



อำนาจจิตกับความสำเเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่

THE POWER OF MIND AND THE ACHIEVEMENT IN THE LIFE :

BUDDHISM AND MODERN PSYCHOLOGY

นายปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



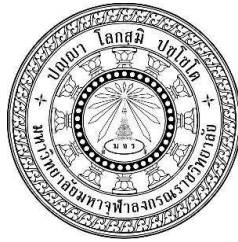
อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่

นายปณณวิชญ์ พิบุลธนาภิรมย์

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Power of Mind and the Achievement in the life
Buddhism and Modern Psychology

Mr. Pannawish Piboonthanapirom

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคะแนนเรื่อง
“อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคะแนน

(พระเมธาวิญญู, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

กรรมการ

(ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

กรรมการ

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร. บุญเลิศ โอธสุ)

คณะกรรมการควบคุมคะแนน

พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอธสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายปณณวิชญ์ พิบูลนาริรมย์)

ชื่อคุณูปนิพนธ์	: อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่
ผู้วิจัย	: นายปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์
ปริญญา	: พุทธศาสตรคุณูปบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมคุณูปนิพนธ์	: พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร., น.ธ. เอก, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) : ดร.บุญเลิศ โอฐสุ, ป.ธ.๘, พธ.บ. (การสอนสังคม), พธ.ม. (ธรรมนิเทศ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันที่เสร็จสมบูรณ์	: ๐๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

คุณูปนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ ๒. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ ๓. เพื่อศึกษาแนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เอกสารทางตะวันตกและพระพุทธศาสนา

ผลวิจัยพบว่าแนวคิดจิตวิทยาของตะวันตกมีทัศนะว่า จิต หมายถึง การรับรู้ความคิดการคิด ความรู้สึกการพิจารณา ความสำรวมความคิด อำนาจจิตมีหน้าที่รู้คิดนึกและจิตสำนึกหมายถึงภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัว สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสด้วยกาย อำนาจจิตเป็นสิ่งที่อยู่จริง อำนาจจิตคือสารที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถกำหนดลักษณะพื้นฐานของสิ่งต่าง ๆ จิตคือกลุ่มของความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็ว มีการไหลแปรปรวนสืบเนื่องไม่ขาดสาย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและผ่านไปอย่างรวดเร็วประกอบกันขึ้นเป็นจิตคือความรู้ที่ผ่านทางประสาทสัมผัสเป็นพื้นฐานของความรู้ที่ผ่านกระบวนการทางจิต จิตเป็นอย่างเดียวกันกับความรู้สึกสำนึก จิตที่รู้จักคิดเป็นจุดเริ่มต้นของความรู้ ดังนั้นอำนาจจิตจึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้จักคิดมีลักษณะเป็นออสสาร จิตคือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ จิตเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ที่รู้จักคิดเป็นธรรมชาติรู้ภายในตัวมนุษย์และหมายรวมถึงชีวิตที่เป็นออสสาร กล่าวคือจิตเป็นนามธรรมมีกระบวนการในการตื่นรู้มีพัฒนาการด้านปัญญาและเป็นอมตะ การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดผลทางปัญญา

จิตวิทยาเชิงบวกคือศาสตร์ของโลกตะวันตกที่เน้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข ความสุขและความเป็นอย่างที่ดียิ่งเป็นเป้าประสงค์ของจิตวิทยาเชิงบวกและกำหนดแนวคิดเรื่องความสุขในชีวิต

๓ แบบ คือ (๑) ชีวิตมีสุข, ชีวิตที่แสงสว่างความเพียรเพียรและอารมณ์เชิงบวกในทุกมิติเวลา (๒) ชีวิตที่ดี, ชีวิตที่พุ่มเทจดจ่อมีสติตื่นรู้ในกิจกรรม (๓) ชีวิตที่มีความหมาย, ชีวิตที่ค้นหาความหมายในชีวิต นอกจากนี้จิตวิทยาเชิงบวกกล่าวถึงความสุขในปัจจุบันว่าเป็นผลมาจากการเจริญสติและในท้ายที่สุดพบว่า นักจิตวิทยาสมัยใหม่ยอมรับว่า ในความเป็นจริงจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานมาจากแนวคิดของพระพุทธศาสนา อานาจิตมีความสัมพันธ์กันระหว่างพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อพัฒนาความสุขของมนุษย์ด้วยหลักการที่ว่า ทุกคนควรที่จะพัฒนาความดีเลิศของตัวเองเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สมာธิสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข และนิพพานสุข อานาจิตในทางพระพุทธศาสนามีอยู่จริงและสามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ด้วยการทำ สมถกรรมฐานถึงขั้นฌาน

แนวทางการมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกวันทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ เมื่อฝึกหัดแล้วเราสามารถบังคับและเปลี่ยนแปลงจิตให้เป็นสภาพจิตที่ดีงามเป็นกุศล (Positive Emotion) คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ สามารถข่มและละกิเลสอกุศล (Negative Emotion) คือ นิวรณ์ ๕ หลังจากนั้น เราสามารถมีความสุขที่สร้างได้ด้วยตัวเองและอาจจะพัฒนาต่อไปเป็นความสุขสูงสุดคือ นิพพาน

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสอนมนุษย์ให้เข้าใจในสภาวะความเป็นจริงของชีวิตและใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตอีกด้วย วิธีการใช้หลักความคิดของพระพุทธศาสนาดำเนินไปตามหลักอริยสัจ ๔ คือ รับรู้ถึงปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ กำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหา ดำเนินการให้บรรลุผลอีกทั้งสอนให้เชื่อใน กฎแห่งกรรมหรือกฎแห่งการกระทำ สอนให้ประกอบเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อม มีเจตนาที่มุ่งมั่น มีศรัทธาความเชื่อต่อการกระทำ มีระเบียบวิธีคิดเพื่อความสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งหวังหลักความคิดในทางพระพุทธศาสนานอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นแล้ว ยังมีประโยชน์เพื่อที่นำทางให้บุคคลนั้น ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน ในเบื้องปลายได้อีกด้วย

Dissertation Paper Title : The power of mind and the achievement in the life
buddhism and modern psychology

Researcher : Mr. Pannawish Piboonthanapirom

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Paper Supervisor:

: Phramaha Somboon Uddhikaro, Dr., Pali VII,
B.A. (English), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Boonlert Otsu, Pali VIII, B.A. (Teaching Social
Studies), M.A. (Dhamma Communication),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : February 00, 2018

Abstract

This dissertation paper is of three object, namely:- (1) to study the power of mind in buddism and the viewpoint about positive psychology (2) to study the relation of mind power between buddism and modern psychology (3) to study the way how to use mind power for the success in the present life of human social. It is a qualitative research study with the documentary research, from the pali canon, the commentaries, the academic texts including the related documents and research works.

Research indicates that the results revealed that the western philosophical concept of motion has expressed the ‘mind’ reffered to the set of cognitive faculties that enables consciousness, perception, thinking, judgement, and memory. In addition, the mental faculties are the various functions of the mind viz., cognotion, thought and imagination. The consciousness is denoted to the state of awakening and able to respond to stimuli of the five senses viz., corporeality, sound, order, taste and bodily contact. The mind is an independently existing of material thing, which able to define the fundamental characteristics of things. Mind is the faculty of

feeling that occurred in quick succession, without a break in continuity. Mind is the process of reviving in the mind percepts of objects formerly given in sense perception, therefore, mind makes human become the thinking animal and its characteristic is immaterial. Mind is the true identity of man, being the mental factors and perceive if the human body and all livings being or whether mind can also be a property of some type of immaterials. That is to say, mind is the mental factors that create the awakening and intellectual development of man and it is a mortality.

Positive psychology is the science of the west focuses on the development of man to be happy. Happiness and well-being is the goal of positive psychology. And define the concept of happiness in three types: (1) The pleasant life: a life with seek for pleasure and positive emotion in all dimensions of time. (2) The good life: a life which dedicated, concentrated, be mindful, wake, flow in the activity. (3) The meaningful life: a life which searched for meaning in life. Scope of positive psychology in modern psychology theory and to study analysis mind power of Jhāna in theravāda buddhist philosophy. Buddhist mindfulness applied in positive psychology. In addition, Positive psychology, said the happiness in the present as a result of mindfulness and meditation, which consists of pleasure and gratification. And finally found that modern psychologists accept that. In fact Positive psychology is rooted in the concept of Buddhism.

Buddhist research found that relation of mind power between buddhism and modern psychology to develop human happiness with the principle that everyone should develop their own excellence to achieve higher exquisite pleasure, respectively. That is the worldly happiness, Samādhi Sukha, Jhāna Sukha, Vipassanā Sukha, and Nibbāna Sukha. The result of the research can help one to understand that power of mind in the Buddhism is real existence and can be practiced to cause it to arise by Concentration Meditation up to the stage is Jhāna. The mindfulness with Breath in and out can be applied in everyday life anytime, anywhere, immediately on demand. After practising, we can control and change our mind to be a good mental state as a Kusala (Positive Emotion) like Pāmojja, Piti, Passaddhi, Sukha, and Samādhi. Can leash and eliminate the Kilesa-Akusala (Negative Emotion)

which is the 5 hindrances. After this, we can be happy to create it for ourselves. And may be further developed as the ultimate pleasure is Nibbāna.

The Buddha Taught is to help people understanding their present life; and also can use Dhamma in their life. The way to solve the problems is according to the Four Noble Truths; to know the problems to find the way to solve the problems, to prepare the process, to achieve the problems. The Buddhist people are taught to believe in actions; in causal conditions; they must have the volition and analytical thinkings to working. So they can take their needs. The people can be served by Dhamma to the extinction of all defilements and suffering.

กิตติกรรมประกาศ

ดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์และเกื้อกูลจากบุคคลหลายฝ่ายซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามเพื่อแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้เมตตาอนุมัติหัวข้อในการทำวิจัย ดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณทุกท่านทั้งที่เอ่ยนามและมีได้เอ่ยนามมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระราชปริยัติมุนี, ผศ.ดร. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ ผู้ให้ความเมตตาให้แรงบันดาลใจในการค้นคว้า ให้หลักในการคิดการอ่านเขียน ตลอดจนตั้งหัวข้อวิจัยอันทรงคุณค่ายิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณบูรพาจารย์ ผู้มีพระคุณ บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมตลอด นักวิชาการ นักศึกษาที่ได้เขียนหนังสือ งานวิจัยและงานวิชาการอื่นๆ เพื่อนำมาเป็นฐานข้อมูลในด้านจิตวิทยาทั้งวิทยาการสมัยใหม่และตามหลักพระพุทธศาสนา อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิจัยดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้

ดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้มีประโยชน์กับผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทั้งทางโลกและทางธรรม ได้หลักคิดแนวทางสู่ความสำเร็จด้านต่าง ๆ ในชีวิต สำหรับส่วนที่เป็นประโยชน์เป็นบุญกุศลจากการจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขออุทิศให้บิดา มารดา ครูอาจารย์ผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งขอขอบคุณคุณกรวิษเณศวร์ อติเรกรัตน์วงศ์ที่ช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างมาตั้งแต่เริ่มต้น ช่วยตรวจทานจัดรูปแบบอันเป็นประโยชน์ ขอขอบคุณกัลยาณมิตรที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และขอขอบคุณคุณคุณวันวิสาข์ พิบูลธนาภิรมย์ ผู้เป็นกำลังใจให้เสมอมาในทุกเรื่อง สุดท้ายนี้ขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ ร่วมชั้นปริญญาเอก รุ่น ๑๓ ทุกท่าน ที่มีความรักสามัคคีและกำลังใจให้ตลอด

