

พุทธจิตวิทยากับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4
Buddhism Psychology and Human's Behavior Change through
Foundations of Mindfulness Principles

¹พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม, ²พนัทเทพ ณ นคร

Phramaha Sophon Vittamadhammo, PanattapNa Nakorn

¹วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร

Wat Raja-o-rasaram Rajawarawihar, Thailand.

²หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: panattap@hotmail.com

รับต้นฉบับ 26 ตุลาคม 2560 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2560

บทคัดย่อ

การรู้ความจริงตามหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นความจริง หรือสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มนุษย์ได้ศึกษามาแล้ว ความจริงในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการกันได้กับหลักการทางจิตวิทยาเพื่อมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เพราะการนำเอากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติและบวกเข้ากับหลักจิตวิทยาการปรับพฤติกรรมของเบนดูราใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมของคนอื่น การเลียนแบบพฤติกรรมของคนอื่น แนวทางการเรียนรู้โดยการสังเกตแนวทางการกำกับตนเอง และแนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้คนทั้งหลายได้รู้จักหลักธรรมที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้น การเจริญสติโดยใช้หลักการปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน 4 ในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานแล้ว ย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่น ปัญญาที่พัฒนาแล้วย่อมขัดเกลากิเลสนี้ให้หมดไปทำให้ผู้ฝึกตนเองมีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, สติปัฏฐาน 4



Abstract

The truth knowing according to the truth of Buddhism had been learned by human-beings long time ago. It had its own principles that could be integrated with psychological principles in order to change human's behavior. It lead to the positive change because the usage of Vispassana (meditation) processes integrated with the psychological behavior adaptation of Bendura by using behavior notice, behavior imitation, learning way by noticing the way of controlling oneself as well as the way of knowing self-ability made people know and understand the truth principles easily. Contemplation of mind by using 4 foundation of mindfulness principles, according to Buddhism way, when human had mindfulness principle as a basic, it could lead to wisdom development. The developed wisdom could discipline desires and make people who always practiced themselves had pure and clean mind.

Keywords: Buddhist psychology, Behavior modification, 4 foundations of mindfulness principles

บทนำ

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่สอนด้วยเรื่องการสร้างบุคลิกภาพให้งามสง่า และพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่สอนเรื่องจิตของมนุษย์ ก็มีคำสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็น พุทธจิตวิทยาที่จะส่งเสริมสร้างความงามภายนอก ภายใน เพื่อผานสู่ความงามสง่าที่แท้จริง พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างนั้นจิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศไปจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในหลักของพระอภิธรรมจิตของมนุษย์หรือของสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาทางตะวันตกแล้วก็จะพบว่า จิตวิทยาทางตะวันตกจะศึกษาเรื่องของจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมทางกายภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองตามหลักวิทยาศาสตร์ ส่วนพุทธศาสนานั้นศึกษาเรื่องของจิตและกระบวนการทำงานของจิตในมุมมองของการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนจิต ด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ คือ เป็นชีวิตที่ต้องฝึกฝนควบคุมตนเองได้ การที่มนุษย์มีชีวิตที่ดั่งงาม ต้องศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปในระบบของการดำเนินชีวิตซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมทางจิตใจและปัญญาที่ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองดีแล้ว แต่ถ้ามนุษย์ไม่เรียนรู้ไม่มีการฝึกฝนควบคุมตนเองแล้ว การเป็นมนุษย์



นั่นก็จะดำเนินชีวิตไม่ดีไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะมนุษย์อยู่ด้วยสัจยชาติญาณอย่างเดียวไม่พอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2540 : 30) ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันกับสังคมถึงจะมีความสุขได้

ความหมายของการพัฒนาความเป็นมนุษย์

การศึกษาหรือ “Education” มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Educare” มีความหมายตรงกับคำว่า “Bring up” หมายถึง การดึงออก การศึกษามีใช้การใส่เข้าไป (put in) แต่หมายถึง การดึงเอาความรู้ หรือสิ่งที่มีอยู่ในผู้เรียนออกมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุดการศึกษา คือ การพัฒนาความเป็นมนุษย์ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรม มีการพัฒนาด้านร่างกายได้ด้วยศิลปะ ด้านจิตใจ มีการพัฒนาด้านจิตใจได้ด้วยสมาธิ และด้านความรู้ มีการพัฒนาร่างกายและจิตใจได้ด้วยปัญญา ซึ่งจะต้องมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน เพราะเป็นการพัฒนาไปใน 3 ด้านของชีวิตที่ไม่อาจแยกขาดจากกันได้ การพัฒนาในลักษณะนี้จะเป็นการพัฒนาอย่างประสานกลมกลืนส่งผลเกื้อกูลกันไปด้วยดีที่ระบบตามแนวพุทธจริยธรรม ที่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรมทางจิตใจ และทางปัญญาเป็นการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539 : 142-146)

