่า บางกลุ่มและในศาสนาที่เป็นศาสนาสากลของโลก โดยเฉพาะพระพุทธศาสนามีความเชื่อถือความเลื่อมใสในตัวของผู้บุคคลแล้ว กลายมาเป็นความเข้าใจในศาสนานั้นเองซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งอารยธรรมต่าง ๆ ทำให้บุคคลได้มีการพัฒนาตนเองไปสู่ความเจริญก้าวหน้าตามที่หลักการที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนมีจุดมุ่งหมายที่จะเตรียมบุคคลให้มีความพร้อมและเลือกทำพฤติกรรมเพื่อสิ่งที่ดีที่สุดในตน (สนธิ ตั้งทวี, 2527 : 60) การเลือกที่จะพัฒนาอย่างไร และควรจะทำในไปในแนวทางใดเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาตน ซึ่งจะต้องดำเนินการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการเข้าใจความต้องการตนเองและผู้อื่นให้



ก้าวหน้าไปพร้อม ๆ กัน ในทางปฏิบัตินั้นจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล ย่อมแตกต่างกันออกไปตามความคาดหวัง แต่ถ้าจะกล่าวโดยสรุปตามแนวคิดของนักวิชาการ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง (ราตรี พัฒนรังสรรค์, 2544 :96) มีดังนี้

1) การพัฒนาตนเองนั้นมีการพัฒนาทั้งทางกายทางจิตและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป โดยเน้นให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของชีวิตความสำคัญของชีวิต ประโยชน์ของชีวิตและจุดมุ่งหมายของชีวิต 2) การพัฒนาความคิดความรู้ ความเข้าใจ ความสำนึกและความชำนาญด้วยตนเองเพื่อให้บรรลุอุดมคติสูงสุดคือ เลี้ยงตนเองได้ พึ่งตนเองได้ นำตนเองไปสู่ความดีงามได้ ทำประโยชน์แก่สังคมได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตและการงานได้ 3) การพัฒนาจิตของตนให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพจิตดี สุขภาพจิตดี มีคุณธรรมที่สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้และเป็นที่พึ่งให้แก่คนที่เขารอความช่วยเหลืออยู่นั้นเอง

จุดมุ่งหมายที่สำคัญในการพัฒนาตนได้กล่าวไว้ในอีกลักษณะหนึ่ง (สุภัททา ปินทะแพทย์, 2542 : 241-242) คือ 1) เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในโลกยุคปัจจุบัน เป็นการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ยินยอมที่จะรับสถานการณ์ได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

2) เพื่อให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยการขจัดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไปเพื่อก้าวมาสู่การยอมรับสภาพความเป็นจริง หรือโดยการพยายามที่จะขจัดคุณลักษณะที่สังคมไม่ต้องการออกไป และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการเข้ามาแทนที่การพัฒนาตนยังช่วยลดความรุนแรงของคุณลักษณะที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมให้เบาบางลงไปเช่น ลดความเห็นแก่ตัว ลดความกลัวและเพิ่มความเข้มของคุณลักษณะที่เป็นที่ต้องการของสังคมให้มากขึ้น เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ ฝึกการคิดสร้างสรรค์

3) เพื่อเป็นการวางแผนทางในการที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างมีประสิทธิภาพการที่บุคคลจะพัฒนาตนเองโดยปราศจากหลักการและการสร้างแนวทางประกอบการพัฒนาที่เหมาะสมย่อมจะทำให้ขาดความมั่นใจ

4) เพื่อเป็นการให้โอกาสที่บุคคลจะได้ทบทวนความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง เพื่อการนำไปสู่การพัฒนาตนเองในโอกาสที่เหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

การพัฒนาตนด้วยการสำรวจและวิเคราะห์ตนเองด้วยตนเอง กิจกรรมประเภทนี้เป็นหน้าที่โดยตรงของผู้ต้องการพัฒนาตนทั้งนี้เพราะการเปิดเผยตนเอง การยอมรับตนเองและการวิเคราะห์ตนเองเป็นสิ่งจำเป็นที่จะนำไปสู่การพัฒนาตน แม้การยอมรับและการวิเคราะห์ตนเองตามความเป็นจริงในบางครั้งอาจจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดให้กับตนเองก็ตาม กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การตอบแบบสำรวจ แบบสอบถาม การเขียนอัตชีวประวัติหรือบันทึกประจำวันเมื่อตอบหรือเขียนแล้วต้องนำมาวิเคราะห์อย่างปราศจากอคติ การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น อย่างไรก็ตามกิจกรรมประเภทนี้จะต้องทำอย่างตั้งใจ และจริงจังเท่านั้นจึงจะเกิดผลเหมาะที่จะใช้กับผู้ใหญ่



กระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาตนเองไปสู่พัฒนาการทางจิตวิญญาณของมนุษย์อื่น (ประเวศ วะสี, 2543 : 17-19) ได้แก่