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายบารมีเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐโปรดดลประทานพรให้ทุก ๆ ท่านดังกล่าวมาแล้ว รวมตลอดถึงท่านทั้งหลายให้ประสบความสำเร็จในชีวิตเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นพลวปัจจัยให้ถึงที่สุดแห่งการพ้นทุกข์ทั้งปวงคือพระนิพพานเทอญ

นายปณณวิษณุ พิบูลธนาภิรมย์

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	๗
สารบัญแผนภูมิ/ตาราง	ฅ
คำอธิบายแผนภูมิและคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	๑๓
๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่	๑๖
๒.๑ อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสมัยใหม่	๑๖
๒.๑.๑ แนวคิดอำนาจจิตในจิตวิทยาสมัยใหม่	๑๗
๒.๑.๒ แนวคิดความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสมัยใหม่	๑๙
๒.๒ อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา	๓๒
๒.๒.๑ แนวคิดอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๔
๒.๒.๒ แนวคิดความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา	๓๘
๒.๓ บทสรุปท้ายบท	๔๔

บทที่ ๓ ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่	๔๖
๓.๑ ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา	๔๖
๓.๒ ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสมัยใหม่	๔๙
๓.๓ ความสัมพันธ์ของอำนาจจิตระหว่างจิตวิทยาเชิงบวกและพระพุทธศาสนา	๕๖
๓.๔ บทสรุปท้ายบท	๖๐
บทที่ ๔ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมในปัจจุบัน	๖๘
๔.๑ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน	๖๘
๔.๒ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน	๙๔
๔.๓ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน	๙๙
๔.๔ บทสรุปท้ายบท	๑๐๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๑๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๙
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๖
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป	๑๒๖
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๒๖
บรรณานุกรม	๑๒๗
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๓

สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง	หน้า
แผนภูมิ	
๑.๑ กรอบแนวคิด (Theoretical framework)	๑๔
๓.๑. ลำดับชั้นความต้องการ ๕ ประการ ของมนุษย์	๕๙
๓.๒ การเปรียบเทียบความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตใน	๖๑
พระพุทธรศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่	
๔.๑ การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธรศาสนา	๙๒
๔.๒ ภาพแสดงการรับรู้ด้วยจิตสำนึก	๙๗
๔.๓ ภาพแสดงการรับรู้ด้วยจิตใต้สำนึก	๙๘
๔.๔ การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ หลักความเพียร ๔ และการเจริญสติ	๑๐๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อที่ใช้ในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยระบุชื่อย่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยเลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวกลางเป็นเลขข้อ ส่วนเลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ที.ส. (ไทย) ๙/๑๓๗/๑๐๘-๑๑๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๑๓๗ หน้า ๑๐๘ ถึง ๑๑๐ ซึ่งเรียงตามคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส. (ไทย) = ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค (ภาษาไทย)

ที.ม. (ไทย) = ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)

ที.ปา. (ไทย) = ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.อุ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สคาถวรรค (ภาษาไทย)

ส.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก นิทานวรรค (ภาษาไทย)

ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

อง.ทุก. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.ติก. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.ปญจก. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.ฉก. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.อฏฐก. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)

ขุ.ธ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ธัมมบท (ภาษาไทย)

ขุ.อุ. (ไทย) = ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)

ขุ.อิติ. (ไทย) = ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)

ขุ.เปต. (ไทย) = ขุททกนิกาย เปตวัตถุ (ภาษาไทย)

ขุ.ชา. (ไทย) = ขุททกนิกาย ชาดก (ภาษาไทย)

ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ (ภาษาไทย)

ขุ.จู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทเทศ (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อำนาจจิต (Power of Mind) ตามทัศนะปรัชญาตะวันตกเป็นสิ่งที่อยู่จริง เป็นสสารที่มีลักษณะของตนเองคือจิตที่มีหน้าที่รับรู้และจิตสำนึก จิตเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ที่รู้จักคิดมีสถานะเป็นอมตะ และเป็นฐานทางความรู้ทั้งหลายทั้งปวง ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้กำเนิดรู้ทุกข์ โดยอาศัยปัญญาคือการพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความจริงว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความผันแปรเป็นธรรมดาเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จะต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดาจนจิตใจสงบเป็นสมาธิที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตอันไม่หวั่นไหวลุ่มหลงคล้อยไปตามสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น^๑

ความสัมพันธ์ของอำนาจจิตระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่และพระพุทธศาสนา กล่าวคือในประเทศตะวันตกจากเดิมที่นักจิตวิทยามักมองมนุษย์ในลักษณะที่เป็นลบที่ต้องเพียรพยายามในการหาวิธีการรักษา เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น พร้อมกันนั้นก็ลืมนึกถึงมนุษย์ปกติธรรมดาที่มีคุณลักษณะอำนาจจิตเป็นบวกที่จะได้รับการส่งเสริมศักยภาพเชิงบวกให้มากขึ้น ต่อมานักจิตวิทยาส่วนหนึ่งเริ่มศึกษาถึงความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับชีวิตที่มีความสุขสนุกสนาน (Pleasant & Happy life) ชีวิตที่ดี (Good life) และชีวิตที่มีความหมาย (Meaning Life) โดยเฉพาะในช่วงระยะเวลา ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมามีความพยายามมองหาปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความรู้สึกเป็นสุข หรือ มีความรู้สึกดี ๆ จนในที่สุดนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้เกิดหลักจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนานับเป็นเวลามากกว่า ๒๖๐๐ ปี มาแล้ว ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสัจธรรมคือ อริยสัจ ๔ กล่าวถึงสภาพความเป็นมนุษย์ ความทุกข์และการดับทุกข์ของมนุษย์ อันเป็นเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดในชีวิตด้วยการปฏิบัติตามหนทางพ้นทุกข์ด้วยความเพียรของมนุษย์เองทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์สุขของมนุษย์ พระพุทธศาสนามีความเชื่อในมนุษย์และคุณค่าของความเป็นมนุษย์ว่า อยู่เหนือสิ่งใด คนจะดีหรือชั่วขึ้นอยู่กับการกระทำของเขาเองเป็นเกณฑ์ตัดสินการที่มนุษย์จะมีการกระทำความใดย่อมอาศัยอำนาจของจิตเป็นที่ตั้ง เป็นจุดเริ่มต้น เท่ากับเป็นการยกย่องเชิดชูมนุษย์ว่า มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีสุขปราศจากทุกข์ หรือมีทุกข์น้อย เน้นการมองโลกในแง่ดี ทำชีวิตให้มีความหมายหรือประสบกับความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้ทรงเน้นการอยู่

^๑ พระวัชรินทร์ ปิยธมโม, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาจิตในมุมมองพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

ร่วมกันในสังคมที่เป็นปรกติสุขด้วยการสอนให้มนุษย์ต้องมีมนุษยธรรม คือ ศีล ๕ มีการช่วยเหลือเพื่อแผ่ซึ่งกันและกันตามหลักสังคหวัตถุ ๔ ไม่สนับสนุนแนวคิดหรือใช้อำนาจจิตที่ลดคุณค่าของมนุษย์ให้ต่ำกว่าวัตถุที่ก่อให้เกิดการแบ่งแยก ความเหลื่อมล้ำ ตลอดจนการเห็นแก่ตัว ความไม่เป็นธรรม การเอารัดเอาเปรียบในหมู่มนุษย์

ตามที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ทั้งหลักจิตวิทยาสมัยใหม่หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก และพระพุทธศาสนา มีรากฐานแนวคิดที่สอดคล้องกันเพื่อการพัฒนาอำนาจจิตเพื่อบรรลุความสำเร็จให้ชีวิตให้เจริญงอกงามมีความสุขและเป็นอยู่อย่างดีเมื่อมนุษย์อยู่ดีมีความสุข คิดดี พุติ ทำดี ไม่เบียดเบียนกันมีความรักเมตตาต่อกันรู้จักสามัคคีสังคมและสิ่งแวดล้อมย่อมดีไปด้วย^๒

การฝึกสมาธิให้เกิดมานมีมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาลแล้ว จากหลักฐานโบราณพบว่ามีมาตั้งแต่สมัยก่อนพระเวท (Pre-vedic Period) คือประมาณสมัยอารยธรรมโมเฮนโจ-ดาโร (Mohenjo-daro) ซึ่งเป็นอารยธรรมเก่าแก่แถบลุ่มแม่น้ำสินธุ นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า อารยธรรม โมเฮนโจ-ดาโร มีมาประมาณกว่า ๕,๗๓๐ ปีแล้ว” ก่อนสมัยพุทธกาลก็มีการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามคติของฮินดูโดยโบราณซึ่งเรียกว่า โยคะ แปลว่า รวมเข้าหรือประกอบเข้าหมายความว่า รวมหรือประกอบอาตมันหรือชีวาตมัน(จิต) ให้รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสากลชีพพรหมมัน^๔ นับเป็นเวลาหลายพันปีล่วงเลยมาแล้วที่มนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้เพื่อดำรงชีวิตทั้งที่สามารถทำความเข้าใจได้หรือสัมผัสได้โดยตรง และไม่สามารถพิสูจน์ทราบในทางตรรกศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์ว่าเป็นความจริงทางอภิปรัชญา ทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นความรู้และปรากฏการณ์แห่งความทรงจำในทุกยุคทุกสมัยและถูกถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาตามประสบการณ์ของผู้พบเห็น อาจกล่าวได้ว่าความรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น ย่อมนำมาซึ่งการศึกษาค้นคว้าตามบริบทแห่งยุคสมัยและสืบทอดต่อยอดความรู้นั้น ๆ มาโดยตลอด ในบางกรณีอาจเกิดความขัดแย้งในทางความคิดจนเกิดเป็นปมปัญหาขึ้น แต่ในหลาย ๆ กรณี ความรู้นั้น ๆ กลับไม่สามารถแสดงให้เห็นปรากฏแจ่มชัดต่อสังคมได้ ทั้งนี้ อาจเนื่องด้วยข้อจำกัดแห่งองค์ความรู้นั้น ๆ หลาย ๆ องค์ความรู้สามารถค้นคว้าจนกลายเป็นศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ และก็สามารถถ่ายทอดต่อสังคมจนนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง

^๒ ชัยญานัก พงศ์ชยกร, “การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๔๓.

^๓ Wheeler Mortimer, **Civilization of the Indus Valley and Beyond**, (London: Thames and Hudson, 1966), p. 68. อ้างใน สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดับเบิลยูเอ็น, ๒๕๔๔), หน้า ๑.

^๔ อติศักดิ์ ทองบุญ, **ปรัชญาอินเดีย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๓๒), หน้า ๒๑๑.

