

การพัฒนาพลังศักยภาพทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อประโยชน์สุขในการทำงาน
THE DEVELOPMENT OF SPIRITUAL POTENTIALITY POWER
BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR THE BENEFITS AND HAPPINESS AT WORKPLACE

นรินทร์ชิตา ศิลประชาวงศ์¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และวิชชุดา ฐิติโชติรัตน

Narinchita Silprachawong¹, Siriwat Srikreadong and

Witchuda Titichoatrattana

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: narinchita.s@yahoo.com¹

Received 2 August 2022; Revised 27 December 2022; Accepted 21 December 2023.



บทคัดย่อ

การพัฒนาศักยภาพของบุคลากรเป็นกระบวนการฝึกฝนความสามารถในการปฏิบัติงานทั้งในด้านความคิดเห็นที่มีต่องานและผลของการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น โดยศักยภาพที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ จิตวิญญาณ จิตเป็นตัวนำในการกระทำทุกอย่างและเป็นผู้คิด รับรู้อารมณ์ การที่บุคคลสามารถคิด เห็นถึงความจริงในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เห็นถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งที่อยู่แวดล้อมมีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลสามารถค้นหาเป้าหมายของชีวิต เกิดความสุข ความงดงาม และรู้จักการให้อภัย การระลึกถึงคุณของสิ่งรอบข้าง ทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเสียสละและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม บทความวิชาการนี้จึงจะนำเสนอแนวทางการสร้างพลังศักยภาพทางใจตามหลักพุทธธรรม ด้วยหลักพละ 5 อันได้แก่ 1. พลังแห่งความเชื่อมั่น (ศรัทธาพละ) 2. พลังแห่งความเพียรพยายาม (วิริยะพละ) 3. พลังแห่งการตระหนักรู้ (สติพละ) 4. พลังแห่งความตั้งมั่น (สมาธิพละ) และ 5. พลังแห่งความรอบรู้ (ปัญญาพละ) จะทำให้บุคคลมีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เกียจคร้าน ไม่ประมาท ไม่ฟุ้งซ่านและไม่หลงลืม ส่งเสริมให้บุคคลมีพลังจิตเข้มแข็ง มีวิจาร์ณญาณในการตัดสินใจถูกต้อง และมีสติสัมปชัญญะทำให้เกิดปัญญาจนสามารถเข้าถึงความสุขแท้จริง ที่เรียกว่า พระนิพพาน การฝึกฝนจิตให้มีสมรรถนะที่ดี เป็นทักษะในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเพื่อฟื้นคืนพลังจิตภายใต้ภาวะความกดดัน สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาความยุ่งยากต่างๆจนทำงานให้ประสบความสำเร็จ และสามารถควบคุม ดูแลการรับรู้อารมณ์ในทางที่ดี ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกในองค์กร ทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข สนุกในการทำงาน

คำสำคัญ : การพัฒนา, ความสุข, พุทธจิตวิทยา, ศักยภาพทางใจ

Abstract

The development of personnel potentiality is the training process of their better ability to perform tasks in terms of their opinions on the job and the performance of their work. The most important is that the spiritual potentiality. The mind controls thinking senses every

emotion and leads to take any action. In fact, a person can perceive the value of humanity and connect to surroundings as the mutual relevance. This allows a person to explore the goal of meaningful life such as happiness, beauty, forgiveness, and gratitude making a work commitment to sacrifice for the public benefit. This article will therefore present a process of activating mental power base on the Buddhist principles with the Power of 5 as followings: 1. The Power of Confidence (Faith) 2. The Power of Perseverance (Effort) 3. The Power of Awareness (Mindfulness) 4. The Power of Determination (Focus) and 5. The Power of Insight (Wisdom). These enhance a person keeping good faith self-confidence no laziness no carelessness no distraction and still cognition. Encouraging a person to be the strength of will power helps making the judgment to the right decisions with the conscious mind that they can achieve true happiness, namely Nirvana. Practicing the mind to become high competency is a skill to develop mental strength to regain will power under obstacles and high pressure. The confrontation ability in various work difficulties is a key of success and can control the perception of emotions in a positive way. The training of spiritual potentiality affects to the change in positive thinking and behavior for mutual happiness at workplace.

Keywords: Development, Happiness, Buddhist Psychology, Spiritual Potentiality,

บทนำ

สำหรับประเทศไทย ปัญหาสุขภาพจิตที่ขอรับบริการปรึกษาจนถึงปัจจุบันมากที่สุดคือ ปัญหาทางจิตเวชของวัยทำงาน รองลงมาคือ ปัญหาความเครียด และซึมเศร้าวิตกกังวล ซึ่งสะท้อนให้เห็นปัญหาสุขภาพทางจิตของคนทำงานนับวันมีจำนวนที่สูงขึ้น สภาวะทางจิตที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทั้งจากการทำงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ การเมือง ส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกาย กรมสุขภาพจิตได้สำรวจผลกระทบด้านจิตใจของประชาชนในช่วงเดือนสิงหาคม 2564 ของสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด 2019 หรือโควิด-19 ด้วยระบบ Mental Health Check In หรือ แบบประเมินการ “วัดใจ” พบว่าประชาชนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตสูงสุดโดยมีภาวะเครียดสูง 45.5% เสี่ยงซึมเศร้า 51.5% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 30.6% และมีภาวะหมดไฟ 17.6% (Benjapolpitak, A.2021) การต้องเผชิญกับสภาพทำงานที่เปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคม จำกัดพื้นที่ในการเดินทางและจัดกิจกรรม การเรียนรู้เข้าอบรมทางออนไลน์ ปรับรูปแบบการนำเสนองานซึ่งเน้นใช้โซเชียลมีเดียมากขึ้น เพื่อลดการสัมผัสในวิถีชีวิตใหม่ รวมถึงรับรู้ข่าวสารการเสียชีวิตในแต่ละวันจากโรคโควิด 19 นำไปสู่ภาวะความเครียดกดดัน วิตกกังวล อาจจะเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าจนส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน เมื่อบุคลากรได้รับความเครียดกดดันมากขึ้น เหนื่อยล้าจนอาจเกิดภาวะหมดไฟหรือความเหนื่อยหน่ายในงาน ไม่มีความสุขในการทำงาน ส่งผลทำให้เกิดการตัดสินใจลาออก และส่งผลกระทบต่อภาระงานขององค์กรในที่สุด สภาพความเครียดสะสมเรื้อรังสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงต้องตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพจิตของบุคลากรโดยการสร้างพลังศักยภาพทางจิตใจ เป็นทักษะการปรับสมดุลทางจิตใจ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวและเผชิญกับความเครียดได้ดี ซึ่งจะสามารถช่วยลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยยูเทรคต์ (Utrecht University) ประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า การตระหนักถึงการพัฒนาด้านสุขภาพทางจิตวิทยาและ ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีผลกระทบเชิงบวกต่อ

สุขภาพจิตและโรคทางกาย ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางใจที่สูงขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีสถานะสุขภาพจิตและสถานะภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางใจต่ำลง (Marith Van Schrojenstein Lantman et.al, 2017) ผู้ที่มีลักษณะยืดหยุ่นทางใจจึงถือว่ามีความสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี และงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสติ เรื่องประโยชน์ของสติในที่ทำงาน บทบาทของสติในการควบคุมอารมณ์ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความพึงพอใจในงาน แสดงให้เห็นว่าการฝึกจิตให้มีสติสามารถป้องกันพนักงานจากความเหนื่อยหน่าย โดยการลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Hulsheger UR,2013) เพื่อช่วยลดปัญหาความเครียดกดดันในการทำงานที่มีส่วนสำคัญก่อให้เกิดปัญหาทางจิตและโรคทางกาย

บทความนี้จึงนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพลังศักยภาพ ความสำคัญของพละ ๕ ในการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ แนวทางการสร้างพลังศักยภาพทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนบุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจด้านอารมณ์จิตใจ และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อการประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อให้เกิดพลังความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและแก้ปัญหาอุปสรรคให้ผ่านไปด้วยดี และส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกายได้ต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับพลังศักยภาพ

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ความหมายคำว่า ศักยภาพ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Potential แปลว่า “ภาวะแฝง อำนาจหรือคุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่างๆอาจทำให้พัฒนาหรือทำให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้” (Royal Society,Dictionary,2011) ความสามารถที่ยังไม่พัฒนาหรือยังไม่พัฒนาเต็มที่ พนักงานที่มีศักยภาพ ก็คือ ผู้ที่มีความพร้อมที่จะรับงานที่ยากขึ้นในอนาคต และมีความพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการทำงานในอนาคต (Panthaparakul, P,2010) ในขณะที่ ศักยภาพของบุคลากร หมายถึง ความสามารถแอบแฝงของบุคลากรที่คาดว่าจะยังมีอยู่ แต่ยังไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการทำงานจริง บุคลากรนั้นจะแสดงพลังหรือความสามารถ หากมีการกระตุ้นหรือพัฒนาจากภายนอก (Neufeldt, A. H., & Mathieson, R,1995)

ในทางพระพุทธศาสนาถือหลักสำคัญที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ซึ่งสัมพันธ์กับการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสามารถในการฝึกตัวเองได้จนถึงที่สุด กล่าวคือ การเป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง สามารถศึกษา ฝึกฝนตนเองได้จนถึงขั้นเป็นพุทธะ ศักยภาพนี้เรียกว่า โพธิ ซึ่งแสดงถึงปัญญาญาณ หรือ ปัญญาตรัสรู้ คือ ปัญญาที่กระตุ้นเตือนให้เกิดจิตสำนึกตระหนักในการที่จะต้องปฏิบัติ ทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะ มีจิตที่รู้ ตื่น เบิกบาน การฝึกฝนพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรม จึงเป็นที่มาของศักยภาพของมนุษย์ คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา (Phra Phuttha Kosajarn,P.A Pyutto,2012) ความเชื่อในโพธิ ที่เรียกว่า โพธิศรัทธา ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของศรัทธาพื้นฐาน การเชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์เป็นพุทธะได้ ดังนั้น ศักยภาพสูงสุดที่มนุษย์ฝึกได้ จนถึงที่สุดอยู่ที่ปัญญา สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยในการสร้างศักยภาพนั้นก็คือ การพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจให้มีการตระหนักรู้ มีอารมณ์ตั้งมั่นซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวด้วยความผันผวนแปรปรวนต่างๆ มีจิตปลอดโปร่ง สงบ เบิกบาน ปัญญาจะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ดังนั้น สรุปได้ว่า ศักยภาพทางใจ หมายถึง ความสามารถหรือคุณสมบัติของจิตที่แฝงอยู่ในตัวบุคคลซึ่งสามารถทำให้ปรากฏหากได้รับการพัฒนาจนเต็มความสามารถสูงสุด เพื่อเกิดให้ปัญญานำไปสู่การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของพละ ๕ ในการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ

ในการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ หลักธรรมพละ 5 มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอธิบายว่า พละจัดอยู่ในมรรคาวนา พละ หมายถึง กำลัง ธรรมอันเป็นกำลัง คือความไม่หวั่นไหว เป็นกำลังที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายจิตเข้าสู่กระแสธรรมะแห่งมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด (Thai Tripitakas : 13/247/293) พละ 5 ในพระพุทธานุสาสนี เมื่อนำมาใช้จัดการกับความคิดก็ทำให้เกิดกำลัง เป็นธรรมที่มีกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้อกุศลเข้ามาครอบงำและรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เมื่อธรรมทั้ง 5 เหล่านี้เกิดรวมตัวและผสมผสานกันก็จะทำให้มีพลังศักยภาพแห่งตนเองมากจนสามารถกำจัดกิเลสภายในใจ กล่าวคือ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง(ศรัทธา) คิดด้วยความเพียรพยายาม (วิริยะ) คิดอย่างตั้งใจมีเหตุมีผล (สติ) คิดอย่างจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน (สมาธิ) คิดแล้วเกิดความเข้าใจชัดเจน (ปัญญา) เกิดความรู้ตรง รู้แจ้ง รู้ถูก รู้ทั่ว เป็นกระบวนการคิดที่มีพลังส่งผลต่อการกระทำที่นำไปสู่ความสำเร็จ การส่งเสริมจิตให้คิดดีเป็นกุศล เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดเพื่อให้เกิดปัญญาที่เป็น “สัมมาทิฐิ” หรือความเห็นที่ถูกต้อง และ “สัมมาสังกัปปะ” หรือความคิดที่ถูกต้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและความสุข

ดังนั้น พละ 5 จึงเป็นกำลังหรือพลังศักยภาพพื้นฐานในการฝึกฝนทางใจของแต่ละบุคคลมุ่งเน้นที่การสร้างกำลังแห่งปัญญา ความคิด ที่เกิดจากการพัฒนาทางจิตใจ เพื่อสร้างพลังความเข้มแข็งมั่นคง ความไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดปัญญาญาณนำไปสู่จุดหมายของความสุขที่แท้จริง คือ พระนิพพาน พละ 5 นี้ยังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างของตนประเภท ได้แก่ ศรัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) วิริยะพละ (กำลังคือวิริยะ) สติพละ (กำลังคือสติ) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) และ ปัญญาพละ(กำลังคือปัญญา) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) **ศรัทธาพละ (Faith Power)** หรือ สัทธินทรีย์ สัทธาพละ หมายถึง พลังแห่งความเชื่อ มีความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อด้วยเหตุด้วยผล เชื่อมั่นในคุณงามความดี มีความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา เมื่อความเชื่อเกิดขึ้นในใจแล้วย่อมมีพลังในการทำกุศล ต่อต้านอกุศลมิให้เข้ามาครอบงำจิตใจได้ ศรัทธาเป็นเครื่องหนุนนำให้บุคคลได้เข้าถึงความดีงามสูงสุดแห่งชีวิต

2) **วิริยะพละ (Persistence Power)** หรือ วิริยินทรีย์ สัมมาวายามะ หมายถึง พลังแห่งความเพียร การเพียรระวัง ไม่ให้ความชั่วหรือบาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรลด ละ ความชั่วทั้งหลาย เพียรประพฤติกุศลดี และเพียรรักษาความดีให้คงอยู่และเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป เป็นกำลังที่ทำให้เกิดความขยัน ความบากบั่นมั่นคง ความทรหด มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ท้อถอย มีความกล้าหาญที่จะลงมือทำ และมั่นคงในการทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จ

3) **สติพละ (Mindfulness Power)** หรือ สตินทรีย์ สัมมาสติ หมายถึง พลังแห่งการตระหนักรู้ ความระลึกได้ กำลังที่ทำให้เกิดความระลึกรู้ขณะที่ทำ พูด คิดได้ในปัจจุบันขณะ การมีสติ คือ การตระหนักรู้ การระลึกได้ก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำประกอบกิจการใดๆ ที่ทำให้เกิดความไม่ประมาท ไม่หลงลืม ไม่ลืมตัว มีความใส่ใจ ความรอบคอบ บุคคลที่ใช้สติเป็นตัวกำกับแล้ว ก็จะไม่ก่อให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย สามารถระลึกรู้ถึงบทเรียนถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้ สติจึงเป็นพลังป้องกันไม่ให้เกิดความประมาท หรือเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

4) **สมาธิพละ (Focus Power)** หรือ สมาธิินทรีย์ สัมมาสมาธิ หมายถึง พลังแห่งความตั้งมั่น มีองค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตา เจตสิก คือ ความสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่น ใจจดจ่อ ภาวะที่จิตมั่นคง สงบนิ่งอยู่อารมณ์เดียว ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆภายนอก ไม่หวั่นไหว

สงบแน่วแน่ อำนาจของสมาธิจัด 2 ตัว คือ วิชเย ความชัดสาย ไม่หยุดนิ่งแห่งจิต และอุทธีจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตได้

5) ปัญญาพละ (Wisdom Power) หรือ ปัญญินทรีย์ สัมมาทิฐิ หมายถึง พลังแห่งความรู้ คำว่า ปัญญา คือ ความรู้แจ้ง ความรู้จริง ความรอบรู้ เป็นเครื่องทำลายกิเลสความหลงมกมาย กำลังแห่งความรู้ชัดเจน อย่างแจ่มแจ้งที่เป็นพลัง ภาวะที่รู้ละเอียด ความค้นคิด ความใคร่ครวญทำให้เกิดความมั่นคง เป็นกิริยาที่รู้ชัด รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้เรื่องราวบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำ ควรดเว้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธาเพื่อเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมกมาย

ในทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับพลังความคิดที่เชื่อมโยงกับเรื่องของจิตใจ เพราะจะเป็นตัวกำหนดความเป็นไปได้ของชีวิตให้สุขหรือทุกข์ได้ พลังความคิดเป็นเครื่องกำหนดความเป็นไปได้ของชีวิตที่ต้องการ พลังศักยภาพทางจิตใจ จึงเป็นพลังความสามารถทางปัญญา ความคิดที่มีผลต่อสภาวะจิตใจในชีวิตการทำงานนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆจนบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จและเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต เมื่อคิดดีส่งผลเป็นความรู้สึกละเอียด คิดชั่วให้ผลเป็นความรู้สึกละเอียด พระพุทธศาสนาจึงสอนวิธีฝึกคิดให้เป็นกุศล โดยปกติจิตที่เป็นตัวคิด มีธรรมชาติผ่องใส เป็นกลาง ไม่ดี ไม่ชั่ว แต่สิ่งที่มาประกอบกับจิตทำให้คุณสมบัติของจิตเปลี่ยนไป ได้แก่ เจตสิก มีทั้งฝ่ายอกุศล และฝ่ายกุศล ทั้งด้านดีและด้านชั่ว เมื่อจิตมีอกุศลเจตสิกเข้ามาประกอบก็จะชักนำจิตให้คิดชั่ว แต่ถ้าจิตมีกุศลเจตสิก เข้ามาประกอบก็จะชักนำให้จิตคิดดี ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมตามเขาไป ดุจล้อหมุนไปตามรอยเท้าโค ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมตามเขาไป เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น” (Thai Tripitakas : 40/11/1) ในทางพระพุทธศาสนาจึงเน้นให้คนเราฝึกฝนจิตให้คิดสิ่งต่างๆในแง่บวก ทางที่ดีมีประโยชน์ เพราะเป็นเหตุแห่งความสุข