ตามทัศนะนี้ถือว่า ผู้เรียนทุกคนมีความรู้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่แล้ว การศึกษาจึงเป็นเพียงการพัฒนาสิ่งที่มีอยู่แล้วนั้นให้เจริญงอกงามขึ้นเท่านั้น ตามแนวความคิดนี้ผู้สอนจึงมีฐานะเป็นเพียง Guide คือ ผู้ชี้แนะแนวทางเท่านั้น ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น เรื่องการปฏิบัติหรือไม่เป็น เรื่องของท่าน (อกุขาตาโร ตถาคตา) (ขุ.ธ. (ไทย) 25/182/90)

การพัฒนาความเป็นมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

คุณค่าความเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แก่ มนุษย์มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า การดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่าอันประเสริฐด้วยปัญญา มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ การที่มนุษย์เราจะมีชีวิตที่ดีงามจะต้องหมั่นศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไป ความเป็นมนุษย์ย่อมไม่สมบูรณ์ หากขาดความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน คงจะเคยได้ยินคำประณามผู้ไม่มีเมตตากรุณาว่าไม่เหมือนมนุษย์นั่นแหละ คือ คำรับรองยืนยันว่า เมตตา กรุณา เป็นสมบัติเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ สัตว์ไม่รู้ว่า การเบียดเบียนเป็นอย่างไร มีคุณหรือมีโทษเป็นอย่างไร แต่มนุษย์รู้ว่า การเบียดเบียนไม่ดีเป็นโทษ มนุษย์ต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่นเพื่อรักษาคุณสมบัติของมนุษย์ประการนี้ไว้ สัตว์แม้จะมีความกตัญญูทเวทิตี เช่น สุนัขแมวที่รักและมีความกตัญญูต่อเจ้าของ แต่ก็ก็เป็นเพียงในระดับของสัตว์ คือ ในระดับที่สติปัญญาของสัตว์จะรู้ได้ มนุษย์มีปัญญาเข้าใจว่า ความกตัญญูทเวทิตีเป็นคุณธรรมที่ดีที่ประเสริฐ ดังนั้น มนุษย์จึงควรใช้สติปัญญารักษาความสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมนี้ของมนุษย์ไว้ เพื่อให้ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่บกพร่อง มนุษย์ต้องไม่ทำลายคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ ด้วยความอกตัญญูไม่ตอบแทนพระคุณที่ท่านทำแล้ว ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จริงนั้นไม่เพียงแต่จะมีความกตัญญูทเวทิตีต่อผู้ทำคุณแก่ตนโดยตรงเท่านั้น แม้ผู้ทำคุณทางอ้อมเช่น เป็นผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ มนุษย์ที่มีคุณค่าของมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่าง



แท้จริงก็ยังมีคามกตัญญูต่อผู้อื่น เพราะมีปัญญาารู้ได้ว่าผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบคือ ผู้มีคุณประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงเป็นผู้มีคุณประโยชน์แก่ตนด้วย ปัญญาที่สมบูรณ์ของมนุษย์จะทำให้สามารถเห็นความจริงได้เช่นนี้

การมีชีวิตที่เป็นมนุษย์มีความหมาย และมีคุณค่าอย่างมหาศาลเพราะสามารถทำกุศลสร้างบุญให้ตนเองรวมทั้งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์ มนุษย์มีจิตที่พัฒนาให้เกิดสมาธิและปัญญาได้แต่กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากนัก ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พญานาคชื่อเอเรกปัตต์ ในพระไตรปิฎกขุททกนิกายธรรมว่า

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก

การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก

การที่จะได้ฟังพระสัทธรรมก็นับว่ายาก

การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก (ขุ.ธ. (ไทย) 25/182/90)

บุคคลทั้งหลายตระหนักในความจริงอย่างนี้ว่า การได้ชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้เห็นถึงความยากอย่างยี่งั้น ด้วยการที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่า “ประดุจในมหาสมุทรซึ่งมีคลื่นลมแรง มีเต้าตาบอดอยู่ตัวหนึ่ง ผ่านไป 100 ปี เต้าตาบอดมันจะไหลขึ้นมาครั้งหนึ่ง มีบุรุษคนหนึ่งโยนแหกที่มีรูเดียวลงไปในมหาสมุทร คลื่นลมในมหาสมุทรพัดแอกนั้นไปทุกทิศ โอกาสที่เต้าตาบอดตัวนั้นจะสามารถเอาหัวของมันไหลเข้าไปให้ตรูเดียวของแอกนั้นยากเพียงใด การที่คนพาลประพฤติกกรรมชั่วไว้ก็ต้องไปเกิดชดใช้กรรมชั่วในอบายภูมิ และจะหาโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้ยากเพียงนั้น”ม.อ. (ไทย) 14/252/297-298, ส.ม. (ไทย) 19/1117/630