- 1) ฝึกสังเกตในการทำกิจกรรม การทำงาน เพราะการสังเกตมากจะทำให้เกิดความรู้
- 2) ฝึกการบันทึกเพื่อแก่นิสัยประจำชาติ เพราะคนไทยมีนิสัยไม่ค่อยชอบบันทึก
- 3) ฝึกการนำเสนอ เพราะก่อนการนำเสนอต้องมีการศึกษาถึงผู้ฟัง ต้องมีการเตรียมเรื่องที่จะบรรยายต้องคิดว่าจะพูดอะไร มีลำดับขั้นตอนอย่างไร
- 4) ฝึกการฟัง การได้ยินมากทำให้ฉลาดมาก
- 5) การปุจฉาวิสัชนา เมื่อมีการฟังย่อมมีการสอบถามการสอบถามและได้รับคำตอบถือเป็นกระบวนการทางปัญญา
- 6) การตั้งสมมติฐาน การตั้งคำถามช่วยทำให้เกิดปัญญาแต่ต้องเป็นการตั้งคำถามที่มีเหตุผล
- 7) การค้นหาคำตอบ การค้นหาคำตอบเป็นความสนุก โดยค้นหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ
- 8) การวิจัยเน้นกระบวนการเดียวกับกระบวนการเรียนรู้ การวิจัยเป็นวิถีชีวิต ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นความรู้ที่มีคุณค่า
- 9) การเชื่อมโยงบูรณาการ เมื่อได้รับความรู้อะไรมาอย่าหยุดอยู่แค่นั้น ให้บูรณาการโยงไปสู่ภาพรวม
- 10) ฝึกการเขียนรายงาน บทความวิชาการ จากกิจกรรมการทำงานและประสบการณ์เพื่อยกระดับสติปัญญาขึ้นไปอีกขั้น เนื่องจากการเขียนต้องใช้ความรู้ทั้งหมดจากที่มีอยู่บูรณาการเชื่อมโยงแล้วเรียบเรียงสู่องค์ความรู้ใหม่

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

ความเชื่อพื้นฐานของบุคคลในการพัฒนาตน เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ ผู้มุ่งมั่นในการพัฒนา (ราตรี พัฒนรังสรรค์, 2558 : 96-97) ต่อไปนี้

- 1) มนุษย์ทุกคนมีเอกลักษณ์ มีศักยภาพที่มีคุณค่าเป็นของตนเอง และทุกคนสามารถฝึกหัดพัฒนาได้ทุกอย่าง
- 2) ไม่มีใครที่มีความสมบูรณ์ไปหมดทุกด้าน จนไม่สามารถที่จะพัฒนาได้อีก
- 3) แม้จะไม่มีใครรู้จักตนเอง แต่ในบางเรื่องตนเองก็ไม่สามารถจัดการปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง
- 4) การควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม กับการควบคุมความคิดความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีผลกระทบซึ่งกันและกัน
- 5) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือ การที่บุคคลไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการปฏิบัติไม่สร้างนิสัยและฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็น
- 6) การพัฒนาตนเองดำเนินการได้ตลอดเวลา เมื่อต้องการหรือพบปัญหาข้อบกพร่องหรืออุปสรรค ยกเว้นคนที่ประกาศว่า ตนมีความสมบูรณ์ไปหมดทุกด้านแล้ว



ยุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองโดยใช้หลักการที่ว่าต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาวติดต่อกัน โดยให้เป็นการริเริ่มในตัวบุคคลเอง ตามความต้องการและจุดมุ่งหมายชีวิตของบุคคลเป็นแกนกลาง สิ่งแวดล้อมภายนอกควรเป็นอุปกรณ์หรือส่งเสริมเท่านั้น ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ตามลำดับ (พิสิทธ์ สารวิจิตร, 2529 : 75-79) ดังนี้

1) ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญและค้นหาคุณสมบัติเฉพาะตนที่ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จเพื่อเป็นแบบอย่าง 2) สำรวจตัวเองและวิเคราะห์ตัวเองให้ถ่องแท้ถึงลักษณะนิสัยความสามารถ ความสนใจและจุดเด่นจุดด้อยด้วย 3) การตั้งจุดหมายในชีวิตที่แน่นอน 4) ปลุกใจตนเองให้เกิดความเข้มแข็งกล้าหาญในการเปลี่ยนแปลง 5) ทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ 6) บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น

จากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แนวคิดในการพัฒนาตนเอง เป็นความเชื่อที่ว่า คนสามารถพัฒนาได้ และตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องการพัฒนาตนเอง โดยมีพื้นฐานการเข้าใจตนเอง และรู้จักตนเอง

หลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เป็นหลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก จึงได้เสนอแนวคิดของการเรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์ของสกินเนอร์มาพัฒนาตนเอง คือ การเรียนรู้ตามแนวคิดของสกินเนอร์เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองซึ่งสกินเนอร์ให้ความสำคัญต่อการตอบสนองมากกว่าสิ่งเร้า จึงมีคนเรียกว่า เป็นทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบ Type R นอกจากนี้สกินเนอร์ยังให้ความสำคัญต่อการเสริมแรงว่าเมื่อผลทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ถาวรยิ่งขึ้น สกินเนอร์มองว่า อัตราการเกิดพฤติกรรมหรือการตอบสนองขึ้นอยู่กับผลของการกระทำ คือ การเสริมแรงหรือการลงโทษทั้ง ทางบวกและทางลบ

1) การเสริมแรงทางพฤติกรรมเสริม เป็นสิ่งเร้าที่ผู้เรียนได้รับจากการกระทำซึ่งสามารถแบ่งออก 4 ประเภทคือ