เช่น ศาสตร์ทางการแพทย์ ทางวิศวกรรม ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยาหรือแม้แต่ความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม จึงถึงความรู้เกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์เองก็มีศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาเกิดขึ้น แต่มนุษย์ก็ยังไม่สามารถรับรู้หรือเรียนรู้ไปหมดทุก ๆ ด้าน เช่น ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้นลับต่าง ๆ ที่ทางอภิปรัชญาอิงศึกษาค้นคว้าหาคำตอบอยู่ และแม้แต่ทางญาณวิทยาก็ยังหาความกระจ่างแจ้งไม่ได้ เรื่องเหล่านี้เป็นที่ใฝ่หา อยากรู้ อยากเห็น อยากสัมผัสในสังคมมานานนับศตวรรษเพียงแต่ขาดการศึกษาและเปิดเผยอย่างกว้างขวาง และในการศึกษาก็มีข้อจำกัดอย่างมากโดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเกิด การตาย การระลึกรู้ในภพชาติต่าง ๆ ในอดีต รวมถึงความสามารถในการทำนายเหตุการณ์ในอนาคต หรือการเกิดของสรรพสัตว์อันล้วนแต่เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน

ในขณะที่วิทยาการด้านต่าง ๆ สามารถให้ประโยชน์แก่มวลมนุษย์ได้มากมาย แต่กลับกัน การค้นคว้าพลังทางจิตยังไม่ก้าวหน้า เพราะการค้นคว้าหาหลักฐานและสิ่งสนับสนุนให้เกิดความเชื่อถือจริงจังในบรรดาผู้ที่ไม่ยอมรับหรือเชื่อสิ่งใดที่พิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ไม่ได้ ก็ยังไม่มีอะไรใหม่ และที่แน่นอน ด้วยเหตุนี้ ผลงานและการก้าวหน้าของผู้เชื่อมั่นใน “พลังจิตเหนือประสาทสัมผัสทั้งหลาย” จึงยังไม่แพร่หลายเป็นที่พอใจจิตวิทยาสสมัยใหม่ยังคงเป็นที่สงสัยว่า อำนาจจิตสามารถนำมาพัฒนาเพื่อเกิดประโยชน์ต่าง ๆ มีจริงอยู่หรือไม่ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้ามุ่งเน้นสอนให้พัฒนาจิตเพื่อกำจัดกิเลสตัณหาเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เบื้องต้นเมื่อจิตได้รับการพัฒนาศักยภาพให้มีความสงบนิ่งทางใจจนเกิดเป็นฌานก็สามารถเกิดปัญญาความรู้อันพิเศษขึ้นมาได้ เพื่อพัฒนาต่อยอดขึ้นไปให้ถึงญาณทัสนปัญญาเสมือนเป็นดังอาวุธในการประหารกิเลสสังโยชน์ทั้งปวงเพื่อยกระดับจิตให้ขึ้นสู่ภาวะอริยบุคคลสะสมที่ดวงจิตนี้ หากมัวยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ก็จะไม่ไปที่ต่ำได้มีโอกาสศึกษาพัฒนา ให้อยู่ในกระแสของพระนิพพานต่อไป โลกตะวันตกมีแนวคิดที่กำลังได้รับความสนใจและนิยมอย่างมากในขณะนี้ คือ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนวคิดนี้ขึ้นมาในปี ค.ศ. ๒๐๐๐ คือศาสตราจารย์มาติน เซลิกแมน (Martin Seligman) กับ ศาสตราจารย์มีฮาย ชิคเซนตมีฮายอี (Mihaly Csikszentmihalyi) ซึ่งเขาอธิบายว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่พยายามศึกษาและค้นหาจุดแข็ง (Strength) และความดีของมนุษย์ (Virtue) เช่น ความรู้สึกมีคุณค่า (Value) การมีสติรู้ตื่นสั่นไหวในการปฏิบัติต่าง ๆ (Flow) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การมีความหวัง (Hope) การมีความสุข (Happiness) และพยายามหาแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีเหล่านี้ เพื่อช่วยเติมเต็มชีวิตของมนุษย์ให้มีความหมายและมีความสมบูรณ์^๕

^๕ Martin E.P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, **American Psychologist**, Vol.55, No. 1 (2000): 5-14.

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็วในโลกฝั่งตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่สหรัฐอเมริกา ในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา ได้มีวิชาเปิดใหม่ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดวิชาหนึ่งซึ่งกลายเป็นข่าวโด่งดังไปทั่วโลก เนื่องจากเป็นวิชาเลือกที่พลิกโฉมหน้าการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยเก่าแก่กว่า ๔๐๐ ปีแห่งนี้ไปตลอดกาล มีนักศึกษาสนใจมาลงทะเบียนเรียนกันมากถึงภาคการศึกษาละ ๑,๔๐๐ คน มากที่สุดเป็นประวัติการณ์เลยทีเดียว วิชาจิตวิทยาเชิงบวก สอนโดย ดร.ทาล เบน ซาฮาร์ (Dr. Tal Ben Shahar) เนื่องจากจำนวนนักศึกษาที่มากขนาดนั้น จึงต้องสอนที่หอคอนเสิร์ตขนาดใหญ่ของมหาวิทยาลัย มีอาจารย์ผู้ช่วยสอน ๒๒ คน เป็นห้องเรียนที่ใหญ่มาก ๖ แสดงว่า จิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเทศตะวันตก

แท้ที่จริงแล้ว จิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive Psychology เป็นสาขาย่อยที่แตกแขนงออกมาจากสาขาใหญ่ที่เป็นแม่ คือ วิชาจิตวิทยานั้นเอง แต่ต่างกันตรงที่วิชาจิตวิทยาถูกสร้างขึ้นมาเพื่อบำบัดดูแลคนที่มีสภาพจิตที่ผิดปกติ เช่น เกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล เป็นต้นหรือที่เรียกว่าอาการจิตเภทต่าง ๆ ให้กลับมามีสุขภาพปกติและใช้ชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมได้ บางครั้งอาจต้องมีการกักขังหรือบำบัดอาการร่วมด้วย” ดังนั้นวิชาจิตวิทยาทั่ว ๆ ไป จึงเสี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพูดเรื่องเชิงลบกันอยู่ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงลบ ที่มีสถิติเขียนไว้ว่า “ตั้งแต่ปี ๒๕๓๐-๒๕๔๓ นั้น มีการทำวิจัยเรื่องเกี่ยวกับความโกรธ ๕,๕๘๔ ชิ้น เรื่องความเครียดความกังวล ๔๑,๔๑๖ ชิ้น และเรื่องภาวะซึมเศร้าถึง ๕๔,๐๔๐ ชิ้น แต่ในทางตรงกันข้าม มีการทำวิจัยเรื่องความสดชื่นเพียง ๔๑๕ ชิ้น เรื่องความสุข ๑,๗๑๐ ชิ้น เรื่องความพึงพอใจในชีวิตเพียง ๒,๕๘๒ ชิ้น เท่านั้น”^๖ จากข้อมูลดังกล่าว เมื่อนำมาเทียบเป็นอัตราส่วนงานวิจัยเชิงลบกับงานวิจัยเชิงบวกอัตราส่วนจะอยู่ที่ ๒๑ ต่อ ๑ สาเหตุที่คนเราวิจัยกันแต่จิตวิทยาเชิงลบก็เพื่อนำไปรักษาคนไข้ดังเช่นที่ ซิกมันด์ ฟรอยด์ได้ทำไว้ แต่ระยะหลังนั้นได้มีการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกกันมากขึ้น โดยมีแนวคิดที่ว่า คนเรามักจะเอาเวลาส่วนใหญ่ของตัวเองไปแก้ไขด้านลบของตัวเอง คือใช้เวลามากมายในการแก้ไขแต่สุดท้ายจากด้านลบก็กลับมาสู่เลข ๐ นั่นคือ ทำได้อย่างมากที่สุดก็แค่เราพอใจ แต่ถ้าหากเราเอาเวลาไปศึกษาเกี่ยวกับด้านดี ๆ หรือด้านความสุขของตัวเองนั้นมันก็จะยิ่งสร้างจุดเด่นให้กับตัวเราและก้าวข้ามสิ่งร้าย ๆ ที่เรามองว่าเป็นด้านลบของจิตใจตัวเองไปทั้งหมดและทำให้ชีวิตเรามีความสุข จิตวิทยาเชิง

^๖ ทาล เบน-ซาฮาร์, **เปิดห้องเรียนวิชาความสุข Happier**, แปลโดย พรเลิศ อธิษฐ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วีเลิร์น ในเครือบริษัท วีเลิร์น จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ปกหลัง.

^๗ วนิษา เรช (หนูดี), **อัจฉริยะสร้างสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ปทุมธานี: บริษัท ดุมาเบส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙.

^๘ Martin E.P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, **American Psychologist**, Vol.55, No. 1 (2000): 26.

บวกเริ่มปรากฏชัดขึ้นมาในปี ค.ศ.๒๐๐๔ ดังเห็นได้จากการที่ ศาสตราจารย์มาร์ติน เซลิแกน^๕ ได้กล่าวในการประชุมว่าด้วยการบันเทิงและการออกแบบทางเทคโนโลยี (TED Conference) ว่า ศาสตร์จิตวิทยาและจิตเวชใน ๖๐ ปีที่ผ่านมา สามารถประกาศได้ว่าเราทำให้คนที่ทุกข์เพราะเจ็บป่วยให้เขาทุกข์น้อยลง และผมคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมจริง ๆ ผมภูมิใจมากแต่สิ่งที่ไม่ดีอันดับแรกเลยคือ เรื่องคุณธรรม นักจิตวิทยาและจิตแพทย์กลายเป็นผู้ศึกษาเรื่องเหยื่อหรือทำให้คนอื่นกลายเป็นเหยื่อหรือเป็นผู้ตัดสินว่าใครเจ็บป่วย มุมมองของเราปลอดธรรมชาติของมนุษย์กลายเป็นว่าถ้าคุณมีปัญหาแปลว่าคุณโง่คร่ำ

ผู้วิจัยสนใจประเด็นอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ จึงตั้งคำถามว่า อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่จะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร และจะมีแนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันได้หรือไม่อย่างไร จึงจะทำการวิจัยเป็นลำดับต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะงานเอกสาร (Documentary Research) เท่านั้น โดยเอกสารได้จากข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเทพภูมิ และข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำราวิชาการ และเอกสารสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษตลอดจนข้อมูลทางสื่ออินเทอร์เน็ต โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

^๕ Seligman, Martin E.P. **Positive Psychology**, TED (Technology, Entertainment, Design) Conference, [online], Source: http://bestidea53.blogspot.com/2011/10/blog-post_1146.html [July 8, 2014].

ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตามหลักแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ และศึกษาวิเคราะห์อำนาจจิตในเรื่องมานในพระพุทธศาสนาเถรวาทและการเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ มานและจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ มานและจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน มานและจิตวิทยาเชิงบวกคืออะไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การเจริญสติ หมายถึง สติปัฏฐาน ๔ และ อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

๑.๕.๒ อำนาจจิต หมายถึง ความตั้งใจจริงและความมีวินัยในตัวเองที่นำไปสู่ความสำเร็จ

๑.๕.๓ จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ทางประสาททั้ง ๔ และทางใจ

๑.๕.๔ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) หมายถึง ศาสตร์สมัยใหม่ของทางตะวันตกที่เน้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข

๑.๕.๕ ความสำเร็จในชีวิต หมายถึง การสั่งสม ฝึกหัด อบรม พัฒนา หรือทำให้ความสามารถหรือคุณสมบัติที่จะทำได้ ซึ่งซ่อนเร้นอยู่หรือที่แฝงอยู่ในตนเองเจริญขึ้น มากขึ้น หรือได้รับการสนับสนุนให้ดีขึ้นใน ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อให้ได้รับผลหรือลูถึงความสำเร็จในแต่ละระดับตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

๑.๕.๖ อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต หมายถึง ความตั้งใจจริงและความมีวินัยในตนเอง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ทางประสาททั้ง ๔ และทางใจฝึกหัด อบรม พัฒนา หรือทำให้ความสามารถหรือคุณสมบัติที่จะทำได้ ซึ่งซ่อนเร้นอยู่หรือที่แฝงอยู่ในตนเองเจริญขึ้น มากขึ้น หรือได้รับการสนับสนุนให้ดีขึ้นใน ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อให้ได้รับผลหรือลูถึงความสำเร็จในแต่ละระดับตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

๑.๕.๗ การพัฒนาจิต (Mind Development) หมายถึง การทำให้พฤติกรรมของตนเจริญขึ้น ทำให้มีขึ้น ทำให้เพิ่มพูนขึ้น

๑.๕.๘ พระอริยบุคคล (Ariyapuggala) หมายถึง ผู้บรรลุนิพพานที่เข้าถึงมรรคผลนิพพาน โดยแบ่งตามความสามารถในการละกิเลส

๑.๕.๙ นิพพาน (Nibbana) หมายถึง การดับกิเลสและการดับกองทุกข์เป็นโลกุตระธรรม และเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) หนังสือทั่วไป

ตีรณ พงศ์มพัฒน์^{๑๐} กล่าวว่า นักจิตวิทยาและบรรพชิตกลายเป็นส่วนที่ต้องรับรู้ปัญหาทางจิตใจที่มนุษย์วันนี้ประสบอยู่ มีผู้คนจำนวนมากเริ่มอยากใช้ชีวิตที่มีความสุข ท่ามกลางความเร่งร้อนของการแข่งขันกันอย่างเต็มที่ ในประเทศตะวันตก นักจิตวิทยาจำนวนหนึ่งเริ่มศึกษาถึงความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับการมีชีวิตที่มีความสุขความเพลิดเพลิน (Pleasant and happy life) และที่มีความหมาย (Meaningful) การวิจัยต่าง ๆ เป็นที่ต้องการมากขึ้น และได้นำไปสู่ความพยายามวัดความสุขในหมู่นักจิตวิทยา ศาสตราจารย์ ริชาร์ด อีสเทริน (Richard Easterin) แห่งมหาวิทยาลัย Southern California ที่ได้บุกเบิกคำถามเกี่ยวกับความสุขในแง่เศรษฐศาสตร์ ตั้งแต่ปี ๑๙๗๓ ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ความพยายามค้นหาปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความสุขหรือมีความรู้สึกดี ๆ ได้นำไปสู่สาขาวิชา จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ประเทศตะวันตกกำลังให้ความนิยมในปัจจุบัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของฌานไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับขยายความว่า ฌานหรือสมาธิแปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตั้งเสกคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่พ่ายหรือส่ายไป การเจริญสมาธิจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับ ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วเรียกว่า ฌาน (Absorption) ฌานมีหลายชั้นตามลำดับ^{๑๑}

นพ.ชินโอสภ หักบำเรอ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “การป้องกันและรักษาโรคด้วยพลังจิตกับสมองคอมพิวเตอร์” ว่า สมาธิที่ฝึกให้เกิดสูงขึ้น จนถึงระดับฌานนั้นจะสามารถทำให้จิตของเราหยุด

^{๑๐} ตีรณ พงศ์มพัฒน์, การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ Happiness Development for the Modern Society, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๒-๓.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐๓.

อยู่นิ่ง ๆ หรือว่าง ๆ ได้โดยไม่มีความคิดอะไรที่เป็นคำสั่งไปให้สมองรับไปปฏิบัติตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งฌาน ๔ นั้นจิตอาจจะอยู่นิ่ง ๆ วางเฉย (เป็นอุเบกขา) ได้นานนับเป็นชั่วโมง ๆ จึงเป็นโอกาสให้สมองทำงานได้อย่างเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีประสิทธิภาพสูงยิ่ง จนสามารถทำงานยาก ๆ ได้สำเร็จ เช่น ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอดีตชาติ (ระลึกชาติ) มารายงานให้ทราบได้ เป็นต้น

ในการฝึกปฏิบัติให้เกิดสมาธิสูงขึ้นจนถึงฌาน ๔ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการทำให้เกิดอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ขึ้นมาได้ เช่น เรื่องหุทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่น และการระลึกชาติได้ เป็นต้น การรายงานของสมองกลับไปหาจิต ทางพระพุทธรศาสนาท่านเรียกว่า ญาณทัสสนะ แปลง่าย ๆ ว่า การรู้เห็น ฌานแปลว่าความรู้ เป็นสิ่งที่รายงานจากสมองซึ่งเข้าจึงมีลักษณะเป็นถ้อยคำที่ผุดรู้ขึ้นมาในจิต บางทีก็ได้ยินเหมือนมีเสียงมาบอก ผู้ที่ได้ยินแบบนี้ท่านเรียกว่า มีหุทิพย์ ทัสสนะ แปลว่าการเห็นภาพ เป็นสิ่งที่รายงานจากสมองซึ่งขาว เพราะมีลักษณะเป็นภาพที่ผุดเห็นขึ้นมาในจิต ถ้าเกิดขึ้นขณะจิตเป็นสมาธิ ท่านเรียกว่า สมาธินิมิต (ฝันในสมาธิ) และผู้ที่มองเห็นได้เป็นธรรมดาเช่นนี้ท่านเรียกว่า มีตาทิพย์^{๑๒}

สุกัร ทุมทอง กล่าวถึง การพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธรศาสนาเถรวาทว่า อินทรีย์สังวรมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขและมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้น อินทรีย์สังวรให้ประโยชน์สูงสุดคือมีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่า อินทรีย์ภาวน คือ มีสติ มีความรู้ตัว อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิมิต การปฏิบัติตามพระวินัย และการโยนิโสมนสิการ อินทรีย์สังวรมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท และ สติปัฏฐาน เป็นต้น^{๑๓}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือกรรมฐาน ว่าในทางพระพุทธรศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐานคือที่ตั้งของการทำงานทางใจไว้ ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้ความสงบวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจอันจะทำให้ใจเกิดเป็นวิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริง สมถกรรมฐานนั้นเป็นประการแรกเพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อนเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือเมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่อ

^{๑๒} นพ.ชินโอสธ หัสบำเรอ, การป้องกันและรักษาโรคด้วยพลังจิตกับสมองคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔, ๗๒, ๗๓, ๙๐-๙๑.

^{๑๓} สุกัร ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด(มหาชน), ๒๕๕๔).

อยู่อย่างมากมายก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้วเมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพิจารณาอะไรก็จะเป็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริงซึ่งจะเป็นขั้นของวิปัสสนาต่อไป^{๑๔}

พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวในหนังสือเรื่องอำนาจจิตว่า “ ผู้ที่จะฝึกสมาธิเพื่อที่จะใช้อำนาจจิตไปในทางอิทธิฤทธิ์ หรือแสดงปาฏิหาริย์ต่าง ๆ นั้น จะต้องฝึกโดยวิธีเพ่งกสิณต่างๆ จึงได้ผล และผู้ที่ทำได้ก็ต้องได้มานอย่างน้อยต้องถึงขั้นฌาน ๔ และต้องมีความชำนาญในการเข้าฌาน ออกจากฌาน ชำนาญในการอธิษฐาน ชำนาญในการกำหนดอารมณ์ และต้องมีความชำนาญในการพิจารณา สภาวะของจิตและอารมณ์ที่เกิดขึ้น”^{๑๕}

สิริพร วงษ์โพน^{๑๖} กล่าวว่า ลูธานส์ โยเซฟ และอโวลิโอ [Luthans Youssef & Avolio, ๒๐๐๗, หน้า ๓] ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคล ที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ พัฒนาได้ นำมาใช้ในการบริหารจัดการ จูงใจพนักงานให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ (๑) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Confidence or Self Efficacy) หมายถึง การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะกระทำ และมีความพยายามในการปฏิบัติภารกิจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ท้าทาย (๒) ความหวัง (Hope) หมายถึง การมีแรงจูงใจที่มุ่งไปยังเป้าหมายตามที่ต้องการได้ (๓) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การมีวิธีการให้เหตุผล หรือ มีรูปแบบในการอธิบายที่เป็นบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต (๔) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) หมายถึง การมีความสามารถที่จะอดทน และปรับอารมณ์มาสู่ภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและความยากลำบาก หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อพยายามหาหนทางในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา^{๑๗} กล่าวถึง ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคงที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาและต้องการตลอดชีวิต ความ

^{๑๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **คู่มือกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

^{๑๕} พร รัตนสุวรรณ, **อำนาจจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

^{๑๖} สิริพร วงษ์โพน, “ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวก ความผูกพันต่อองค์กร และผล การปฏิบัติงาน: กรณีศึกษารณาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง”, **งานวิจัยส่วนบุคคลศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (คณะศิลป ศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๙-๑๐.

^{๑๗} สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา, **Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว: บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๖๖.

ผูกพันนี้จะสร้างได้ในเด็กต่อเมื่อผู้เป็นแม่หรือผู้เลี้ยงดูมีความมั่นคงทางจิตใจ มีการศึกษาส่วนหนึ่งระบุว่า การที่ทารกได้รับสัมผัสที่ดีจากผู้ดูแล มีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ มุมมองและความรู้สึกในแง่ดีที่มีต่อตัวเองและต่อผู้อื่นเป็นประเด็นการพัฒนาสุขภาวะที่สำคัญ ครอบครัวไทยควรได้รับการสนับสนุนให้มีการพัฒนาในด้านนี้ให้มากขึ้น ความสามารถนี้จะเหมือนเกราะป้องกันให้กับคนในครอบครัว ให้ดำรงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นได้ นอกจากนั้นความเชื่อในสมรรถนะของตน (Self Efficacy) ก็เป็นประเด็นการพัฒนา ที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะเด่น (Character Strength) ที่ครอบครัวไทยควรหันมาให้ความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชนของครอบครัวให้มากขึ้น นอกจากนั้น Positive Psychology ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาความยืดหยุ่น (Resilience) เพื่อเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การดูแลจิตใจซึ่งกันและกันในช่วงวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวได้

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาว่า การปฏิบัติพระกรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น มีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งแบ่งเป็น ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีกรรมฐาน ๒๑ วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด มีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน จิตจะมีสมาธิเกิดขึ้นเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับกรรมฐาน ใช้ได้กับทุกจริตและสามารถสำรวจผลการปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ^{๑๘}

๒) รายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์

นงเยาว์ ชาญณรงค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม(T.M.)” สรุปความได้ว่า การทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม(T.M.) มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือมุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิเกิดอย่างเข้มแข็งมั่นคงจนถึงขั้นอุปนาสมาธิจะเกิดฌานระดับต่าง ๆ จนถึงทำอิทธิฤทธิ์ได้ ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมาธิคู่กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาดไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิด ส่วนท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบัน กล่าวคือเทคนิคที่เรียกว่า “Transcendental Meditation” หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพ้นโลก ทำให้มีความสามารถ

^{๑๘} พุทธทาสภิกขุ, วิธีสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕).

พิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดเวียนว่ายตายเกิด อย่างไรก็ตาม ผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง ๒ แบบ มีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สมองและสติปัญญา การฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในตัวเองในเวลาไม่นานนัก ร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ สุขุม รมเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใดสันติสุขก็จะแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น^๙

นันทพล โรจนโกศล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า ชั้น ๕ มีอุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติธรรมโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุธรรม^{๑๐}

พระมหาอานวย อานนโท (จันทร์เปล่ง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า สิ่งสำคัญประการแรกคือการศึกษาถึงหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยเฉพาะพระโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเสนอแผนการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้อย่างเป็นขั้นตอน ผลจากการศึกษาดังกล่าวสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษารูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ประการได้^{๑๑}

อาจหาญ นิमितหมื่นวัย ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร พบว่า กระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักจิตภาวนานั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมขององค์กรว่าควรใช้กระบวนการพัฒนาตามหลักสมถ คือ การนั่งสมาธิ ดูลมหายใจ หรือพัฒนาตามหลักวิปัสสนา การมีสติรู้ทุกอริยาบทของกายตามรู้สภาวะที่เกิดขึ้น เวทนา จิต และธรรม ด้วยการเดินจงกรม หรืออาจใช้ทั้งสมถและวิปัสสนาไป

^๙ นงเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T.M)”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙). หน้า ๒๒.

^{๑๐} นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). หน้า ๖๕.

^{๑๑} พระมหาอานวย อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔). หน้า ๕๐.

พร้อมกัน ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล สิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๒๒}

พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์” กล่าวว่า ในทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์ สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลักในการเจริญสติตามแนวทางของท่านเน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมถ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต^{๒๓}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ซึ่งจะใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล และศึกษาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ทั้งเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษรวมถึงข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ตและศึกษาแนวคิดวิธีการจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งอรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรคตลอดทั้งตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของอำนาจจิตเพื่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้จัดลำดับการวิจัย (Research process) เป็น ๓ ขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ขั้นตอนที่ ๑ : การศึกษา

ผู้วิจัยจะศึกษาแนวคิด วิธีการ ของจิตวิทยาเชิงบวก ในโลกตะวันตกจากหนังสือแปล บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการ ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต และศึกษาแนวคิด วิธีการ ของอำนาจจิตตามหลักพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่จากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬา

^{๒๒} อาจหาญ นิमितหมื่นวัย, “การประยุกต์ใช้หลักธรรมมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (คณะพัฒนาศาสตร์มนุษย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

^{๒๓} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก-ข.

ลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งอรรถกถาและ คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นหลัก ตลอดทั้งตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการ ซึ่งมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ตด้วย

๑.๗.๒ ขั้นตอนที่ ๒ : วิเคราะห์

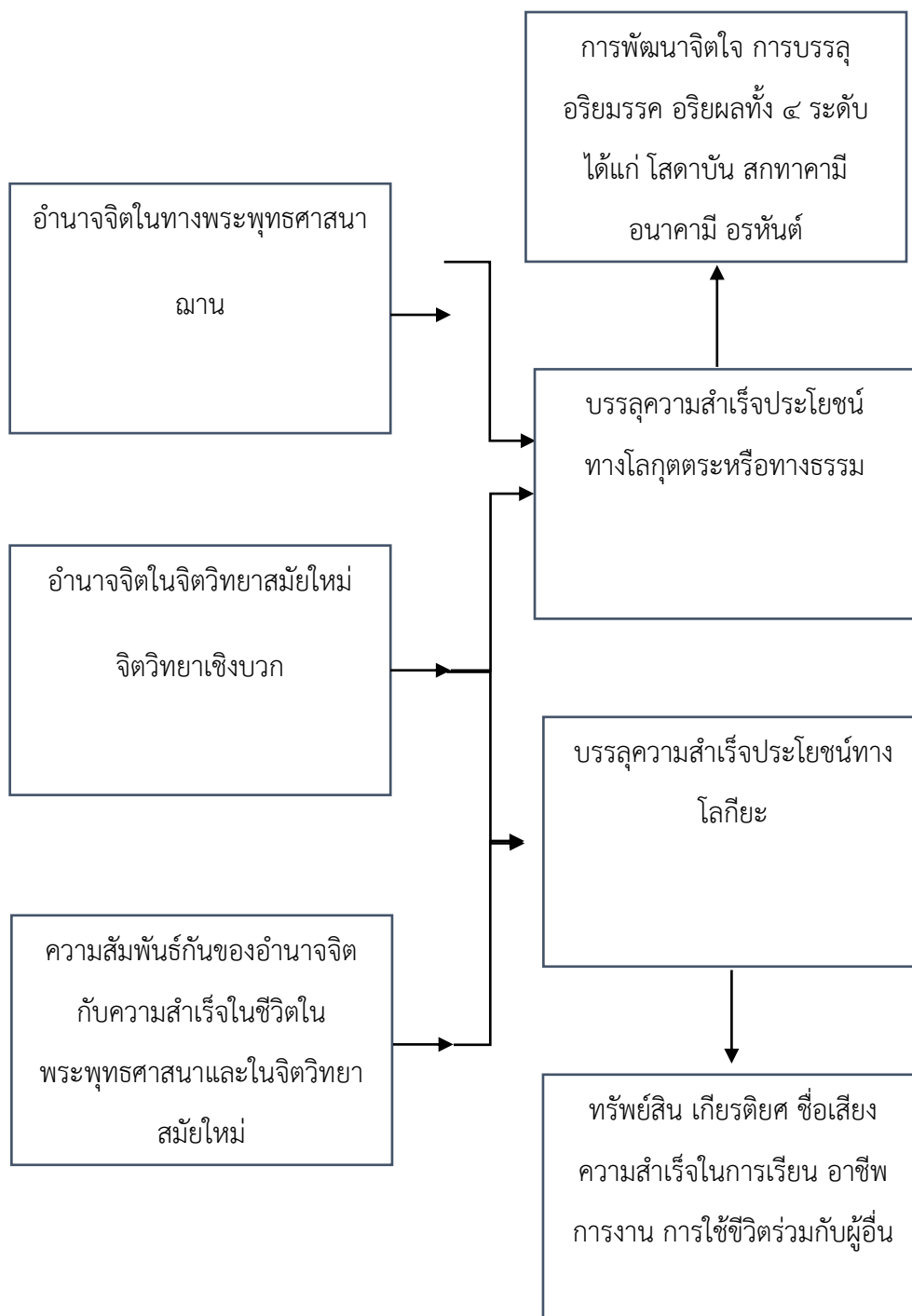
ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนตามข้อ ๑.๗.๑ นำข้อมูลดังกล่าวแล้ว มาศึกษาความสัมพันธ์เพื่อพัฒนาอำนาจจิตตามหลักพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสสมัยใหม่

๑.๗.๓ ขั้นตอนที่ ๓ : สรุปผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาวิจัย และนำเสนองานวิจัย ฉบับสมบูรณ์เรื่อง “อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสสมัยใหม่” เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

๑.๘ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดเรื่องอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา และในจิตวิทยาสสมัยใหม่โดยจะศึกษาเฉพาะในเรื่องของฌานตามหลักพระพุทธศาสนา และจิตวิทยาเชิงบวกตามหลักแนวคิดของจิตวิทยาสสมัยใหม่เพื่อศึกษาความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสสมัยใหม่ การอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากกรอบแนวคิดนี้ (Theoretical framework) ดังนี้



แผนภูมิ ๑ กรอบแนวคิด (Theoretical framework)

๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๙.๑ เพื่อให้ทราบถึงอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่

๑.๙.๒ เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่

๑.๙.๓ เพื่อให้ทราบถึงการนำเสนอแนวทางการอาศัยอำนาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน

บทที่ ๒

อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่

ในบทนี้ผู้วิจัยจะทำการศึกษาอำนาจจิตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นฐานความรู้ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ในบทต่อไป สำหรับบทนี้ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาเป็น ๒ หัวข้อ คือ ๑. อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสมัยใหม่ ๒. อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

๒.๑ อำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสมัยใหม่

จิต (Mind) หมายถึง การรับรู้การคิด ความคิด ความรู้สึก การพิจารณาความสำรวม ความคิดหรือจิตสำนึก (Consciousness) และตรึงตรอง (Concentration)^๑ จิตมีหน้าที่รู้ คิด นึก และจิตสำนึก หมายถึง ภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสได้ด้วยทางกาย (Conscious)^๒ จิตเป็นสิ่งที่มิอยู่ จิตคือสารที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถกำหนดลักษณะพื้นฐานของสิ่งต่าง ๆ^๓ จิต คือ กลุ่มของความรู้สึกทั้งหลาย (Bundle of Perception) ที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วมีการไหลแปรปรวน (Flow) สืบเนื่องไม่ขาดสาย ความรู้สึกเกิดขึ้นและผ่านไปอย่างรวดเร็วประกอบกันขึ้นเป็นจิต (Stream of Consciousness) คือ ความรู้ที่ผ่านทางประสาทสัมผัส (Sensation) เป็นพื้นฐานของความรู้ที่ผ่านกระบวนการทางจิต^๔ จิตเป็นอย่างเดียวกันกับความรู้สึกสำนึก คือ ประกอบด้วยวัตถุธรรมที่เรียงลำดับติดต่อกันไม่ขาดสาย^๕ จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ อำนาจจิตเป็นที่รู้จักคิดเป็นจุดเริ่มต้นของความรู้^๖ ดังนั้น อำนาจ

^๑ Della Thomson, Edited by, *The Concise Oxford Dictionary of Current English*, Ninth Edition, (Oxford : Clarendon Press, 1995), p. 865.

^๒ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๒๔-๓๒๕.

^๓ วิโรจน์ นาคชาตรี, *ปรัชญาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๕๙.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖

^๕ สุธรรม จันทร์หอม, *ประวัติจิตวิทยาและนักจิตวิทยาบางคน*, (เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๔), หน้า ๑๗๑.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

จิตจึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้จักคิด มีลักษณะเป็นออสสาร อำนาจจิต คือ ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์มีสถานะเป็นอมตะ^๗ อำนาจจิตเป็นพื้นฐานของการทำความเข้าใจในโลกและชีวิตเป็นฐานทางความคิดที่นำมาซึ่งความรู้ทั้งปวง^๘ สำหรับนักปรัชญาจิตนิยมอธิบายว่า มนุษย์มีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ จิต และร่างกาย เชื่อว่าจิตเป็นส่วนที่สำคัญกว่าร่างกายเป็นตัวตนที่แท้ของมนุษย์และจิตมีสถานะเป็นอมตะ (Immortal) มนุษย์อยู่ภายใต้การกำหนดบังคับของจิต มนุษย์มีสิ่งหนึ่งที่ควบคุมร่างกายให้ดำเนินไปตามเจตจำนงค์สิ่งนั้นเรียกว่า จิต (Mind) หรือวิญญาณ (Spirit) จิตคือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์^๙

๒.๑.๑ แนวคิดอำนาจจิตในจิตวิทยาสมัยใหม่

จิตและการทำงานของจิตภายใต้แนวคิดทางจิตวิทยาสมัยปัจจุบันจำแนกออกเป็นแนวทางที่สำคัญ ๙ แนวทางต่อไปนี้^{๑๐}

๑. แนวคิดที่เน้นธรรมชาติของประสบการณ์ของการมีจิตสำนึก (The Nature of Concious Experience) แนวคิดนี้แบ่งออกเป็นอีก ๒ กลุ่มย่อย คือ กลุ่มโครงสร้างนิยม (Structuralism) กลุ่มเกรซตรอยท์ (Gestaltism)
๒. แนวคิดที่เน้นหน้าที่ของการทำงานของกระบวนการทำจิตสำนึก (The Function of Concious Experience)
๓. แนวคิดที่เน้นศึกษาพฤติกรรมและความสำคัญของการเรียนรู้ภายใต้จิตสำนึก (Behavioral Perspective)
๔. แนวคิดที่เน้นศึกษาการวัดและประเมินผลทางจิตวิทยา (Phychometrics)
๕. แนวคิดที่เน้นศึกษากลไกและสร้างการรู้คิดและปัญญาของจิต (Cognition)
๖. แนวคิดที่เน้นศึกษาการเรียนรู้คิด และปัญญาด้วยการเรียนรู้แบบสังเกตจากตัวแบบทางสังคม (Social Cognition)
๗. แนวคิดที่เน้นศึกษาจิตใต้สำนึกของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มย่อย คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์ถ้อยคำโดยซิกมันด์ฟรอยด์ และกลุ่มมนุษยนิยม

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^๘ พระมหามงคลกานต์ ฐิตธมโม (กลางพนม), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความจริงเรื่องจิตในปรัชญาของ วิลเลียม เจมส์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

^๙ วิโรจน์ นาคชาติรี, *ปรัชญาจิต*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๗.