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2542 : 8) กล่าวว่า ชีวิตมนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องประกอบด้วยธรรมะ มีศิลปะในหลาย ๆ ประการคือ ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต ศิลปะแห่งการครองใจคน ศิลปะแห่งการทำงาน ศิลปะแห่งการคบมิตร ศิลปะแห่งการครองเรือน ศิลปะแห่งความเป็นพ่อ ศิลปะแห่งความเป็นแม่ ศิลปะแห่งความเป็นลูก ศิลปะแห่งความเป็นผู้นำ ศิลปะแห่งความเป็นข้าราชการ ศิลปะแห่งการสร้างความคิด ศิลปะแห่งการสร้างความสุข ศิลปะแห่งการสร้างความสำเร็จ และศิลปะที่สูงที่สุด คือ การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาตนเองให้ได้บรรลุธรรมในที่สุด

การเข้าใจสภาพแท้จริงของมนุษย์และธรรมชาติที่มีปรากฏอยู่จริงแล้ว ดำเนินชีวิตไปตามสภาพนั้น ความเข้าใจธรรมชาติผิดไปจากความจริง จะทำให้หลงติดวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ทำให้เห็นผิดเป็นถูก ทำให้เกิดความขัดแย้งกันในเรื่องความคิดและนำไปสู่การวิวาทต่อสู้กัน แกร่งแย่งทะเลาะวิวาทกันทั้งในเรื่องวัตถุนานะเกียรติยศชื่อเสียง ถ้าคนเราทั้งหลายเข้าใจในหลักความจริงของชีวิตแล้วที่เรียกว่า สัจจะ อันเว้นจากตัณหาและทิฐิที่ผิด ดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกว่ามีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เว้นจากความโลภ ความโกรธ และความหลง มองเห็นคนทุกคนเป็นเพื่อนทุกข์ที่ต้องเกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งสิ้น มองเห็นความจริงที่มีอยู่ในสภาวะทั้งปวงเท่านั้น โลกก็เกิดความสงบสุขได้ (พระมหากานต์ชัย จิรกนโธ, 2543 : 5-8)



ชีวิตของคนจะสมบูรณ์แบบได้นั้น มนุษย์ต้องมีสัปปุริสธรรม 7 ประการ มีชีวิตที่เกิดล้ำสมบูรณ์ได้ มีชีวิตไม่พลั้งพลาดก็ต้องรู้ทันโลกธรรม 8 ประการ ชีวิตที่ก้าวหน้าและสำเร็จก็ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 (คุณ โทชน์, 2537 : 9) ประการเป็นที่ชอบของคนทั่วไป

การฝึกตนให้ถึงพร้อมด้วยสติ และสัมปชัญญะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการมีชีวิตแบบเลื่อนขั้นตัวเองมี 3 ขั้นตอน (ติภรณ์ บัณฑิตชน, 2540 : 5) คือ 1. ทำตนเป็นคนดี ประกอบด้วยบุญและกุศล (การไม่ทำบาปทั้งปวง) 2. ทำตนเป็นคนเห็นแก่ตัวน้อยลง ช่วยเหลือคนอื่นที่เขาตกทุกข์ได้ยากให้มีความสุข (การทำกุศลให้ถึงพร้อม) 3. ถอนความเห็นเป็นตัวกู-ของกู ออกไปจากจิตใจของตนเองให้หมดไป (การชำระจิตใจของตนเองให้ขาวรอบ)

เมื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นคงเหลืออยู่เพียงแต่การกระทำหรือกิจการล้วนๆ ไม่มีพิษไม่มีภัยจากสิ่งที่เคยติดตัวมาแล้ว เพราะทำลายกิเลสในวิญญูะสงสารได้หมดแล้ว เรียกได้ว่า มีความเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ ความสำเร็จของชีวิตอยู่ที่การรู้จักทำจิตใจให้สะอาดเป็นอิสระ อยู่เหนือปัญหาหรือสิ่งที่มาเบียดเบียนจิตใจโดยประการทั้งปวง