(1) เสริมแรงทางบวก (Positive Reinforce) คือ สิ่งเร้าที่เสริมแรงให้มีพฤติกรรมมากขึ้นเมื่อมันปรากฏหลังจากที่สิ่งมีชีวิตกระทำพฤติกรรม

(2) เสริมแรงทางลบ (Negative Reinforce) คือ สิ่งเร้าที่เสริมแรงให้พฤติกรรมมากขึ้น เมื่อมันสลายไป หายไปหรือถูกนำออกไป หรือทำให้สิ่งมีชีวิตนั้นได้รับการปลดปล่อยจากสิ่งที่เป็นทุกข์

(3) สิ่งเร้าที่เป็นโทษหรือผลกรรมทางลบ คือ ผลกรรมที่เป็นโทษเป็นผลของกรรมที่ทำให้ผู้เรียนหยุดหรือลดการทำพฤติกรรม

(4) การไม่ได้รับเสริมแรงหรือการลงโทษ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้รับผลกรรมทางบวกหรือทางลบหรือไม่สามารถทำให้ตนหลีกเลี่ยงจากความเป็นทุกข์ได้ผู้เรียนจะหยุดการทำพฤติกรรมนั้นไปเอง



2) ชนิดของแรงเสริม (Reinforcer) ไม่ว่าแรงเสริมจะเป็นประเภทใดเราสามารถแบ่งแรงเสริมเหล่านี้ออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

(1) แรงเสริมปฐมภูมิ (Primary Reinforcer) เป็นแรงเสริมที่สนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายที่จำเป็นโดยตรงเช่น อาหารน้ำ การกระตุ้นสิ่งเร้าด้วยเพศตรงข้าม การถูกไฟฟ้าดูด เป็นต้น

(2) แรงเสริมทุติยภูมิ (Secondary Reinforcer หรือ Conditioned Reinforcer) เป็นแรงเสริมที่สามารถนำไปแลกเพื่อให้ได้มาซึ่งแรงเสริมปฐมภูมิได้และเป็นแรงเสริมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความต้องการทางสังคม

หลักของการเรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์

เราสามารถนำการสร้างพฤติกรรมใหม่ด้วยวิธีเปลี่ยนถ่ายสิ่งเร้าเพื่อให้ผู้เรียนสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ได้ดีและมีอารมณ์ทางบวกได้ดีในชีวิตประจำวันโดยมีหลักของการเรียนรู้ดังนี้

1) หลักการเสริมแรง (Principle of Reinforcement) ในการเรียนรู้เงื่อนไขของผลกรรม ผู้เรียนจะมีพฤติกรรมวิบากเพิ่มขึ้นหรือลดลงนั้นขึ้นอยู่กับผลกรรมที่เขาได้รับและเป็นไปตามหลักการเสริมแรง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นการเสริมพลังพฤติกรรมและการลดพลังการเกิดพฤติกรรม ดังนี้ การเสริมพลังพฤติกรรม ผู้เรียนจะมีพฤติกรรมเกิดขึ้นอีกในอนาคตหลังจากที่ได้เรียนรู้เงื่อนไขของผลกรรมไปแล้วซึ่งหลักการเสริมพลังพฤติกรรมมี 2 หลักการคือ การเสริมแรงทางบวกและการเสริมแรงทางลบเช่น

(1) การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เมื่อผู้เรียนทำพฤติกรรมวิบากหนึ่งแล้ว ได้รับแรงเสริมทางบวก เขาจะทำพฤติกรรมในสถานการณ์นั้นอีกในอนาคต

(2) การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เมื่อผู้เรียนทำพฤติกรรมวิบากหนึ่งแล้วสามารถรอดพ้นจากสิ่งเร้าที่ไม่ปรารถนาได้หรือได้รับการปลดปล่อยจากสิ่งที่เป็นทุกข์ เขาจะทำพฤติกรรมในสถานการณ์นั้นอีกในอนาคต ในการวางเงื่อนไขการเสริมแรงทางลบผู้ทดลองมักใช้สิ่งเร้าเหนียวनाที่เป็นสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจของผู้รับการทดลอง เช่น การปล่อยกระแสไฟฟ้าไว้บนพื้นลวดในกรงทดลอง เป็นต้น (Morris L. and team, 1988 : 105-107)

2) หลักการสร้างพฤติกรรมใหม่ พฤติกรรมในสังคมมีตั้งแต่พฤติกรรมที่ง่ายเช่น พฤติกรรมการยกมือ การยืมการโบกมือการตีเป็นต้น จนกระทั่งถึงพฤติกรรมที่ยากและซับซ้อนมากขึ้นเช่น พฤติกรรมการเดินร่ำ พฤติกรรมทางการใช้ภาษา การเล่นเกมจินตนาการ การชกมวย การมุงมัน ในการเรียนเป็นต้น พฤติกรรมที่ทำได้ง่ายๆ หรือผู้เรียนทำพฤติกรรมนั้นเองได้ เราใช้หลักการเสริมแรงทางบวกต่อพฤติกรรมนั้นได้ในทันที ผู้เรียนจะทำพฤติกรรมนั้นอีกแต่พฤติกรรมบางพฤติกรรมมีความยากสลับซับซ้อนมากจนผู้เรียนต้องใช้เวลายาวนานในการลองผิดลองถูกเอง หรือพฤติกรรมบางพฤติกรรมแม้ให้ผู้เรียนลองผิดลองถูกเอง ก็อาจไม่สามารถทำได้ ผู้สอนหรือผู้วาง