^{๑๐} พระวัชรินทร์ ปิยธมโม (ภาจิต), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาจิตในมุมมองพระพุทธศาสนา”, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๔.

๘. แนวคิดที่เน้นศึกษาการทำงานของระบบประสาทหรือประสาทวิทยา (Neuroscience)

๙. แนวคิดจิตวิทยาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตวิทยาสมัยปัจจุบัน^{๑๑}

จิตวิทยา มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Psychology ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ๒ คำ คือ Psyche หมายถึง จิตวิญญาณ (mind, soul) กับคำว่า Logos หมายถึง ศาสตร์ วิชา วิทยาการ (science, study)

จิตวิทยา หมายถึง วิชาว่าด้วยจิต วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์พฤติกรรม และกระบวนการของจิต

จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรม โดยเน้นพฤติกรรมทางจิตของบุคคลทั่วไป

จิตวิทยา คือ การศึกษาพฤติกรรมกระบวนการทางจิตเชิงปรนัย เป็นศาสตร์ที่มีขอบเขต กว้างขวาง เป็นองค์ความรู้ทั้งเชิงศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คลอบคลุมทุกด้านเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ทั้งทางกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ ความคิดสติปัญญา จุดมุ่งหมายสำคัญของการศึกษาศาสตร์สายนี้คือ เพื่อที่จะเข้าใจ อธิบาย ทำนาย พัฒนาและควบคุมพฤติกรรมด้านต่าง ๆ

จิตวิทยาเป็นวิชาที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ โดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทาง วิทยาศาสตร์

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำข้อมูลต่าง ๆ ความรู้ที่ได้จากแนวคิดทฤษฎี และการทดลองนำมาเสนอเพื่ออธิบายและควบคุมพฤติกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ มนุษย์

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม และกระบวนการทางจิตซึ่งหมายถึง ทั้ง พฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน โดยที่บุคคลอาจจะไม่รู้ตัวเลยก็ได้^{๑๒}

อำนาจจิตทางจิตวิทยาสมัยใหม่อันเป็นศาสตร์ทางตะวันตกมีความเชื่อถือหลักจิตวิทยา เชิงบวกก่อเกิดกฎการดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในทางการเงิน การงาน ครอบครัวหรือสุขภาพ โดยพื้นฐานของสังคมลัทธิความเชื่อทางศาสนาแล้วมันจะนำเสนอหลัก ความคิดโดยประกอบเหตุผลการวิจัยต่าง ๆ ในทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้เห็นว่า อำนาจจิตอันทรงพลัง สามารถที่จะบันดาลให้ประสบผลสำเร็จได้แต่ก็ยังไม่ได้อธิบายถึงวิธีการแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนา อำนาจจิตให้กระจ่างหรือให้มีหลักเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิตที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ อย่างแท้จริง

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

^{๑๒} ความหมายของจิตวิทยา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.novabizz.com/NovaAce/psychology.htmhtml> [๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

๒.๑.๒ แนวคิดความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสมัยใหม่

ในปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นสาขาย่อยใหม่ของจิตวิทยาที่ใช้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์และการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพอใจ โดยสร้างความเจริญก้าวหน้าสำหรับบุคคล ครอบครัว และชุมชน^{๑๓} สามารถพัฒนาศักยภาพเพื่อความสำเร็จในชีวิตและค้นหาเสริมสร้างอัจฉริยภาพกับความสามารถเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขมากยิ่งขึ้น^{๑๔} ศาสตร์นี้เฟื่องความสนใจไปที่การพัฒนาตนเองแทนที่การรักษาโรค ซึ่งมักจะเป็นจุดสนใจของจิตวิทยาสาขาอื่น ๆ เป็นวิทยาการที่ค่อนข้างใหม่ งานประชุมครั้งแรกเกี่ยวกับศาสตร์นี้เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ และงานประชุมสากล (International Conference on Positive Psychology) เกิดขึ้นครั้งแรกในปี ๒๕๔๖

งานศึกษาในศาสตร์นี้แสดงว่า มีปัจจัยมากมายที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคมกับคู่ชีวิต ครอบครัว เพื่อน และเครือข่ายสังคมทางอาชีพ สโมสร หรือองค์กรทางสังคมอื่น ๆ มีความสำคัญมาก ความสุขเพิ่มขึ้นเมื่อรายได้เพิ่ม แต่ก็มีขีดสุดที่ไม่ทำให้ความสุขเพิ่มอีกต่อไป การออกกำลังกายสัมพันธ์กับความเป็นสุขทางใจ เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตแบบมี flow (คือประกอบกิจการงานด้วยสภาพทางใจที่มีสมาธิ ด้วยความยินดีพอใจ) และการฝึกรอบรมจิตใจ (เช่นการเข้าสมาธิ หรือการเจริญสติ)

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็วในโลกตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งศาสตราจารย์มาร์ติน เซลิเกแมน ผู้เปรียบได้ว่าเป็นบิดาของศาสตร์ดังกล่าว ได้ให้ความหมายว่าเป็นจิตวิทยาของชาวตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดหลักของการพัฒนา เช่น การพัฒนาด้านคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจต่าง ๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง และการมีความสุข จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ใหม่ที่เน้นการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้มีความสุข โดยมีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี ทั้งยังเป็นศาสตร์ที่อาศัยสถิติและวิธีการทางวิทยาศาสตร์อื่น ๆ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ ตลอดจนมีแนวทางปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ชัดเจน

สาขาจิตวิทยา “เชิงบวก” นี้ หมายให้เสริม ไม่ใช่ทดแทนหรือไม่ใส่ใจ ความรู้ทางจิตวิทยาโดยทั่วไป แต่เป็นการเน้นใช้ระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่อศึกษาและกำหนดการพัฒนาบุคคลในเชิงบวก ซึ่งเข้ากับการศึกษาในจิตวิทยาโดยทั่วไปในประเด็นว่า การพัฒนามนุษย์สามารถถึงความ

^{๑๓} Seligman, Martin E.P. , "Positive Psychology: An Introduction", American Psychologist 55, (2000): 5–14

^{๑๔} Compton, William C ., "1". An Introduction to Positive Psychology, Wadsworth Publishing, (2005): 1–22.

ล้มเหลวได้อย่างไร สาขาย่อยนี้ อาจชี้ให้เห็นว่า การสนใจแค่เรื่องของโรคอาจจะมีผลเป็นความเข้าใจที่ไม่สมบูรณ์หรือจำกัด เกี่ยวกับสภาพบุคคล^{๙๕} คำว่า “ชีวิตที่ดี” (the good life) ที่ดั้งเดิมมาจากแนวคิดของอริสโตเติล มาจากความคิดต่าง ๆ กันว่า อะไรเป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุดในชีวิต คืออะไรเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมชีวิตให้ดีที่สุดให้บริบูรณ์ที่สุด แม้ว่าจะไม่มีนิยามที่แน่นอน แต่นักวิชาการในสาขานี้มีมติว่า บุคคลควรจะมีชีวิตที่มีความสุข (happy) ไม่อยู่ว่าง ๆ (engaged) และมีความหมาย (meaningful) เพื่อที่จะประสบกับ “ชีวิตที่ดี” ศาสตราจารย์มาร์ติน เซลิกแมน ผู้เปรียบได้ว่าเป็นบิดาของศาสตร์นี้ กล่าวถึงชีวิตที่ดีว่า “เป็นการใช้ความเข้มแข็งที่ไม่เหมือนใครของคุณทุก ๆ วัน ในการสร้างความสุขที่แท้จริงและความพอใจที่ล้นเหลือ”^{๙๖}

ประเด็นความสนใจของนักวิชาการในสาขานี้รวมทั้งสภาวะต่าง ๆ ของสุขารมณ์ (pleasure), flow, ค่านิยม, ความเข้มแข็ง (จุดแข็ง), คุณธรรม, ความสามารถพิเศษ (พรสวรรค์), และวิธีการที่ระบบและสถาบันทางสังคมสามารถสร้างส่งเสริมปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้^{๙๗} โดยมีประเด็นหลัก ๔ อย่างดังต่อไปนี้คือ ๑. ประสบการณ์เชิงบวก ๒. ลักษณะทางจิต (psychological trait) ซึ่งคงทน ๓. ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ๔. สถาบันที่ส่งเสริมการพัฒนาในแนวคิดนี้ นักวิจัยและนักปราชญ์บางพวก เช่น ศ. เซลิกแมน ได้เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาทฤษฎีที่สามารถใช้เป็นแนวทาง (เช่น ทฤษฎี “P.E.R.M.A.” หรือ หนังสือ Character Strengths and Virtues)

มีการประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากศาสตร์นี้หลายอย่าง แนวคิดหลักอย่างหนึ่งของสาขานี้ก็คือ บ่อยครั้งอนาคตมักจะเป็นเหตุชักจูงมนุษย์ และอาจจะมากกว่าอดีต ศ. เซลิกแมน และ ศ. ชิกเซินมิฮาลี (ผู้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับ flow) นิยามจิตวิทยาเชิงบวกว่า “การศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรม (functioning) และความเจริญรุ่งเรือง (flourishing) เชิงบวกของมนุษย์ในหลายมิติรวมทั้งทางชีววิทยา โดยส่วนตัว โดยความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยสถาบัน โดยวัฒนธรรม และโดยหลักทั่วไปของชีวิตอื่น ๆ”^{๙๘} ส่วนนักจิตวิทยาอีกคู่หนึ่งได้แสดงรูปแบบของสุขภาพจิต ๔ อย่าง คือ แบบเจริญรุ่งเรือง (flourishing) แบบดิ้นรน (struggling) แบบตะเกียกตะกาย (floundering) และแบบอ่อนกำลัง (languishing) แต่ว่า สุขภาพจิตที่สมบูรณ์จะเป็นการรวมตัวกันของความเป็นสุขทาง

^{๙๕} Peterson, C ., "Positive psychology", *Reclaiming Children and Youth* 18, (2009): 3-7.

^{๙๖} Seligman, M.E.P ., *Authentic Happiness*. New York: Free Press. "using your signature strengths every day to produce authentic happiness and abundant gratification", (2009): 29.

^{๙๗} Peterson, Christopher ., *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press. (2006): 14.

^{๙๘} Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. , "Positive Psychology: An introduction", *American Psychologist* 55 (2000): 5-14.