แนวทางการสร้างพลังศักยภาพทางจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเองโดยเน้นการฝึกฝนเรียนรู้จากภายใน คือ เรียนรู้กระบวนการทำงานของจิตตนเองก่อน เมื่อฝึกฝนจิตจนเกิดการเรียนรู้ เห็นแจ้งในความจริงแล้วจึงมาศึกษาเรียนรู้สิ่งรอบตัวอยู่ภายนอก เพื่อพัฒนาตนให้เกิดการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือธรรมชาติได้ “การพัฒนาศักยภาพให้กับตนเอง” คำว่า “ศักยภาพ” หมายถึง พลังอำนาจที่มีอยู่ในสิ่งต่างๆ และสามารถแสดงออกให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ คนทุกคนเกิดมามีศักยภาพทั้งนั้น (Woraurai, S. 2012) หลักธรรมที่เป็นแหล่งกำเนิดแห่งกำลัง หรือพลังจิต คือ พลละ ๕ ซึ่งได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยที่ สติ สมาธิและปัญญานั้นจำเป็นอย่างยิ่ง กระบวนการเพิ่มพลังศักยภาพแห่งตนจึงเริ่มจาก พลังแห่งสติ เป็นแกนหลัก บนรากฐานของพลังแห่งศรัทธาในการลงมือปฏิบัติ ฝึกจิตอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรพยายามจากพลังแห่งวิริยะ สู่การรวมจิตตั้งมั่นจนเกิดเป็นพลังแห่งสมาธิ และเรียนรู้เข้าใจสภาพความนึกคิดอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาตามความเป็นจริงจนเป็นพลังแห่งปัญญาในระดับขั้นต่างๆมีแนวทางดังนี้

1. พลังแห่งความเชื่อมั่น (ศรัทธาพละ) การสร้างพลังความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา คือ การมีความเชื่อมั่นบนฐานความรู้ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของพระพุทธศาสนาที่ต้องการให้บุคคลมีปัญหา เพราะการมีปัญหาทำให้สามารถพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้า และแก้ปัญหารักษาตัวรอดได้ในทุกสถานการณ์ กล่าวคือ เมื่อบุคคลรู้ว่าตนเองไม่มีความรู้ในเรื่องใดที่จำเป็นต่อชีวิตก็ต้องเร่งศึกษาหาความรู้ ซึ่งกระบวนการศึกษาในพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการศึกษาที่ครบวงจร คือตั้งแต่การศึกษาที่เรียกว่า “ปริยัติ” และมีการปฏิบัติที่เรียกว่า “ปฏิบัติ” และได้รับผล คือ “ปฏิเวธ” ซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการ คือปัญญาและ

ประโยชน์สุข ก่อนที่จะเชื่อในเรื่องใด พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาก่อนที่จะเชื่อ และหลักตัดสินในความเชื่อในเรื่องใดเรื่องนั้นเมื่อปฏิบัติตามแล้วต้องเป็น กุศล คือได้ความฉลาด ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ได้ความมั่นคง ได้ความมั่นใจในชีวิต ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ชีวิตของบุคคลผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา ประเสริฐสุด” (Thai Tripitakas : 46/311/364) ซึ่งการเชื่อที่ได้แต่ประโยชน์อย่างแท้จริงคือ เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นการเชื่อที่สร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง การเชื่อเรื่อง “กฎแห่งกรรม” เป็นความเชื่อมั่นบนฐานความจริงที่มีเหตุและผลนำไปสู่ความสำเร็จ มี 4 ประการ คือ

1) เชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยการอ้อนวอนหรือรอโชคชะตา เรียกว่า “กัมมสัทธา” จะมีการประเมินความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถแค่ไหน เพียงพอหรือไม่ ถ้ายังไม่พอก็จะหาวิธีการ เพิ่มเติมความสามารถ ที่สำคัญที่สุดคือ การลงมือกระทำด้วยตนเอง

2) เชื่อว่าการกระทำที่ทำแล้วต้องมีผลและผลต้องมีเหตุ ที่เรียกว่า “วิปากสัทธา” พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เมื่อทำเหตุดี ผลย่อมดี การทำสิ่งใดก็ตามแต่เมื่อสร้างเหตุดีแล้วย่อมได้รับผลดีแน่นอน ลงมือทำไปด้วยทุ่มเทใจทำเต็มที่ ส่วนผลจะเป็นเช่นไรก็ขึ้นกับเหตุปัจจัย

3) มีความรับผิดชอบในการกระทำของตน ที่เรียกว่า “กัมมสกาตาสัทธา” โดยคิดว่าจะทำแต่สิ่งที่ดีไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรับผิดชอบ การคิดในลักษณะนี้ถือว่าเป็นบวก เพราะจะสร้างสิ่งดีๆ ให้แก่คนรอบข้าง สังคมและตนเอง เกิดความสุขกับทุกคน