เงื่อนไขสามารถช่วยสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ เหล่านี้ได้ด้วยหลัก 2 ประการคือ การตัดพฤติกรรม การเชื่อมร้อยพฤติกรรมให้รู้จักแยกแยะเปลี่ยนถ่ายสิ่งเร้า (Margaret E. Bell-Gredler, 1987 : 98)

(1) การตัดพฤติกรรม (Shaping) พฤติกรรมบางอย่างที่มีความสลับซับซ้อนหรือมีความซับซ้อนมีความยากต่อการกระทำในระยะเวลาอันสั้นเช่น พฤติกรรมการหมุนตัวตามเข็มนาฬิกาเป็นพฤติกรรมที่ยาก สำหรับนกพิราบที่จะทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น ผู้ทดลองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายใหญ่และแบ่งออกเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ แล้วให้แรงเสริมต่อพฤติกรรมตามลำดับขั้น พฤติกรรมใดที่มีลักษณะใกล้เคียง พฤติกรรมเป้าหมายที่สุดจะได้รับรางวัล (Reinforcement of Successive Approximations to a Goal Behavior) และเมื่อใดที่นกพิราบย้อนกลับไปทำพฤติกรรมเดิมมันจะไม่ได้รางวัล การให้รางวัลนั้นจึงเป็นรูปแบบก้าวหน้า และพฤติกรรมที่ใกล้เคียงเป้าหมายมากที่สุดเป็นเกณฑ์ในขั้นของพฤติกรรมในการให้แรงเสริมต่อไป

(2) การเชื่อมร้อยพฤติกรรม (Chaining) การนำพฤติกรรมมาเชื่อมกันเป็นลำดับขั้น (Connected Sequence of Behavior) ซึ่งการเชื่อมร้อยพฤติกรรมจะช่วยสร้างพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนได้ด้วยการนำพฤติกรรมง่าย ๆ ที่ผู้เรียนทำได้อยู่แล้วมาเชื่อมต่อกันเข้าเป็นลำดับเช่น การเชื่อมร้อยพฤติกรรมในคน พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สาธารณะประกอบไปด้วยการยกหูโทรศัพท์ การหยอดเหรียญ การกดปุ่มตัวเลขหรือ พฤติกรรมการเดินร่ำประกอบไปด้วยก้าวเท้าซ้ายและการก้าวเท้าขวา การหมุนตัวเป็นต้น การทำพฤติกรรมเหล่านี้จะต้องเป็นลำดับ มิฉะนั้นจะไม่สามารถทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ การฝึกให้สามารถทำพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนได้ ผู้สอนหรือผู้วางเงื่อนไขจะต้องรู้ลำดับของพฤติกรรมที่จะนำมาเชื่อมต่อกันเป็นครรลองของพฤติกรรมซึ่งสามารถทำได้ 2 วิธีคือ

ก. การเชื่อมร้อยพฤติกรรมแบบไปข้างหน้า (Forward Chaining) ผู้ฝึกจะให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมลำดับแรกก่อน จนสามารถทำได้ดีแล้วจึงค่อยให้ทำพฤติกรรมลำดับที่สองจนพฤติกรรมทั้งสองประสานต่อเนื่องกันเป็นอย่างดี จึงให้ทำพฤติกรรมลำดับที่สามต่อไป และทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าการทำพฤติกรรมเชื่อมต่อกันไม่ติดนัก ผู้ฝึกก็จะใช้การตัดพฤติกรรมช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ เช่น การฝึกสุนัขให้นั่งให้ยืนและให้ยกขาเป็นต้น

ข. การเชื่อมร้อยพฤติกรรมแบบย้อนหลัง (Backward Chaining) ผู้ฝึกสามารถฝึกผู้เรียนให้ทำพฤติกรรมจากลำดับหลังสุดก่อนแล้วค่อย ๆ ย้อนสอนพฤติกรรมจากลำดับหลังมาเรื่อย ๆ จนถึงลำดับแรกสุดเช่น การแกะเชือกผูกรองเท้า การพับผ้าเช็ดมือเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ โดยการแกะผ้าเช็ดมือที่มีรูปต่าง ๆ ออกก่อน จากนั้นค่อยพับย้อนตามรอยพับไปจนสำเร็จเป็นรูปร่างเป็นต้น

หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุงหรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง



ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (operant conditioning) เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวง เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (consequences) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี 2 ประเภทคือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่มีอัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรม ที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

จากการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ของมนุษย์สรุปได้ว่า มนุษย์ย่อมมีพฤติกรรมตอบสนอง ต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าระบบประสาทและอวัยวะรับสัมผัสจึงเป็นปัจจัยสำคัญของการรับรู้และการเรียนรู้ซึ่งต้องมีความสมบูรณ์จึงจะสามารถรับรู้สิ่งเร้าได้ดี เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบประสาทสัมผัสจะเกิดการตื่นตัวและรับสัมผัสดำเนินการส่งไปยังสมองทำให้เกิดการแปลความหมายขึ้นมา โดยอาศัยประสบการณ์เดิม เมื่อแปลความหมายแล้วจะมีการประเมินผลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าแล้ว