อารมณ์ (emotional well-being) ความเป็นสุขทางจิต (psychological well-being) ความเป็นสุขทางสังคม และการมีโรคทางจิตน้อย^{๑๕}

นักจิตวิทยาโดยมากใส่ใจไปที่อารมณ์พื้นฐานของบุคคล โดยเชื่อว่ามีอารมณ์พื้นฐานระหว่าง ๗ – ๑๕ อย่าง ซึ่งอาจจะประกอบรวมกันเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนหลายแบบหลายอย่าง และบอกเป็นนัยว่า ความพยายามจะกำจัดอารมณ์เชิงลบจากชีวิตอาจมีผลที่ไม่ได้ตั้งใจ คือ เป็นการกำจัดประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งที่สุดทั้งโดยรูปแบบและโดยความละเอียดอ่อน นอกจากนั้นแล้ว ความพยายามเพิ่มอารมณ์เชิงบวกจะไม่มีผลอัตโนมัติเป็นการลดอารมณ์เชิงลบ และการลดอารมณ์เชิงลบก็ไม่ได้หมายความว่าผลจะเป็นการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก^{๑๖} ส่วนนักจิตวิทยาอีกคนหนึ่งอธิบายว่า ปฏิกริยาทางอารมณ์เป็นประสบการณ์ทางใจ (core affect) หลัก ซึ่งก็คือปฏิกริยาทางอารมณ์พื้นฐานที่ประสบเสมอ ๆ แต่ไม่ได้สำนึกถึง ซึ่งมีส่วนทั้งที่น่ายินดีและไม่ยินดี โดยมีมิติหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน^{๑๗}

ตั้งแต่ตั้งสาขานี้ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้มีการลงทุนทางงานวิจัย ดีพิมพ์วรรณกรรมทางวิทยาศาสตร์เป็นจำนวนมาก จัดตั้งโปรแกรมการศึกษาต่าง ๆ ในระดับบัณฑิตศึกษาทั้งปริญญาโทและปริญญาเอก และมีการออกข่าวในสำนักข่าวสำคัญต่าง ๆ สมาคมจิตวิทยาเชิงบวกสากล (International Positive Psychology Association ตัวย่อ IPPA) เพิ่งจัดตั้งขึ้นไม่นาน แต่ก็ได้ขยายเพิ่มสมาชิกเป็นพัน ๆ จากประเทศต่าง ๆ ๘๐ ประเทศ จุดมุ่งหมายขององค์กรรวมทั้ง^{๑๘} ส่งเสริมศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกทั่วโลก และสร้างความมั่นใจว่า ศาสตร์นี้จะดำรงอยู่ในฐานของวิทยาศาสตร์, ดำเนินงานเพื่อประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพอย่างมีความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ รวมทั้งจิตวิทยาองค์กร จิตวิทยาเชิงให้คำปรึกษาและแบบปรึกษา ธุรกิจ สุขภาพ การศึกษา และการฝึกอบรม และอุปถัมภ์การศึกษาและการฝึกอบรมในสาขานี้

^{๑๕} Keyes, CLM; Lopez, SJ ., "Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions", In Lopez, CR; Snyder, SJ. *Handbook of positive psychology*(London: Oxford University Press), (2002): 45–59.

^{๑๖} Schimmack, U ., "The structure of subjective well-being", In Larsen, M; Eid, R. *The science of subjective well-being* (New York, NY, US: Guilford Press). (2005): 97–123.

^{๑๗} Russell, J.A.; Barrett, L. , "Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant". *Journal of Personality and Social Psychology* 76, (1999): 805–819.

^{๑๘} "international positive psychology association", International Positive Psychology Association. (2011): 155.

๒.๑.๒.๑ ที่มาของจิตวิทยาเชิงบวก

สำหรับ ศาสตราจารย์ เซลิกแมน นักจิตวิทยาโดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวก สามารถตรวจสอบและโปรโมทวิธีการที่ได้ผลจริงเพื่ออุปถัมภ์ความอยู่เป็นสุขของทั้งบุคคลและชุมชน

ศาสตร์นี้เริ่มตั้งเป็นสาขาย่อยของจิตวิทยาเริ่มที่ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ เมื่อ ศาสตราจารย์ เซลิกแมนได้เลือกมันเป็นรูปแบบขององค์กรเมื่อทำหน้าที่เป็นประธานของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association) แม้ว่าศัพท์จะเริ่มใช้ครั้งแรกโดย ศาสตราจารย์ อับราฮัม มาสโลว์ ในหนังสือปี พ.ศ. ๒๕๔๗ (Motivation and Personality)^{๒๓} และมีตัวชี้บอกว่า นักจิตวิทยาตั้งแต่คริสต์ทศวรรษ ๑๙๕๐ เริ่มจะพุ่งความสนใจมากขึ้นไปที่การส่งเสริมสุขภาพจิตแทนที่การรักษาโรคเพียงอย่างเดียว^{๒๔}

ในประโยคแรกในหนังสือของเขาชื่อว่า ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ศาสตราจารย์ เซลิกแมนอ้างว่า “ในครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา จิตวิทยาถูกกลืนไปในประเด็นเรื่องเดียวเท่านั้น คือ โรคจิต”^{๒๕} โดยเป็นการเสริมข้อสังเกตของ ศาสตราจารย์ มาสโลว์^{๒๖} เขาจึงสนับสนุนให้นักจิตวิทยาสืบต่อภารกิจที่เคยมีอีกอย่างหนึ่ง คือ ช่วยส่งเสริมความสามารถพิเศษของคนแต่ละคน และช่วยเพิ่มคุณภาพของชีวิตแม้ที่ไม่มีโรค^{๒๗} ส่วนงานประชุมจิตวิทยาเชิงบวกเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ๒๕๔๒ และงานประชุมสากลปี ๒๕๔๕ แล้วสาธารณชนก็ได้หันมาสนใจศาสตร์นี้เพิ่มขึ้นเริ่มในปี ๒๕๔๙ เมื่อวิชาที่เข้มมูลฐานเดียวกันที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้กลายเป็นคอร์สยอดนิยม^{๒๘} ในเดือนมิถุนายน ๒๕๕๒ การประชุมใหญ่โลกในเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกครั้งที่ ๑ (First World Congress on Positive Psychology) ก็เกิดขึ้นที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา^{๒๙}

^{๒๓} Maslow, Abraham ., "Toward a Positive Psychology", *Motivation and Personality* (Harper), (1954): 65.

^{๒๔} Secker, J ., "Current conceptualizations of mental health and mental health promotion", *Health Education Research*, (1998): 58.

^{๒๕} Seligman, Martin E. P. ., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, (2002): 45.

^{๒๖} Maslow, Abraham ., *Motivation and Personality*. Harper & Brothers, (1954): 354.

^{๒๗} Compton, William C ., "1". *An Introduction to Positive Psychology*. Wadsworth Publishing, (2005): 1–22.

^{๒๘} Ben-Shahar, Ben ., *Happier - Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*(1st ed.). McGraw-Hill, (2007): 25.

^{๒๙} "First World Congress on Positive Psychology Kicks Off Today With Talks by Two of the World's Most Renowned Psychologists". *Reuters* (Press release).

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ล่าสุดอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่พยายามเข้าใจธรรมชาติของความสุขและความอยู่เป็นสุข แต่ก็ไม่ใช่เป็นศาสตร์แรกที่สืบประเด็นปัญหานี้ และนักวิชาการชาวตะวันตกก็มีความเห็นต่าง ๆ กันว่า “จิตวิทยาเชิงบวก” หมายถึงอะไร

สุขาภิบาลนิยม หรืออตินิยม (Hedonism) พุ่งความสนใจไปในการหาความสุขว่าเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของ “ชีวิตที่ดี” ชาวฮีบรูแรก ๆ เชื่อในทฤษฎีคำสั่งบัญชาของพระเจ้า (divine command theory) ซึ่งหาความสุขโดยใช้ชีวิตตามคำสั่งหรือกฎที่ตั้งขึ้นโดยพระเจ้า ส่วนคนกรีกโบราณคิดว่า ความสุขสามารถหาได้ผ่านตรรกศาสตร์และการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ส่วนศาสนาคริสต์มีมูลฐานในการหาความสุขในคำสอนและชีวิตของพระเยซู ผู้เต็มไปด้วยความรักและความเมตตา ในศาสนาบาไฮ ความสุขสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับหลักคุณธรรมของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมองว่าคุณธรรมเป็นกระจกส่องชื่อและลักษณะของพระเจ้า และเป็นความหมายของชีวิต

ส่วนศาสนาพุทธมีรากฐานที่เฉพาะเจาะจงในเรื่องความเข้าใจสภาพจิตใจและความสุข พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ชีวิตเป็นทุกข์ ที่เกิดจากการยึดมั่นแนวคิดหรือความหวังเกี่ยวกับชีวิตและธรรมชาติความจริงที่ไม่ประกอบด้วยกุศโลบาย และสอนว่า การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ (ซึ่งเป็นหลักที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตที่ประกอบด้วยจริยธรรมและความเมตตากรุณา) จะช่วยกำจัดความรู้สึกว่ามีตัวตนที่ไม่เป็นกุศโลบาย และกำจัดความทุกข์ที่มาพร้อมกับการไม่เห็นความจริงของชีวิต ในปัจจุบัน มีนักวิทยาศาสตร์จำนวนหนึ่งที่กำลังศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และเชื่อมคำสอนกับความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์ในเรื่องสติ การอบรมจิต และวิธีการใช้ชีวิตเป็นอิสระจากความยึดมั่นที่ไม่ดี เพื่อให้มีชีวิตที่เป็นกุศล ถูกจริยธรรม และมีความสุขยิ่งกว่า

ศาสตร์นี้ปัจจุบันก้าวหน้ามากที่สุดที่สุดในสหรัฐอเมริกาและยุโรปตะวันตก แต่ถึงแม้ว่าศาสตร์นี้จะให้แนวคิดและความรู้ใหม่ ๆ ในเรื่องอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก แต่ไฉน ทฤษฎี งานวิจัย และแรงจูงใจเพื่อการศึกษาเรื่องบวกของพฤติกรรมมนุษย์ ความจริงก็เป็นเรื่องเก่าแก่เท่ากับประวัติศาสตร์มนุษย์เอง^{๓๐}

๒.๑.๒.๒ มูลฐานตามประวัติ

จิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานในจิตวิทยามนุษยนิยม (humanistic psychology) ที่เจริญรุ่งเรืองในสมัยคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐ ที่พุ่งความสนใจไปในเรื่องความสุขและความพอใจในชีวิต และเพราะว่าจิตวิทยาไม่ได้มีรากฐานทางวิทยาศาสตร์เหมือนในรูปแบบปัจจุบันจนกระทั่งท้ายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ อิทธิพลที่มาก่อนหน้านั้นมาจากหลักปรัชญาและศาสนา

^{๓๐} Compton, William C; Hoffman, Edward . *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning (2013): 89.