4) เชื่อในการฝึกฝนตน ที่เรียกว่า “ตถาคตโพธิสัทธา” จากตัวอย่างของพระพุทธองค์ที่ฝึกฝนตนเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริงโดยสละได้แม้พระชนม์ชีพ

การสร้างพลังความเชื่อมั่นด้วยปัญญา หลักตัดสินความเชื่อคือ ความเป็นกุศล ความดี ความงาม คือเชื่อแล้วได้ผลดี มีประโยชน์ มีความรับผิดชอบ ไม่มีโทษ การรู้จักกลั่นกรองเลือกที่จะเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ สงสัยในสิ่งที่ควรสงสัย ก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองและสังคม จึงเป็นความเชื่อที่สร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองได้อย่างแท้จริง

2. พลังแห่งความเพียรพยายาม (วิริยะพละ) กระบวนการคิดที่สำคัญซึ่งจะสร้างพลังศักยภาพให้เกิดความสำเร็จได้ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความทรหด โดยมีปัจจัยสำคัญ 4 ประการดังนี้

1) ความเพียรพยายามที่จะระมัดระวังปัจจัยเสี่ยงต่อความสำเร็จไม่ให้เกิดขึ้น เรียกว่า “สังวรปธาน” ปัจจัยเสี่ยงนี้คือ ความเกียจคร้าน มีผลต่อความสำเร็จเป็นอันมาก เพราะความเกียจคร้านทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร มักมีข้ออ้างต่าง ๆ นานา เช่น อ้างเรื่อง อากาศ เวลา เป็นต้น และ ยังต้องระมัดระวังปัจจัยเสี่ยงอื่นอีกที่นำไปสู่ความเสียหายเรียกว่า อบายมุข เป็นทางแห่งความเสื่อม เช่น ดื่มสุรา การพนัน การทะเลาะวิวาท เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา การหาวิธีการระงับยับยั้งปัจจัยเสี่ยงต่อความเกียจคร้านนี้ก็คือ การมีวินัยในตนเองด้วยการวางแผนและปฏิบัติตามแผนอย่างเคร่งครัด รักษามาตรฐานของการทำงานให้อยู่ตามกำหนดเวลาที่วางไว้

1.1. ความเพียรพยายามขจัดสิ่งที่ไม่ถูกต้อง สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เรียกว่า “ปหานปธาน” เป็นความเพียรพยายามละนียที่ผิดของตน ตามแนวพระพุทธศาสนามีวิธีการ (Thai Tripitakas : 17/11-18/113-121) คือ

- ให้เห็นอย่างชัดเจนตามอริยสัจ 4 คือ พุติกรรมเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ มีกิเลสตัณหาเป็นสาเหตุ สามารถละได้ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา
- ให้สำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความอยากกระทำ ความชั่วและนียที่ไม่ดีย่อมทุเลา เบาบาง และหมดลงได้ ด้วยการมีสติในทุกอินทรีย์

- ให้คำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของการใช้สอยสิ่งต่างๆทุกอย่างอยู่เสมอ การทำเช่นนี้จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงสาระและความไร้สาระได้ชัดเจนขึ้น
- ให้รู้จักอดทน อดกลั้นต่อผลกระทบของธรรมชาติ สัตว์ บุคคลที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตนเอง เมื่ออดทนได้บ่อยๆและยาวนาน พลังลบหรือพฤติกรรมที่ไม่ดีที่จะตอบโต้ในทางเสียหายก็ไม่แสดงออกมา
- ให้รู้จักบรรเทาเบาบาง ทิ้งห่างความถึงลง เช่น ปล่อยวางบรรเทาความโกรธลง หรือความหงุดหงิดลง โดยใช้เวลาเป็นตัวกำหนด เช่น เลิกหงุดหงิด เลิกติดชอบเล่นเกม ลงเป็นที่ละวัน สัปดาห์ เดือน ปี เป็นต้น ย่อมปรับนิสัยได้
- เข้ารับการอบรม ฝึกฝน ละลายพฤติกรรมเสียใหม่ โดยใช้การฝึกสติ คิดใคร่ครวญสิ่งดีๆ ฝึกให้มีความต่อเนื่อง ทำให้ใจให้เบิกบาน สงบ สุข และปล่อยวาง ทำอย่างนี้บ่อยๆย่อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และนิสัยที่ไม่ดีได้

- 1.2. **ความเพียรพยายามสร้างสรรค์สิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น** เรียกว่า “ภาวนาปธาน” เป็นความเพียรพยายามพัฒนาให้มีคุณภาพในด้านต่างๆโดยใช้หลักภาวนา 4 ดังนี้ **กายภาวนา** คือ การฝึกฝนพัฒนา สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ยังรวมถึงการสำรวมอินทรี 5 โดยพัฒนาความสัมพันธ์ในทางที่ดี ระหว่างหู ตา จมูก ลิ้น กาย กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทั้งการเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ หรือ การเลือกรับรู้ข้อมูลที่ดี ได้ความรู้ ส่งเสริมปัญญาทำให้เกิดประโยชน์ **สัทภาวนา** คือ การฝึกพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ให้เป็นไปด้วยดี ไม่ก่อความเดือดร้อน เบียดเบียนต่อผู้อื่นและสังคม ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม ประกอบสัมมาอาชีวะ **จิตภาวนา** คือ การฝึกพัฒนาคุณสมบัติต่างๆของจิต แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ 1. **ด้านคุณภาพจิต** มุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ มีคุณธรรมต่างๆที่เสริมสร้างจิตใจสูงละเอียดอ่อน ดึงาม เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีความกตัญญู เป็นต้น 2. **ด้านสมรรถภาพจิต** พัฒนาจิตที่มีความสามารถพร้อมแก่การทำงานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน เช่น มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ 3. **ด้านสุขภาพจิต** เป็นจิตที่มีความร่าเริงเบิกบาน มีความสุขสดชื่นปลอดโปร่ง สงบ พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ ไม่เครียด ไม่เศร้าหมอง ไม่หดหู่เศร้าใจ รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ 4. **ปัญญาภาวนา** คือ การฝึกพัฒนาปัญญาให้รู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเข้าใจ เหตุและผล การรู้จักไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดสร้างสรรค์ พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง จนถึงขั้นที่ทำให้จิตปล่อยวาง เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์ ทำให้เกิดสุขทางใจได้