สรุปผลของการรับรู้เป็นความคิดรวบยอดทำให้เกิดปฏิกิริยาในการตอบสนองสิ่งเร้านั้นเกิดเป็นการรับรู้และการเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ตาม เมื่อสิ่งเร้าใหม่ ๆ เกิดขึ้นซึ่งไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนก็จะไม่สามารถบอกได้ว่า สิ่งเร้านั้นคืออะไร เป็นเพียงความรู้สึกจากการรับสัมผัสเท่านั้น ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของคนที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันของบุคคลและได้ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ผลจากการแสดงออกของพฤติกรรมจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า พฤติกรรมนั้นจะมีแนวโน้มเกิดขึ้นอีกหรือไม่ในสถานการณ์เดิม ถ้าเกิดขึ้นอีกจะเรียกพฤติกรรมนั้นว่า การเสริมแรงบวก แต่ถ้าไม่เกิดขึ้นอีกจะเรียกพฤติกรรมนั้นว่า การลงโทษ การเรียนรู้พฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับผู้สอนเป็นผู้ตัดสินว่า พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์เหมาะสมที่จะนำพฤติกรรมนั้นมาปลูกฝังให้กับผู้เรียนหรือไม่ซึ่งจะมีทั้งความเหมือนและความต่างตามที่ได้ทดลองมาเช่นนั้น

การพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงาม

การพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามได้ทั้งทางด้านกายภาพ ทางด้านสังคมทางด้านจิตใจและทางด้านสติปัญญา สำหรับทางด้านกายภาพนั้น การฝึกอบรมปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้มนุษย์รู้จักวิธีการพัฒนาสุขภาพร่างกายของตนทั้งทางด้านสุขอนามัย ตลอดจนการพัฒนาให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษเป็นต้น ทางด้านสังคมนั้น การฝึกอบรมปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้มนุษย์รู้จักวิธีการพัฒนาความประพฤติ ทำให้มนุษย์เป็นผู้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ละเมิดกฎกติกาที่สังคมของสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและเกื้อกูลกัน ให้ความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันเป็นต้น ทางด้านจิตใจนั้น การฝึกอบรมปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้มนุษย์รู้จักวิธีการพัฒนาด้านจิตใจให้



เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่น เรื่องของคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตใจ และด้านสุขภาพจิตเป็นต้น ทางด้านสติปัญญานั้น การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ตลอดทั้งเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก่ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามได้ตามที่กล่าวมานั้น ในปัจจุบัน นานาอารยะประเทศทั้งหลายส่วนใหญ่ล้วนได้นำเอาการฝึกอบรมปัญญามาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีอยู่ในประเทศของตนทั้งสิ้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนาใช้วิธีการพัฒนาด้านหลักสติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจ จึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง 6 ดังนั้น การฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง กระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลาภิเลสจึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนจึงเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่าภาคปฏิบัติหรือการภาวนาได้แก่ สติปัฏฐาน 4 การฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียว (ที.ม.อ. (ไทย) 2/373/359, ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/251) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (ที.ม.อ. (ไทย) 2/214/197, ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/251) ทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (ที.ม.อ. (ไทย) 2/373/368, ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/253, อภิ.วิ. (ไทย) 35/355-389/306-327)

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะแม้จะต้องใช้เวลาถึง 7 ปี 7 เดือนหรือ 7 วัน (ม.ม. (ไทย) 12/106/101) ก็สามารถบรรลุหรือหัตผลหรืออนาคามีผลได้ เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียวการฝึกเพื่อพัฒนาด้านนี้ต้องเริ่มมาจากภายในตน พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น มีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เธอทั้งหลายทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกมัดได้ พระพุทธองค์ได้ถ่ายทอดหลักในการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติดังนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกมีสติรู้ิริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉนการเคี้ยว การดื่ม การลิม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เรา เสวยเสวยยทุกขมสุขเวทนา 3) พิจารณาเห็นจิตในจิต จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า จิต ปราศจากโมหะ



4) พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรมคือ นิรณ 5 อยู่ เมื่อถามฉันทะ ความพอใจใน
 กาม เมื่อพยายาม ความคิดร้าย เมื่อถนมิหะ ความหดหู่เชิงซึม เมื่ออุทัจจกุกจะ ความฟุ้งซ่าน
 และร้อนใจ เมื่อวิจิกจนา ความล่งเลงสัย นิรณ 5 นี้ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า นิรณ 5 ภายในของเรามี
 อยู่ เมื่อนิรณ 5 ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า นิรณ 5 ไม่มีอยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ เห็นความเกิดและ
 ดับของอุปาทานขันธ 5 อยู่ เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

มีหลักการที่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการเดินจงกรมและนั่ง
 สมาธิอย่างต่อเนื่องว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง
 จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวันจักชำระ
 จิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี
 สำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ

การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นชำระใจให้บริสุทธิ์ (พระธรรมธีรราชมหามุนี
 2546 : 4) โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง 7 วัน 7 เดือน 7 ปีหรือ 7 ขาติ
 เมื่อมีสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่นต่อไปวิธีการ
 พัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลาภิเลสส์จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า
 มีดวงตาเห็นธรรมหรือบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรกเรียกว่า โสดาปัตติผล
 ขั้นที่สองเรียกว่า สกทาคามิผล ขั้นที่สามเรียกว่า อนาคามิผลและขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผลซึ่ง
 เป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำที่สุดผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุณฺชน
 ธรรมตาแล้ว นับได้ว่าเป็นคนใจพระเป็นอริยบุคคล ผู้เขียนมีความเห็นว่า การพัฒนามนุษย์ให้มี
 ปัญญาดังกล่าวนั้นเป็นปัญญาทั้งที่เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญานั้น หากมีการลงมือปฏิบัติ
 อย่างจริงจังแล้ว ผลย่อมเกิดขึ้นดังพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วย
 ตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้เขามาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน
 เท่านั้น

การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสติในการดำเนินชีวิตในกิจการต่าง ๆ นับตั้งแต่ตื่น
 นอนมาจนถึงเข้านอนหลับไปอีกครั้งหนึ่ง ทุกคนต้องใช้สติอยู่โดยไม่รู้ตัวตนเองได้ใช้สติของตนมาก
 น้อยเป็นอย่างไรหรือที่ควรจะใช้มันให้เป็นไปอย่างไร อาจกล่าวได้ว่าหากขาดสติเสียแล้ว กิจกรรม
 ต่างๆของมนุษย์ก็จะไม่สำเร็จผลไปด้วยดี การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยามปกติอยู่อย่างสบาย เมื่อ
 ทำงานแล้วก็หาความสุขและเพลิดเพลินไปกับความสุขสบายไปวัน ๆ โดยไม่ได้เตรียมรับกับความ
 เสื่อมความทุกข์ที่อาจมาถึงโดยเห็นว่ายังมีสิ่งอื่นควรทำก่อนนอน แต่เมื่อมีทุกข์มาบีบคั้นมาถึงตัวแล้ว
 จึงตื่นรนแก้ปัญหาซึ่งอาจจะแก้ไขไม่ได้หรือไม่ทันเหตุการณ์เท่าที่ควร สิ่งเหล่านี้ เรียกว่า ความ
 ประมาทในการดำเนินชีวิต ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คือ การมีสติระลึกรู้ตัวให้เป็นไป
 ด้วยความไม่ประมาทมีการไตร่ตรองพิจารณาสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นอยู่จริงมีอยู่จริง เพราะสิ่งทั้งปวง



แม้แต่ชีวิตตนเองก็จะเสื่อมสลายไป ชีวิตของตนเองไม่ยืนยาวอยู่ได้ไม่นานก็ต้องตายภายใน 100 ปี แต่อยู่ถึง 100 ปี ก็ต้องตายเพราะความแก่ชราตัวเอง

การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีความคุณค่าที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยการมีสติรับรู้และเอาใจใส่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ด้วยความผ่อนคลายเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ การพัฒนาสติไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้เมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่เป็สาระสำคัญของชีวิตโดยความผาสุก จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองและสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดไม่ใช่ทำเพียงวันละ 1-2 ครั้งเท่านั้นเหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมาและต้องรู้ว่าจะทำอย่างไร หลวงพ่อ (พระพรหมคุณาภรณ์ , 2552 : 812) ท่านได้กล่าวว่า การพัฒนาสติต้องพัฒนาด้วยปัญญาตามหลัก สติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม ท่านจึงนำเอาหลักสติปัฏฐานมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรม คือ การนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรานั้นเอง การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมชาติดำเนินได้บรรลุผลด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือตามแนววิปัสสนากรรมฐานตามที่หลวงพ่พุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2531 : 102) ท่านได้กล่าวไว้ว่า สมาธิและวิปัสสนากรรมฐานตามธรรมชาตินี้ทำให้บุคคลได้บรรลุผลกันในที่พระพักตร์ของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่อาศัยบนรากฐานแห่งการพิจารณาตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาไม่มีอะไรที่น่าเป็นและอยู่เป็นประจำทุกวัน

การพัฒนาจิตใจ คือ การทำจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงามพร้อมใน 3 ด้าน คือ

1) ด้านความดี เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีความเป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง มีความกรุณาคิดช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นมีความทุกข์มีความกตัญญูมีสัมมาคารวะเป็นต้น

2) ด้านความแข็งแกร่ง เช่น มีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้ มีสติ (รู้จักยับยั้งชั่งใจ) มีวิริยะ (ความพากเพียร) มีขันติ (ความอดทน) มีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) มีสัจจะ (ความจริง) เป็นต้น

3) ด้านความสุข เช่น จิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน สะอาด สงบ ปลอดโปร่งมีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัวหมองเศร้า เป็นต้น

การพัฒนาปัญญา คือ การรู้จักเพิ่มความรู้ความเข้าใจให้แก่ตัวเอง เริ่มตั้งแต่รู้จักเรียนรู้ศิลปวิทยาที่ดี มีประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิต เป็นผู้ชวนชวนใคร่เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอเพื่อก้าวให้ทันความเปลี่ยนแปลงของโลก ตลอดจนรู้จักคิด รู้จักวินิจฉัย รู้จักไขปัญหาในการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านต่าง ๆ เป็นต้นจิตภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมมีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียรสติและสมาธิ ส่วนปัญญาภาวนาเป็นการฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่านั้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ ปัญญา 2 ด้านที่สำคัญคือ ปัญญาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมชาติของธรรมชาติดและปัญญาที่สามารถใช้ความรู้ที่จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้และสังคมของมนุษย์ได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539: 121)