พระมหากษัตริย์คุณของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงอนุเคราะห์ชาวโลกนั้น แสดงออกในพุทธกิจ หรือกิจวัตรประจำวันของพระองค์ ซึ่งเห็นได้ชัดว่า วันเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันนั้นพระองค์ทรงให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ของคนอื่น ๆ ทั้งนั้นและให้เห็นการทำงานเป็นเวลาของพระมหาบุรุษ พุทธกิจประจำวันนั้นของพระพุทธเจ้านั้น แบ่งเป็น 5 พุทธกิจ (ที.อ. (ไทย) 1/61, ส.อ. (ไทย) 1/285, อง.อ. (ไทย) 1/66) ดังนี้

1) บุรภัตตกิจ พุทธกิจภาคเช้าหรือภาคก่อนฉันอาหาร ได้แก่ ทรงตื่นพระบรรทมแต่เช้า เสด็จออกบิณฑบาต เสร็จแล้วภัตตอาหารแล้วทรงแสดงธรรมโปรดประชาชนในที่นั้นๆ เสด็จกลับพระวิหาร รอให้พระสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว เสด็จเข้าพระคันธกุฎี

2) บังฉาภัตตกิจ พุทธกิจภาคบ่ายหรือหลังอาหาร ระยะเวลาที่ 1 เสด็จออกจากพระคันธกุฎี ทรงโอวาทภิกษุสงฆ์ เสร็จแล้วพระสงฆ์แยกย้ายกันไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ พระองค์เสด็จเข้าพระคันธกุฎี อาจทรงบรรทมเล็กน้อยแล้วถึงระยะเวลาที่ 2 ทรงพิจารณาตรวจดูความเป็นไปของชาวโลก ระยะเวลาที่ 3 ประชาชนในถิ่นนั้นมาประชุมในธรรมสภาเพื่อมาฟังธรรมพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรด

3) บุริมยามกิจ พุทธกิจยามที่ 1 (ของราตรี) หลังจากพุทธกิจภาคกลางวันแล้ว ทรงสนานแล้วปลีกพระองค์อยู่เงียบๆ พักหนึ่ง จากนั้นพระภิกษุสงฆ์มาเฝ้าทูลถามปัญหาบ้าง ขอกรรมฐานบ้าง ขอให้ทรงแสดงธรรมบ้าง ทรงใช้เวลาตลอดยามแรกนี้อนุเคราะห์ความประสงค์ของพระสงฆ์ที่มาขอเข้าเฝ้านั้น

4) มัชฌิมยามกิจ พุทธกิจในมัชฌิมยาม เมื่อพระสงฆ์แยกย้ายไปแล้ว ทรงใช้เวลาที่สองตอบปัญหาของพวกเทพเทวดาและพรหมทั้งหลายที่มาเฝ้าเพื่อถามปัญหาให้พระพุทธองค์ทรงแก้ไขให้



5) ปัจฉิมยามกิจ พุทธกิจในปัจฉิมยาม ทรงแบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะแรก เสด็จดำเนิน จงกรมเพื่อให้พระวรกายได้ผ่อนคลาย ระยะที่ 2 เสด็จเข้าพระคันธกุฎี ทรงพระบรรทมสี่หาไสยาสน์ อย่างมีพระสติสัมปชัญญะ ระยะที่ 3 เสด็จประทับนั่งพิจารณาสอดส่องเลือกสรรว่า ในวันต่อไปมี บุคคลผู้ใดที่ควรเสด็จไปโปรดโดยเฉพาะเป็นพิเศษ เมื่อทรงกำหนดพระทัยไว้แล้ว ก็เสด็จไปโปรดใน ภาควุทธกิจที่ 1 คือ ปุเรกัตตกิจ พุทธกิจภาคเช้าหรือภาคก่อนฉันอาหารนั่นเอง

สรุปการพัฒนาความเป็นมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา กล่าวว่า การได้เกิดมาเป็น มนุษย์เพื่อสร้างคุณค่าเพิ่มเติมให้ความเป็นมนุษย์ได้สมบูรณ์คือ ศิลปะเป็นความงามอันเป็นพื้นฐาน เบื้องต้นแห่งคุณธรรมทั้งปวง เป็นคุณธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์สมบูรณ์คือ เป็นมนุษย์ได้ทั้งด้าน ร่างกายและด้านจิตใจ ซึ่งจัดเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่ทำให้คนให้เป็นมนุษย์ได้โดยสมบูรณ์ด้วยการพัฒนา พฤติกรรมทางกาย ทางวาจาและทางจิตใจให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด

พุทธจิตวิทยากับพัฒนามนุษย์

พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบการพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา สาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและ สงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กันไปเพื่อให้ บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธได้แก่ ผลสำเร็จที่ตนเองมุ่งหวังในชีวิตนั่นเอง