ความเพียรพยายามรักษาคุณงามความดี หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่กระทำแล้วให้ดำรงอยู่ต่อไป เรียกว่า “อนุรักษนาปธาน” รักษามาตรฐานคุณความดี มีคุณภาพเอาไว้และสามารถต่อยอดสร้างสรรค์ให้เจริญพัฒนายิ่งๆขึ้น อาศัยหลักการฝึกสติอยู่เสมอโดยการควบคุมความคิด รู้เท่าทันจิตให้คิดในเรื่องที่เป็นกุศลอยู่เท่านั้น เมื่อคิดดีบ่อยๆ ย่อมทำให้พูดและทำสิ่งที่ดี ผลคือความสุข แต่ถ้าจิตคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว ผลคือความทุกข์ เมื่อบุคคลมีความรู้สึที่ดีและตอบโต้เชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆในองค์กร จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น

3. พลังแห่งการตระหนักรู้ (สติพละ) ความระลึกรู้ตัวเป็นพลังสำคัญยิ่งในการทำให้ความคิดและการกระทำทั้งหลาย การกระทำใดที่ขาดสติ ขาดความระลึกรู้ตัว การกระทำนั้นเป็นฝ่ายลบหรือฝ่ายอกุศลทันที การตระหนักรู้อยู่เสมอ ในการคิดรับผิดชอบต่อการงาน ต่อภาระหน้าที่บทบาทของตนให้ดี ไม่เป็นคน

ผัดวันประกันพรุ่ง ย่อมเป็นผู้รู้จักคุณค่าและความสำคัญของเวลานับว่าเป็นผู้ไม่ประมาทต่อชีวิต จิตเป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพนึกคิดหรือความคิด ซึ่งต้องใช้พลังงานในการปรุงแต่งอารมณ์และการสั่งงานของจิต ยิ่งมีอารมณ์มาก มีการสั่งงานมาก พลังงานในร่างกายจะถูกใช้ไปมาก พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายจึงเหลือน้อย ความขี้เกียจจึงเกิดขึ้น เมื่อบุคคลพัฒนาจิตให้กำลังของสติเพิ่มมากขึ้น จิตจะจดจ่ออยู่กับเรื่องราวในปัจจุบัน ขณะ จึงลดการนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวในอดีตและอนาคตได้ พลังงานที่ใช้ในการปรุงแต่งจึงมีน้อย ทำให้พลังงานถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกาย เป็นผลให้เกิดความขยันมากขึ้น ความขี้เกียจลดลง หากได้พัฒนาจิตให้มีพลังสติมากขึ้น จะสามารถเห็นการเกิดดับของอารมณ์ ไม่เกิดการปรุงแต่ง สามารถปล่อยวางอารมณ์ได้ พลังแห่งสติ จึงเป็นพลังอำนาจที่มีอยู่ในตัวและสามารถแสดงออกให้เห็นได้ พลังที่มีอยู่ในจิตทำให้ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม มีความไม่ประมาท ซึ่งต้องประกอบด้วย อาตาปี สัมปชาโน สติมา คือ ปฏิบัติด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา, จิต, และธรรม คือ การระลึกรู้อยู่ที่ กาย-ใจ หรือ รูป-นามทำให้พลังศักยภาพแห่งตนมีมากขึ้นด้วยอำนาจจิตอันมีพลังแห่งสตินี้ที่อยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน 4

4. พลังแห่งความตั้งมั่น (สมาธิพละ) เป็นพลังทางความคิดที่มีความสำคัญมาก ประกอบด้วยกัน 3 อย่าง ได้แก่ 1. **พลังความแน่วแน่** คือ ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค ปัญหาความยากลำบากใดๆที่จะพึงมีต่อการทำงาน 2. **พลังความมุ่งมั่น** คือ การทำจริง เด็ดเดี่ยว มีผลสำเร็จเป็นเป้าหมาย และ 3. **พลังความชัดเจน** คือ การเข้าใจระบบการทำงานที่ไม่บกพร่อง ความแน่วแน่ ความมุ่งมั่นและความชัดเจนเป็นพลังเชิงบวกที่สามารถที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจนเกิดพลังแห่งสมาธิ ตั้งมั่น สามารถพิจารณาเห็นปัญหาทุกมิติอย่างได้ชัดเจนและหาทางแก้ได้ด้วยจิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล ขั้นตอนที่ฝึกฝนจิตที่สมบูรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะ ให้เกิดมี สัมมาวายามะ และสัมมาสติ สัมมาสมาธิเจริญออกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงความเป็นอารยชน ซึ่งมีพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาดี

ลักษณะของสมาธิมีอยู่ด้วยกัน ๓ ลักษณะดังต่อไปนี้ 1. **ขณิกสมาธิ** เป็นสมาธิชั่วขณะที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งที่มีความเหมาะสมในการทำกรงาน โดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน 2. **อุปจารสมาธิ** เป็นสมาธิกึ่งแน่วแน่ ระดับคุณภาพความสงบสูงเกือบถึงระดับสงบนิ่งสนิทในสิ่งนั้นๆ คือ มีความใส่ใจ จดจ่อแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังคิดกำลังทำอย่างแทบจะไม่ได้ยินเสียงหรือรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวใดๆ 3. **อัปปนาสมาธิ** เป็นสมาธิแน่วแน่ที่มีระดับคุณภาพสูงสุดอยู่ในสภาวะที่จิตและกายรวมเป็นหนึ่งเดียว อยู่ในสภาวะเป็นองค์รวม ทำให้จิตมีคุณภาพและสมรรถนะคือ มีตั้งมั่น นิ่งสงบ มีบริสุทธิ์ ความสะอาด มีความผ่องใส เบิกบาน โปร่งโล่ง มีความกว้างขวาง มีความอ่อนโยน นุ่มนวลควรแก่งาน พร้อมต่อการทำงาน และ มีความหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว

วิธีสร้างพลังความแน่วแน่ มั่นคงและชัดเจน ขจัดความคิดฟุ้งซ่าน ด้วยการไปอยู่ในสถานที่ธรรมชาติที่สงบ สร้างให้เกิดความสุข อยู่กับสิ่งที่มีความสุขโดยเฉพาะอยู่กับบุคคลที่เคารพนับถือ หากเกิดความซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย ให้เปลี่ยนบรรยากาศด้วยการอยู่ใกล้ผู้ที่มีพลังการทำงานสูง พลังความคิดบวกอยู่เสมอ การดูตัวอย่างผู้ที่ประสบความสำเร็จ การเลียนแบบผู้ที่สร้างแรงบันดาลใจ การคบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ผู้ที่มีความปรารถนาดี ความรักเมตตา สามารถชี้แนะบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสม เพราะเคยมีประสบการณ์โดยตรงหรือที่ใกล้เคียงกัน จึงสามารถที่จะให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง กัลยาณมิตรต้องมีลักษณะเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยมีหน้าที่ของการเป็นปรโตโมหะ ต้นแบบที่ดี ด้านกายธรรม วจีกรรม มโนกรรม และการแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว ก็ทำให้เริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง (Peuchthonglang, P & Peuchthonglang, Y, 2018).

5. **พลังแห่งความรอบรู้ (ปัญญาพละ)** เป็นพลังแห่งความรอบรู้ รอบคอบ รอบด้าน เป็นพลังความคิดดีทั้งทางกาย วาจา ใจ ไม่ว่าจะทำ พูด คิด ก็ต้องประกอบด้วยปัญญา ช่องทางที่ทำให้เกิดปัญญา 3 อย่างเป็นตัวกำหนด ได้แก่ 1. **สุดตมยปัญญา** พลังแห่งปัญญาที่ผ่านกระบวนการศึกษาเรียนรู้โดยใช้อายตนะภายนอกทั้ง 6 ได้แก่ การใช้ตาหู ฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ใจคิด โดยมีกัลยาณมิตร และปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอกเกื้อกูล ความรอบคอบและรอบรู้ตรวจสอบได้จากการฟังอย่างรอบคอบ รอบรู้ พิจารณาหาความจริงด้วยปัญญา ไม่เชื่อง่าย ไม่หลงมกมาย 2. **จินตมยปัญญา** พลังแห่งปัญญาที่มาจากการคิดพิจารณาใคร่ครวญดีแล้ว ใช้ความคิดให้เกิดคุณค่า และมูลค่า ทำทุกเวลาที่คิดประกอบด้วยฐานของความจริง สร้างเสริมความดีและมีประโยชน์ ไม่เป็นทุกข์ 3. **ภาวนามยปัญญา** พลังแห่งปัญญาที่มาจากการเห็นความจริงในปัญหาแห่งชีวิต แยกแยะเห็นถึงสาเหตุสร้างปัญหา ความรอบคอบและรอบรู้ในการดับปัญหาด้วยกระบวนการดับเหตุและปัจจัยที่เกิดอย่างถูกต้อง จุดสำคัญอยู่ที่การลงมือปฏิบัติเป็นองค์รวม พลังแห่งภาวนามยปัญญาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดจากสภาวะจิตเปลี่ยนไป เมื่อมีพลังแห่งสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์ จิตก็เบิกบาน ผ่องใส ยิ่งภาวนามีมากเท่าใด ปัญญาก็มีมากขึ้นเท่านั้นส่งผลให้ทุกข์ก็ลดลงตามลำดับ

หลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญา จนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ทศนคติ เปลี่ยนค่านิยมและพฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

1) **ปัญญาในการรู้จักตนเอง** เป็นความสามารถตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง รู้ถึงจุดเด่นจุดด้อยและตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง สามารถควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ต้องรู้จักหลักการปฏิบัติเพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข โดยเฉพาะทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เช่น ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้คนทำงานต้องประสบปัญหาการทำงานโดยการเปลี่ยนมาเป็นการทำงานจากบ้าน (Work from Home) ทำให้ความสมดุลของการทำงานและการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่เข้ามาช่วยจัดการทางอารมณ์และควบคุมจิตใจได้ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ที่เกิดจากการทำงาน จากเพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้างานได้เป็นอย่างดี ทำให้การทำงานเป็นไปอย่างลื่นไหล สื่อสารกันเข้าใจในระยะไกลโดยไม่ใช้อารมณ์มาตัดสิน (Kamolporn Kalyanamitra, 2021)

2) **ปัญญาในการเห็นคุณค่าของตนเอง** ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเกิดจากการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความคิด ความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ การส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยการแทนที่ความคิดทางลบนั้นด้วยความคิดทางด้านบวกที่เหมาะสมในรูปแบบของการพูดกับตัวเองทางบวก ลักษณะในทางที่สร้างสรรค์ มีเหตุผลและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง การประเมินความสามารถ ความสำเร็จ คุณค่าตนเองทางบวก จะแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพอใจในตนเอง ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