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548 : 11-16) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนเองไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดีได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดีเลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่าเรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา)

2) รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบเรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3) ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ ๆ ที่เป็นความดีงามและมีประโยชน์เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4) มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้จะมีความองกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5) ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ทำให้สติปัญญาองกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทัญญูสัมปทา)

6) การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

7) รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเองได้โดย จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสสมนสิการ (โยนิโสสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนของอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

การพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำให้สงบบริสุทธิ์โดยการทำสมาธิ หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีสติในการทำงานทุกอย่างเพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การพัฒนาจิตด้วยหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นสิ่งสำคัญมาก จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกฝนอบรมแล้วย่อมส่งผลให้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของชีวิตเป็นไปในทางที่ดีขึ้น สติปัญญาจากการพัฒนาจิตแล้วย่อมนำไปสู่การดับทุกข์ได้ บุคคลที่ยังมีกิเลสอยู่เมื่อปฏิบัติตามหลักภาวนา ก็ย่อมจะพบทางสว่างของชีวิตในหลาย ๆ ระดับขั้นตามแต่ผลของการปฏิบัติ อาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติธรรมย่อมส่งผลให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ปุณฺณ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 : 537) ได้แก่ คนที่ยังมีกิเลสหมายถึงบุคคลทั่วไปที่มีกิเลสมากมายอยู่ในใจ พระพุทธศาสนาถือว่า คนธรรมดาทั่วไปที่เรียกว่า ปุณฺณนี้เป็น เวไนยสัตว์หมายความว่า แม้คนธรรมดามีกิเลสมากมายอยู่ในตัวก็สามารถลดและละกิเลสได้ และเพิ่มพูนความดีงามไว้ในตนมากขึ้น ๆ ได้ด้วย บุคคลที่เป็นปุณฺณ ถ้าเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา สภาพจิตก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นกัลยาณปุณฺณ ย่อมยังผลให้บุคคลผู้ประพฤติ



ปฏิบัติยกระดับฐานะจากคนธรรมดา เป็นบุคคลในอุดมคติ ในขั้นปुरुชคือเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง อีกทั้งยังประโยชน์ต่อสัตว์โลกอื่น ๆ อีกด้วยหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นคนดีทั้งต่อตนเองและสังคม ซึ่งเรียกบุคคลผู้มีคุณสัปปริสธรรม ในขั้นนี้ว่า สัปปุรุษ

สัปปุรุษ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538 : 322) คนดีมีศีลธรรม หมายถึง คนดีมีอุปนิสัยบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์แก่คนจำนวนมาก คือเพื่อประโยชน์แก่มารดา บิดาบุตรภรรยา ลูกจ้างกรรมกร มิตรสหายญาติอำมาตย์พระราชา สมณพราหมณ์แก่เทวดาด้วย สัปปุรุษเป็นผู้มีศีลเป็นที่รักเป็นผู้ไม่มีบาป ไม่มีมลทินคือความตระหนี่

อริยบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ประเสริฐได้บรรลุสังขารม ได้บรรลุธรรมตั้งแต่ขั้นโสดาบัน เป็นต้นไปซึ่งเป็นผู้เข้าสู่กระแสพระนิพพาน พระพุทธศาสนาถือว่าสภาวะความเป็นมนุษย์มีความเหมาะสมที่สุดต่อการขัดเกลาพัฒนาจิตใจ เพื่อให้บรรลุถึงความสุขหรือประโยชน์สูงสุดของชีวิต กล่าวคือความหมดกิเลสอันเป็นรากเหง้าของความชั่วทั้งปวงได้ ซึ่งคุณสมบัติด้านการเพิ่มพูนกุศลในจิตใจของอริยบุคคลโดยการศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ที่เรียกว่าภาวนา อันเป็นหลักครองชีวิตของผู้พัฒนาตน ผู้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือความสุข มีดังนี้

- 1) พระโสดาบัน เป็นผู้ทำศีลให้บริบูรณ์ เป็นผู้ทำสมาธิและปัญญาได้พอประมาณ
- 2) พระสกทาคามี เป็นผู้ทำศีลให้บริบูรณ์ เป็นผู้ทำสมาธิและปัญญาได้พอประมาณ และสามารถทำกิเลสให้เบาบางลงได้มากกว่า โสดาบัน
- 3) พระอนาคามี เป็นผู้ทำศีลและสมาธิให้บริบูรณ์ เป็นผู้ทำปัญญาได้พอประมาณ
- 4) พระอรหันต์เป็นผู้ทำศีล สมาธิ และปัญญาให้บริบูรณ์