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวถึงตัวจิตโดยตรงว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่ทำให้คนเรา และสัตว์ในโลกทั้งหลายมีสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญ และกล่าวไว้ ทุกแง่ทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วนมาก และจิตวิทยาตะวันตกนั้นยังไม่มีข้อยุติ คือ ยังคงค้นคว้าและพบ ทฤษฎีใหม่ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการค้นพบที่ สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้ นอกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าใครจะค้นพบทฤษฎีใหม่ให้นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่านั่น ไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2543 : 12)

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าเป็นศาสนาที่ถือกำเนิดมากกว่า 2500 ปี แม้จะไม่มี การบัญญัติคำว่าจิตวิทยามาใช้เป็นการเฉพาะเหมือนกับชาวตะวันตก แต่เราก็จะพบว่าเมื่อพิจารณา เนื้อหาของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งหมดก็จะพบว่า พระพุทธองค์นั้นได้ปฏิบัติ หน้าที่ในฐานะที่ทรงเป็นนักจิตวิทยา และสอนเรื่องจิตวิทยาโดยส่วนเดียวเนื่องจากตลอดพระชนม์ชีพ ของพระองค์ทรงสั่งสอนธรรมเพื่อรักษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์อันเนื่องมาจากกาประสบ ปัญหาทางจิตเพราะถูกกิเลสครอบงำ ทำให้เกิดโรคประเภทหนึ่งเรียกว่าโรคจิต ดังนั้น หลักธรรมของ พระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องราวของจิตวิทยาแทบทั้งสิ้น เพราะพระพุทธองค์นั้นทรงสอนหลักธรรม เพื่อรักษาโรคจิตเพื่อให้เหล่าสาวกสามารถฝึกฝนจิตเพื่อให้บรรลุธรรมได้นั่นเอง ความที่ พระพุทธศาสนาเน้นย้ำในเรื่องของจิตนั้นก็มิปรากฏในพระพุทธพจน์ว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลัก



ใส่ไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ” (ส.ส. (ไทย) 15/62/73) “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือ ทำชั่วตามไปด้วย เหมือนล่อที่หมุนไปตามรอยโคที่ลากเกวียน” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23)

คนจะประเสริฐก็เพราะการพัฒนาตน การพัฒนาตนจะทำได้ นั่นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยอาศัยความรู้จากศาสตร์ที่เรียกว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เข้ามาช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปได้อย่างมีระบบ มองเห็นความก้าวหน้าได้ชัดเจนกว่า การลองผิดลองถูก และบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ดีกว่าพระพุทธศาสนาเรียกได้ว่าเป็นศาสนา แห่งการพัฒนาตน หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกตน หรือศาสนาแห่งการศึกษาคนหรือมนุษย์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุด แต่ถ้าจะให้มียุคค่ายิ่งกว่า มนุษย์จะต้องได้รับการฝึกฝน อบรมพัฒนา ตนเองขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมที่ตนดำรงอยู่ โดยเน้นคุณภาพ ของจิตใจซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญชีวิตและสังคมที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พระพุทธศาสนาสรรเสริญคนที่ พัฒนาแล้วว่า ทนโต เสฏโฐ มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกตนแล้วประเสริฐสุด และไม่ใช่ ประเสริฐเฉพาะในหมู่มนุษย์เท่านั้น วิชาจรณสมปนโน โส เสฏโฐ เทวมนุสเสสุ แปลว่า ผู้ถึงพร้อม ด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และทวยเทพเทวดาทั้งหลาย แม้แต่พรหมก็ เคารพบูชา หลักในพระพุทธศาสนาเทิดทูนการพัฒนาตนมาก ผู้พัฒนาตนแล้วเป็นสุดยอดของบุคคล การพัฒนาตนเป็นแกนของการปฏิบัติทั้งหมด แต่การพัฒนาตนจากคนเป็นมนุษย์นั้นมันยาก

พุทธจิตวิทยาเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตและกระบวนการทางจิตใจคือ จิตวิทยา มา อธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2547 : 1) การศึกษา วิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาคือทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิตเข้าถึงสาเหตุ ของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้น โดยปัญหา ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหา คือ ทุกข์อย่างองอาจ และตระหนง

จิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็น แหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคล สามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ สาระสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่ การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการ ปฏิบัติหรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้ ศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็นและ เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความจริงตามหลักพุทธธรรมจนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่ เกิดมีในตนไปเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป



การพัฒนามนุษย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติและข้อปฏิบัติ หรือวิธีปฏิบัติซึ่งเป็นความหมายเฉพาะของปฏิบัติอีกอย่าง คือ วิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์เรียกว่ามัชฌิมนิพพานหรือ มัชฌิมาปฏิบัติ หมายความว่า ข้อปฏิบัติมีในท่ามกลางที่รู้จักกันว่า ทางสายกลางก็มีความหมายอันเดียวกันนั่นเอง เมื่อเรียกให้สอดคล้องกับหลักการทางศาสนาเรียกว่า มรรค มีความหมายว่า ทางที่มีองค์ประกอบ 8 ประการที่ทำให้ผู้ดำเนินไปเป็นอริยชนมีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือ อารยอัฏฐังคิกมรรค เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วใช้คำว่า มรรค หรืออริยมรรค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549 : 570)

การเจริญสติปัฏฐานอาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ 4) และบูรพาคัมภีร์ (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน 4 อินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 และการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้วไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ), 2554 : 67) การเจริญสติปัฏฐานคือ การเจริญศีลสมาธิ และปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูป-นาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะได้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมาปฏิบัติ จกฺขุกรณี ญาณกรณี (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา)

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ถ้าหากปรารถนาสติปัฏฐานแล้วมรรคก็เป็นอันปรารถนาด้วยดูใจความว่า ภิกษุทั้งหลายสติปัฏฐาน 4 อย่างอันบุคคลใดใครก็ตามปรารถนาแล้ว อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารถนาด้วย ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 อย่าง อันบุคคลใดใครก็ตามปรารถนาถูกต้องแล้ว อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารถนาถูกต้องแล้วด้วย (ส.ม. (ไทย) 19/240/801)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญ คือ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา ความหมายคือ ให้มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ (อง.ทุก. (ไทย) 20/180/129) ระลึกไปตามฐานทั้ง 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา, จิต, และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานและเมื่อยอสติปัฏฐาน 4 ลงแล้วคือการระลึกที่รูป-นาม พระพุทธองค์เคยตรัสต่อพระสารีบุตรว่า “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาตฉันเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดามีสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น” (ที.ปา. (ไทย) 11/273/218) อริยมรรคนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นข้อปฏิบัติไปสู่ธรรมที่ดับทุกข์ ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือ เป็นอริยสัจของจริงอันบริสุทธิ์ไปจากข้าศึกเป็นของจริงที่พระอริยะเจ้าได้เข้าถึงแล้วสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ 2 องค์นี้ สงเคราะห์ด้วยวิปัสสนายาน



(พาหนะ) เครื่องนำไปคือ วิปัสสนาที่เหลืออีก 6 องค์สงเคราะห์ด้วยสมถะยาน (พาหนะ) เครื่องนำไปคือ สมถะพระอริยสาวกท่านเว้นส่วน 2 คือ เว้นกามสุขัลลิกานุโยค ด้วยวิปัสสนายาน และเว้นอัตตกลมถานุโยคด้วยสมถะยาน ดำเนินไปยังมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขั้นต้น ทำลายกองโทสะด้วยศีลขั้นต้น ทำลายกองโลภะด้วยสมาธิขั้นต้น ถึงปัญญาสัมปทาด้วยอริปัญญาสิกขา ถึงศีลสัมปทาด้วยอริศีลสิกขา ถึงสมาธิสัมปทาด้วยอริจิตตสิกขา ทันทที่ถึงพร้อมด้วยสิกขา 3 นี้ก็ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานการมาถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ ไม่มีการเกิดอีกต่อไป

หลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เห็นว่าควรทำความเข้าใจทุกๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่จะทำมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จึงมีความจำเป็นและที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม หลักธรรมนี้จึงเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดแก่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามเพื่อให้นักศึกษานั้นมีการพัฒนาตนทั้งทางด้านกาย ทางด้านวาจา และทางด้านใจ เพื่อให้มนุษย์มีการเจริญกุศลกรรมทำแต่ความดี ทำแต่ฝ่ายดีให้เกิดประโยชน์แก่ตนและส่วนรวมอย่างสูงสุด ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้นเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษากลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตั้งแต่หลักการปฏิบัติเพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในขั้นต้น

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีของศาสตราจารย์เบนดูราแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ประเทศสหรัฐอเมริกาเบนดูรามีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Bandura 1963) จึงเรียกรู้จักการเรียนรู้จากการสังเกตว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวอยู่เสมอ เบนดูราอธิบายว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน

เบนดูรา จึงเปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ของท่านว่า การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) แต่ต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) อีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เนื่องจากเบนดูราพบจากการทดลองว่า สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตคือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (metacognitive) เบนดูรา กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) เบนดูรา (Bandura) มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน เบนดูรากล่าวว่า คนเรามี



ปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้นแต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้

การปรับพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักของศาสตร์สมัยใหม่เป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทย เป็นศัพท์ใหม่สำหรับคนไทย จากหลักฐานทางเอกสารที่ตีพิมพ์เผยแพร่พบว่า ได้มีการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมขึ้นมา และนำไปใช้แก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 3 ทศวรรษที่ผ่านมาเอง จากหลักฐานเอกสารที่ปรากฏพบว่าการปรับพฤติกรรมในประเทศไทยเริ่มเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 10 ปีเศษที่ผ่านมาเอง เรื่องการปรับพฤติกรรมจึงจัดว่าเป็นของใหม่สำหรับประเทศไทย (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540 : 32) แต่สิ่งเหล่านี้อยู่กับคนไทยมานานแล้วโดยที่คนไทยไม่รู้ว่าการปรับพฤติกรรมคือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือการปรับอินทรีย์ 5 ในพระพุทธศาสนานั้นเอง มีนักจิตวิทยาทางตะวันตกหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์แต่ละคนก็มีวิธีการแตกต่างกันออกไป เบนดูรา เป็นนักจิตวิทยาคนหนึ่งที่น่าสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์โดยเขาให้ชื่อทฤษฎีของเขาว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมทฤษฎีของเขาได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยาและนักวิชาการอย่างกว้างขวาง

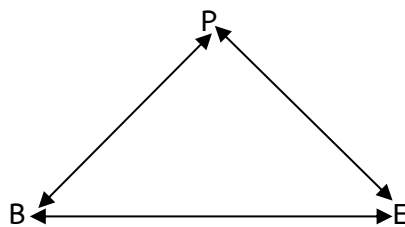
เบนดูรา มีแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่นำศึกษาเปรียบเทียบกับหลักกรรมของพระพุทธศาสนาอยู่บ้าง คือ เบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

(1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal person factor = P) อันได้แก่ ความเชื่อการรับรู้ตนเอง

(2) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B)

(3) เงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม (Environmental condition = E)

ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกันไว้ (Interlock system) โดยแต่ละองค์ประกอบต่างมี อิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งอิทธิพลแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม (Bandura, 1977) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล



เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และปัจจัยสภาพแวดล้อม พฤติกรรม (P) และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (B) องค์ประกอบส่วนบุคคล (E) มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (A. Bandura, 1986 : 24) กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบส่วนบุคคลก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกันทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เบนดูราคิดวิธีการปรับพฤติกรรมมนุษย์ขึ้นมาหลายวิธี เช่น การเลียนแบบจากตัวแบบ การเพิ่มแรงจูงใจ เป็นต้น

เบนดูรา ใช้ในการปรับพฤติกรรมมนุษย์ การสังเกตตนเองจะช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้โดยความภาคภูมิใจเพราะมันเกิดจากแรงจูงใจภายในของเขาเอง โดยธรรมชาติมนุษย์ไม่ต้องการให้คนอื่นสอน ถ้ามีคนมาบอกว่า ควรทำอย่างนั้น ไม่ควรทำอย่างนี้ เขาจะไม่ชอบและจะไม่ทำตาม แต่ถ้าเขาเห็นว่า การมีพฤติกรรมนั้น ๆ จะทำให้เขาได้รับความเคารพนับถือหรือความยกย่อง เขาก็จะค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมของเขาโดยไม่ต้องให้คนอื่นมาบอกซึ่งก็ตรงกับพระพุทธพจน์ว่า “อตตนา โจทยตตานํ ปฏิมิสเสถ อตตนา, ภิกษุ เธอจงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตุตนด้วยตนเอง” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/379/75)

เบนดูรา มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน เบนดูรา เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้นๆ นั่นเอง คือ ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทนอดทนสาหัสไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550 : 57)

การปรับพฤติกรรมตามหลักของเบนดูรา ใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมของคนอื่น การเลียนแบบ พฤติกรรมของคนอื่น แนวทางการเรียนรู้โดยการสังเกตแนวทางการกำกับตนเอง และแนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง วิธีการเรียนรู้โดยการสังเกตของเบนดูราจำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่ การเรียนรู้จากผลของการกระทำและการเรียนรู้จากการเลียนแบบ

การกำกับตนเองคือ กระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่หามาเองเพื่อสำหรับตัวเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำของบุคคลบุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตาม



สภาพการณ์ สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้นๆ มนุษย์จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทนอดสูหาไม่ที่ถ้อยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับปัจจัยก่อให้เกิดของพฤติกรรม 2 อย่างเรียกว่า ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ได้แก่ จิต และเจตสิก หรือสังขาร เจตสิกทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลปรุงแต่งจิตหรือผลักดันจิต ให้แสดงพฤติกรรมออกมาทางกายทางวาจาและทางใจ หรือความคิด ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่ อายตนะภายนอก หรืออารมณ์ภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ มากระทบกับอายตนะภายใน หรือตัวรับรู้ภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้มนุษย์พฤติกรรมออกมา ส่วนจะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ขึ้นอยู่กับการปรุงแต่งของสังขารฝ่ายกุศลหรืออกุศล ถ้าสังขารฝ่ายกุศลปรุงแต่ง จะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ถ้าสังขารฝ่ายอกุศลปรุงแต่งจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา

พระพุทธพจน์ในพระสูตรนี้จะเห็นว่า ประโยชน์แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ประโยชน์ในปัจจุบันกับประโยชน์ในอนาคตในที่นี้หมายถึงในภพหน้า และบุคคลผู้จะได้รับประโยชน์ทั้งสองนี้ต้องเป็นผู้มีปัญญาปฏิบัติตนด้วยความไม่ประมาท ส่วนประโยชน์ 3 อย่างคือ อุตตถตถะประโยชน์เพื่อตน ปรัตถะประโยชน์เพื่อผู้อื่น และอุภยัตถะประโยชน์ทั้งสองฝ่ายที่ปรากฏในสังยุตตนิกายนิทานวรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมองเห็นประโยชน์ตน ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทหรือเมื่อมองเห็นประโยชน์ผู้อื่น ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท หรือเมื่อมองเห็นประโยชน์ทั้งสองฝ่ายก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท (ส.นิ. (ไทย) 16/67/35)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เพื่อให้กายและจิตทำงานประสานสอดคล้องกันในการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม เพราะสังขารร่างกายและจิตใจของมนุษย์ก็เปรียบเหมือนต้นไม้จะตัดหรือตกแต่งให้เป็นอย่าง ใดที่มันไม่ได้ ต้องอาศัยเวลา ต้องค่อยเป็นค่อยไปและขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยถ้ามีเป้าหมายใหญ่ก็ยิ่งใช้เวลานาน เช่นการจะตัดต้นตะโกให้เป็นรูปหงส์ตัวใหญ่ ๆ ต้องรอเป็นเวลาหลายปีกว่าต้นไม้จะเจริญเติบโตและมีรูปเป็นหงส์อย่างที่เรารอกแบบเอาไว้

สรุป

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์นี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรมได้แก่ สติปัญญา 4 หลักธรรมนี้ มุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนา



จิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนซึ่งความเข้าใจอย่างแท้จริงในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ จุดหมายสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตนให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญสติที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติของแต่ละคนให้มีกำลังเพิ่มขึ้น เพื่อจิตมีสมาธิได้รวดเร็วขึ้น ทำให้นำปัญญามาใช้ได้รวดเร็วขึ้นและมีคุณภาพ (ระดับ) สูงขึ้น เริ่มต้นด้วยการมีสติรู้อยู่กับกาย รวมทั้งอาการต่างๆ ของกาย มีสติรู้เกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ของกายและมีสติรู้เกี่ยวกับความเป็นไปของความคิดหรือจิตใจและมีสติอยู่กับสิ่งที่เกิดกับจิตและปรุงแต่งให้จิตเป็นไปต่างๆ ในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ค่อยเป็นค่อยไป ด้วยวิธีการปฏิบัติที่มีระบบและขั้นตอนชัดเจนและวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติในประจำวัน ที่การปฏิบัติทั้งสองอย่างจะเกื้อกูลกันดีเป็นอย่างดี ได้รับผลเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง



เอกสารอ้างอิง

- คุณ โทซันธ (ร.ศ.). (2537). *พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ดิภรณ์ บัณฑิตชน. (2540). แนวคิดเรื่องมนุษย์ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: เชียงใหม่.
- ประเทือง ภูมิภักตราคม. (2540). *การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พระเทพวิสุทธิทิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). (2543). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2542). *งามธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2540). *ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหากานต์ชัย จิรกนโธ. (2543). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องมโนทัศน์เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่จริงตามทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย: นครปฐม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2547). การวิจัยและพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อคุณภาพการศึกษา : รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการ. *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- สนธิ ศรีสำแดง. (มปป). *พุทธศาสนากับหลักการศึกษาศาสตร์ : ภาคทฤษฎีแห่งความรู้*. กรุงเทพมหานคร: นีลนารการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ). (2554). *อริยวังสปฏิปทา*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- A. Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.