3) **ปัญญาในการรู้ศักยภาพแห่งตน** การลงมือทำเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงศักยภาพของบุคคล สื่อถึงสมรรถนะของบุคคลว่าทำอะไรได้บ้าง เป็นเกณฑ์ชี้วัดความมีศักดิ์ศรีของมนุษย์ได้ดีที่สุด พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเพื่อยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ว่า ศักยภาพของมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ “ทมม” แปลว่า ผู้ที่จะฝึกคือ ฝึกได้ หรือต้องฝึก มีภาวะเป็นสัตว์ที่ฝึกได้และฝึกได้จนถึงขั้นเป็นสัตว์ประเสริฐ ดังพุทธพจน์ว่า ในหมู่มนุษย์... ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด (Thai Tripitakas : 25/321/133.) ปัญญาในการเรียนรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน พบว่า “ความกลัว” คือสาเหตุสำคัญที่สุดของความยากจน ความล้มเหลว และเคราะห์กรรม คนที่สามารถเอาชนะความกลัวได้จึงสามารถ บรรลุความสำเร็จในอาชีพทั้งปวง แม้จะมีปัญหาอุปสรรคทั้งโลกขวางกั้นอยู่ก็ตาม (Napoleon Hill, 1998). จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การมีพลังแห่งปัญญา สร้างความสามารถที่มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้เป็นศักยภาพที่แท้จริงด้านความคิด เพราะความคิด คือพลังงานสูงสุดที่

มนุษย์รู้จัก ด้วยพลังความคิดทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา การเผชิญหน้ากับอุปสรรคปัญหา ต่างๆในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



การสร้างพลังศักยภาพทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยา

บทสรุปองค์ความรู้

การสร้างพลังศักยภาพทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักธรรมพละ 5 นี้ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเป็นพลังศักยภาพแห่งตนเอง ถือว่าเป็นอริยทรัพย์ภายในใจ นำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาอุปสรรคในการทำงานและการดำเนินชีวิตเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ใจ ในทางพระพุทธศาสนา สอนให้บุคคลมีศรัทธา มีความเชื่อเรื่องใดด้วยปัญญา เป็นสัมมาทิฐิหรือปัญญาที่มีคุณภาพ เมื่อเริ่มต้นคิดด้วย ปัญญาหรือความเชื่อที่ถูกต้องแล้ว เช่น เชื่อในพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กระบวนการของความ เพียรพยายาม ความมีสติ ความมีสมาธิ และ ปัญญาที่เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง และเมื่อมีปัญญามากขึ้นก็จะ ไปเสริมศรัทธาให้เหนียวแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นไป ก็จะไปเสริมให้กำลังของวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นวงจรหนุนเนื่องกันอยู่อย่างนี้ การฝึกเริ่มที่การสร้างพลังแห่งการตระหนักรู้ มีสติต่อเนื่องอยู่กับปัจจุบันขณะ เกิดมีพลังแห่งความตั้งมั่น สมาธิ สามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงจิตให้เป็นกุศล มีคุณภาพ สมรรถภาพและ สุขภาพที่ดี ขจัดกิเลสของจิตอกุศล ได้แก่ ความลุ่มหลง ไม่พอใจ ง่วงซึมเกียจคร้าน ฟุ้งซ่าน และ ลังเล สงสัย พลธรรมเหล่านี้เป็นสภาวะที่มีกำลังโดยมุ่งเน้นที่กำลังแห่งปัญญา พัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความจริงของธรรมชาติในกฎไตรลักษณ์ เป็นไปเพื่อบรรลุประโยชน์และอำนวยให้เกิดสภาพชีวิตและสังคมที่ เกื้อกูลแก่การบรรลุสู่จุดหมายชั้นต่างๆของชีวิตจนถึงการตรัสรู้ธรรม บุคคลจะต้องฝึกตนให้มีศักยภาพ สามารถอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การฝึกพัฒนาศักยภาพภายในของตนเองด้านความรู้ ความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอ มีเหตุผล รู้จักการคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ ตลอดจนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และมีการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม สร้างความสามารถที่มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้จึงเป็น ศักยภาพที่แท้จริงด้านปัญญา ความคิด เพราะ ความคิด คือพลังงานสูงสุดที่มนุษย์รู้จัก ด้วยพลังความคิดทำให้

มนุษย์สามารถสละผลของความกลัว มีการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา การเผชิญหน้ากับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ มีเป้าหมายในการพัฒนาสูงสุดเพื่อที่หลุดพ้นจากความทุกข์

References

- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Pali language version of the Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Peuchthonglang, P & Peuchthonglang, Y. (2018). The True friends: Noble Friends on the Path of the Enlightenment. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3 (2), (119-137).
- Benjapolpitak, A.(2021).Open the results of the thai people's heart during COVID-19 Meet the Big. Retrieved Nov.6,2021 from <https://www.bangkokbiznews.com/social/965010>.
- Marith Van Schrojenstein Lantman et.al.(2017).Mental resilience perceived immune functioning, and health, *Journal of Multidisciplinary Healthcare*:10 107-112 Retrieved May 16,2021 from <https://www.dovepress.com/mental-resilience-perceived-immune-functioning-and-health-peer-reviewed-fulltext-article-JMDH#ref4>.
- Hulsheger UR, Alberts HJ, Feinholdt A, & Lang JW. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *J Appl Psychol.*;98(2):310-25. doi: 10.1037/a0031313.
- Kalyanamitra, K.(2021). Skill Essential for the Future Work Performance in the Post Covid-19 Era.*Journal of MCU Buddhapanya*.6 (3) (165-175)
- Royal Society,Dictionary, Royal Society, B.E. 2554 (2011), Office of the Royal Society of Prime Ministers.
- Panthaprakul, P.(2010) .HR STORY Gathering good strategies for professional HR,Bangkok. Business Management Co., Ltd.
- Neufeldt, A. H., & Mathieson, R.(1995).Empirical dimensions of discrimination against disabled people. *Health and Human Rights*,1,174–189.
- Phra Phuttha Kosajarn (P.A Pyutto). (2012). Living Well: With the three studies that have made all 4 developments, Retrieved Nov.6,2021 from <https://www.watnyanaves.net/th/>
- Woraurai, S. (2012). Self-Development,Bangkok: Khum Thong Industrial Co., Ltd. and Print Limited.(17)
- Napoleon Hill, (1998). *Philosophy of Life: The Science of Success*. Sage Asa Translation, Bangkok: The Battle Of The Arts, 1(7).(128).