คุณสมบัติด้านการเพิ่มพูนความดีของอริยบุคคลเป็นการแสดงออกถึงสภาวะจิตใจว่า อริยบุคคลแต่ละระดับนั้น มีความเกี่ยวข้องกัน ถ้าความดีมีมากแสดงให้เห็นว่าความชั่วถูกกำจัดทำลายไปได้มาก ในทางตรงข้ามถ้าความชั่วมีมาก แสดงให้เห็นว่าการบำเพ็ญความดีมีน้อย แต่สำหรับอรหันต์นั้น ความชั่วถูกกำจัดได้อย่างหมดสิ้น นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าท่านมีความดีอยู่ในจิตใจอย่างเต็มเปี่ยม กล่าวคือท่านได้ทำไตรสิกขาให้บริบูรณ์

สรุป

บทความนี้มีประเด็นชวนให้คิดว่า พุทธศาสนามีการพัฒนามนุษย์ให้มีความเจริญงอกงาม จะทำให้มนุษย์พัฒนาตนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ มีหลักธรรมทั้ง 5 เหล่านี้ คือ 1) ศรัทธาหมายถึง ความเชื่อมั่นว่าความจริงความเจริญงอกงาม และกฎเกณฑ์แห่งผลอยู่ตามธรรมชาติ เป็นความเชื่อมั่นด้วยปัญญาในพระรัตนตรัย เข้าใจถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา หรือมีธรรมจักษุ เป็นการเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริง 2) ศีลหมายถึง การปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม ทำให้เกิดความเจริญงอกงามในคุณธรรมแห่งตน 3) สุตะหมายถึง สิ่งที่ได้สดับ จากการอ่าน การเล่าเรียน หรือได้พบเห็น ทำให้รู้วิธีดำเนินชีวิตทั้งองการแต่ไม่ควรรู้แต่ทฤษฎีเท่านั้น ต้องนำไปปฏิบัติด้วย 4) จาคะหมายถึง การสละหรือการให้ โดยไม่หวังผลตอบแทนแก่ตน 5) ปัญญาหมายถึง ความรู้ชัด หยั่งรู้เหตุผล รู้วิธีดับทุกข์



หรือรู้เท่าทันโลกและชีวิตอย่างไรก็ตาม แม้ว่าสุขหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้รับจะเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทำให้เกิดปัญญา แต่ก็เกิดได้เฉพาะผู้ที่รู้จักคิด (โยนิโสมนสิการ) เท่านั้น เพราะหากมีสุข แต่ไม่รู้จักคิดก็ไม่เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ดีได้ บางครั้งธรรมชาติพื้นฐานของอารยชนจึงเน้นเพียง 4 ประการคือ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญาทำให้เกิดความก้าวหน้าในทางปัญญาทุกระดับจนถึงการบรรลุอหัตถผล เนื่องจากสามารถเข้าใจเหตุปัจจัยอย่างมั่นคง ไม่ต้องหวังพึ่งอำนาจจากภายนอกมาดลบันดาลแต่มั่นใจว่าสังคมที่ตั้งอกงามนั้น มนุษย์ช่วยกันสร้างได้ มนุษย์จึงต้องประพฤติดี และเชื่อมั่นในความดี เพราะสังคมที่ตั้งงามจะดำรงอยู่ได้โดยธรรม

การที่พระพุทธองค์ทรงเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตั้งอย่างต่อเนื่องจักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวันจักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นชำระใจให้บริสุทธิ์โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง 7 วัน 7 เดือน 7 ปีหรือ 7 ขาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่นต่อไปวิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลากิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์

เพราะมนุษย์ย่อมมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าระบบประสาทและอวัยวะรับสัมผัส จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการรับรู้และเรียนรู้ต้องมีความสมบูรณ์จึงจะสามารถรู้สิ่งเร้าได้ดี เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบ ประสาทสัมผัสจะเกิดการตื่นตัวและรับสัมผัสดำเนินการส่งไปยังสมองทำให้เกิดการแปล ความหมายขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์เดิม เมื่อแปลความหมายแล้วจะมีการประเมินผลที่ตอบสนองสิ่งเร้าแล้ว สรุปผลของการรับรู้เป็นความคิดรวบยอดทำให้เกิดปฏิกิริยาในการตอบสนองสิ่งเร้าเหล่านั้น เกิดเป็นการรับรู้และเรียนรู้เกิดขึ้น เมื่อใดก็ตามเมื่อสิ่งเร้าใหม่เกิดขึ้นซึ่งไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนจะไม่สามารถบอกได้ว่า สิ่งเร้า นั้น คือ อะไร เป็นเพียงความรู้สึกจากการรับสัมผัสเท่านั้น ไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของคนเกิดจากการอยู่รวมกันของบุคคลและได้อำนาจ กิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอย่างเหมาะสมต่อไป



บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2543). *จุดประกายฉายภาพความหวัง*. กรุงเทพมหานคร: การศึกษาทุกม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). *ธรรมนูญชีวิต (A Constitution for Living)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2531). *สมาธิวิปัสสนาธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีทธี). (2546). *มรรคผลนิพพาน*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิสิทธี สารวิจิตร. (2529). *วิทยาศาสตร์การพัฒนาคตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก*. กรุงเทพมหานคร: พงษ์เจริญการพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2531). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2544). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคตน*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- สนิท ตั้งทวิ. (2527). *วรรณคดีและวรรณกรรมศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร.
- สุภัททา ปินทะแพทย์. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคตน*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.