คนกรีกโบราณมีความคิดหลายแนวหลายสำนัก โสกราตีสสนับสนุนไอดีเดียวว่า ความรู้เกี่ยวกับตน (self-knowledge) เป็นทางให้ถึงความสุข ส่วนนิทานเปรียบเทียบของเพลโตเกี่ยวกับถ้ามีอิทธิพลต่อนักปราชญ์ชาวตะวันตกที่เชื่อว่า ความสุขจะได้อมาจากการหาความหมายชีวิตที่ลึกซึ้ง ส่วนอาริสโตเติลเชื่อว่าความสุข หรือที่เขาเรียกว่า “eudaimonia” มาจากกิจกรรมที่มีเหตุผลตามหลักคุณธรรมตลอดชีวิตที่บริบูรณ์ ส่วนเอพิเคียรัสเชื่อว่า ความสุขมาจากความยินดีพอใจในเรื่องง่าย ๆ ลัทธิสโตอิกเชื่อว่า บุคคลสามารถดำรงความสุขโดยความคิดที่เป็นกลางและมีเหตุผล และได้อธิบายถึง “แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณ” ที่คล้ายกับแบบฝึกหัดที่ใช้ในการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) และในจิตวิทยาเชิงบวก^{๓๑} ส่วนศาสนายูดาห์มีหลักปรัชญาเก่าแก่กว่า ๓,๐๐๐ ปีในเรื่องความสุข^{๓๒} และเชื่อในทฤษฎีคำสั่งบัญชาของพระเจ้า (divine command theory) เพื่อหาความสุข คือ ความสุขและรางวัลชีวิตจะได้อมาจากการทำตามคำสั่งของพระเจ้า

ต่อมาศาสนาคริสต์ก็ยังสืบทอดความเชื่อเกี่ยวกับทฤษฎีคำสั่งบัญชาของพระเจ้า ในช่วงสมัยกลาง ศาสนาคริสต์สอนว่าความสุขที่แท้จริงจะมีได้ก็ต่อเมื่อถึงชีวิตหลังความตาย บาป ๗ ประการเป็นเรื่องการปล่อยตัวให้หมกมุ่นในโลภี (self-indulgence) และการหลงตนเอง และโดยตรงกันข้ามคุณธรรมหลัก ๔ อย่าง และคุณธรรมราฟาเอลอีก ๓ อย่าง เป็นตัวป้องกันการทำบาป

ในสมัยฟื้นฟูศิลปวิทยาและในยุคเรืองปัญญา ปัจเจกนิยม (individualism) คือลัทธิที่ให้ความสำคัญในสิทธิและความเป็นอิสระของแต่ละคนก็เริ่มรุ่งเรืองขึ้น ในเวลาเดียวกัน บุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ก็เริ่มมีศักดิ์ศรีเพิ่มขึ้น โดยพิจารณาว่าเป็นนักศิลป์ แทนที่จะเป็นเพียงแค่ช่างฝีมือธรรมดา ๆ ส่วนนักปราชญ์ลัทธิประโยชน์นิยมเชื่อว่า การกระทำที่ถูกศีลธรรม (moral action) ก็คือการกระทำที่ทำให้เกิดความสุขมากที่สุดแก่คนมากที่สุด และเสนอว่า วิทยาศาสตร์ที่อาศัยหลักฐานเชิงประสพการณ์ควรใช้เป็นตัวกำหนดว่า การกระทำอะไรถูกศีลธรรม (โดยเป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับศีลธรรม) ส่วนทอมัส เจฟเฟอร์สัน และผู้สนับสนุนประชาธิปไตยอื่น ๆ เชื่อว่า ชีวิต เสรีภาพ และการแสวงหาความสุขเป็นสิทธิที่พรากจากบุคคลไม่ได้ และการละเมิดสิทธิเช่นนี้เป็นเหตุผลสมควรที่จะโค่นล้มรัฐบาล ลัทธิศิลปะจินตนิยมให้คุณค่ากับการแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล โดยบุคคลจะพยายามสืบทอด “ตัวตนที่แท้จริง” ทางอารมณ์ โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคเช่นมาตรฐานทาง

^{๓๑} Robertson, D ., *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoicism as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac, (2010): 48.

^{๓๒} Wilkinson, Phaedra ., "From the community: Exciting Class on Jewish Positive Psychology to be Presented in Northbrook", Chicago: Chicago Tribune, (2014): 21.

สังคม ในเวลาเดียวกัน อย่างน้อยในโลกตะวันตก ความรักและความสนิทสนมกลายเป็นแรงจูงใจหลักในการแต่งงาน

๒.๑.๒.๓ วิธีการ

จิตวิทยาเชิงบวกสนใจในประเด็น ๓ อย่างคือ อารมณ์เชิงบวก (positive emotion) ลักษณะเชิงบวกของแต่ละบุคคล (positive individual trait) และสถาบันที่โปรโมทหลักจิตวิทยาเชิงบวก (positive institution) อารมณ์เชิงบวกก็เช่นความพึงพอใจในอดีต การมีความสุขในปัจจุบัน และการมีความหวังในอนาคต ลักษณะเชิงบวกก็คือความสามารถพิเศษหรือความเข้มแข็ง (strength) และคุณธรรมของแต่ละบุคคล และสถาบันเชิงบวก เป็นสถาบันที่ใช้หลักความเข้มแข็งในการพัฒนาชุมชน^{๓๓} ส่วนความสุข (Happiness) หมายถึงปรากฏการณ์ทางอารมณ์และทางจิตต่าง ๆ วิธีการวัดความสุขที่ใช้อย่างหนึ่งก็คือชุดคำถามที่เรียกว่า Satisfaction with Life Scale ตามผู้สร้าง ผลที่ได้จากผู้ตอบชุดคำถามนี้เข้ากับความรู้สึกจากเพื่อนและครอบครัว และสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่น้อยลง^{๓๔}

“ตอนที่จำ” (Remembering self) อาจจะไม่ใช้แหล่งข้อมูลที่ดีที่สุดเพื่อให้ “ตอนที่ประสบ/รู้สึก” (Experiencing self) มีความสุข

แทนที่จะใช้การประเมินแบบระยะยาวแบบทั่วไป วิธีการวัดบางอย่างพยายามกำหนดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีโดยแบ่งเป็นกิจกรรม ๆ คือ นักวิทยาศาสตร์ใช้วิธีติดตามตัวเพื่อเตือนอาสาสมัครให้บันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับสถานการณ์ของตนเมื่อส่งสัญญาณเตือน หรืออีกวิธีหนึ่งก็คืออาสาสมัครจะบันทึกรายละเอียดของชีวิตเมื่อวานในบันทึกในแต่ละเช้า

ความไม่สอดคล้องกันที่น่าสนใจเกิดขึ้นเมื่อนักวิจัยเปรียบเทียบผลที่ได้จากวิธีการวัดประสบการณ์แต่ละขณะ ๆ เช่นนี้ กับการประเมินแบบระยะยาว คือ การประเมินแบบหลังอาจจะไม่เที่ยงตรง บุคคลอาจจะไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ชีวิตน่าพอใจจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น การประเมินของพ่อแม่มักจะบอกว่าลูกของตนเป็นแหล่งความสุข ในขณะที่การประเมินเป็นขณะ ๆ แสดงว่า พ่อแม่ไม่ได้ชอบดูแลลูก ๆ ของตนเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ

๒.๑.๒.๔ ความเชื่อทางจิตวิญญาณ

มีคนหลายคนที่ยกตนเองว่าเชื่อคำสอนทั้งทางศาสนาและทางจิตวิญญาณ แต่ความเชื่อทางจิตวิญญาณเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของศาสนา คือ “ความเชื่อทางจิตวิญญาณ (spirituality)” ตาม

^{๓๓} Seligman, Martin E.P. , "Positive Psychology Center", Positive Psychology Center. University of Pennsylvania, (2007): 12.

^{๓๔} Wallis, Claudia ., "Science of Happiness: New Research on Mood, Satisfaction", TIME. (2005): 15.

การศึกษาทางจิตวิทยาเชิงบวก นิยามได้ว่าเป็น “การสืบหาสิ่งที่ควรเคารพ/สิ่งศักดิ์สิทธิ์” สิ่งศักดิ์สิทธิ์อาจจะเกี่ยวข้องกับพระเจ้า เกี่ยวกับชีวิต หรือเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ คือ ต้องมองว่าเป็นอะไรทางจิตวิญญาณที่อยู่นอกเหนือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง^{๓๕}

ความเป็นสุขทางจิตวิญญาณแก้ปัญหาคำถามความต้องการของมนุษย์ที่จะมีคุณภาพ และเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมและในการมีชีวิตอยู่ ความเป็นสุขทางจิตวิญญาณสัมพันธ์กับผลดีต่าง ๆ เช่น มีสุขภาพทางกายและทางจิตที่ดีกว่า วิตกกังวลน้อยกว่า เศร้าซึมน้อยกว่า เข้าถึงศักยภาพของตนได้ (self-actualization) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบิดามารดา มีลักษณะทางบุคลิกภาพที่ดีในระดับที่สูงกว่า และยอมรับความจริงได้ดีกว่า แต่นี้ไม่ใช่เป็นความสัมพันธ์แบบเป็นเหตุ งานวิจัยที่ศึกษาเรื่องความเชื่อทางจิตวิญญาณพร้อมกับศีลธรรม (เช่น ความรัก ความเมตตา เป็นต้น) รายงานว่าผลที่พบของความเชื่อทางจิตวิญญาณ อธิบายโดยศีลธรรมได้ดีกว่า^{๓๖}

การค้นหาลักษณะศักดิ์สิทธิ์โดยเป็นจุดมุ่งหมายส่วนตัว ปรากฏว่าสัมพันธ์กับการอยู่เป็นสุขในระดับสูงสุดเทียบกับการพยายามเพื่อจุดมุ่งหมายส่วนตัวอื่น ๆ การค้นหาลักษณะศักดิ์สิทธิ์ช่วยปรับปรุงความรู้สึกเกี่ยวกับตน สนับสนุนความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เหนือตน นอกจากนั้นแล้ว งานศึกษาต่าง ๆ ยังแสดงว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณที่ผู้ตอบรายงานเองสัมพันธ์กับอัตราการตายและความเศร้าซึมที่ต่ำกว่า และอัตราความสุขที่สูงกว่า^{๓๗}

ในปัจจุบัน งานวิจัยโดยมากเป็นเรื่องวิธีการที่ความเชื่อทางจิตวิญญาณสามารถช่วยในยามวิกฤติ และพบว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณจะดำรงความสม่ำเสมอแม้เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้บอบช้ำทางจิตใจหรือทำให้เกิดความเครียด เช่น อุบัติเหตุ สงคราม ความเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของบุคคลที่รัก เมื่อประสบอุปสรรค บุคคลอาจจะหันไปใช้การสวดมนต์หรือการนั่งสมาธิ กลไกรับมือปัญหา (Coping) ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณรวมทั้งการอบรมจิตใจแบบพิจารณา การสร้างขอบเขตเพื่อที่จะดำรงรักษาไว้ซึ่งสิ่งที่ควรเคารพ/สิ่งศักดิ์สิทธิ์ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์เพื่อกลับไปดำเนินตามทางที่ถูกต้อง และการสร้างกรอบทางจิตใจใหม่โดยมุ่งจะดำรงรักษาความเชื่อ การประยุกต์แนวคิดทางจิตวิญญาณและทางจิตวิทยาเชิงบวกก็คือ psycho spiritual intervention (การแทรกแซงทางจิตวิญญาณ) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณควรจะเพิ่ม

^{๓๕} Snyder, C. R; Lopez, Shane . *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, (2002): 11

^{๓๖} Wood, Connor ., "Does spirituality help well-being, or do we just need to be good to each other?". Institute for the Bio-Cultural Study of Religion, (2013): 44

^{๓๗} Holder, Mark D; Coleman, Ben; Wallace, Judi M. ., "Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8-12 Years", *Journal of Happiness Studies* 11, (2008): 131–150.

ความอยู่เป็นสุข นักวิจัยพบว่า กลไกรับมือปัญหาที่มุ่งหมายจะดำรงรักษาสีงค์ดีสิทธิ์เพิ่มความอยู่เป็นสุขและส่งบุคคลคืนไปยังสีงค์ดีสิทธิ์^{๓๘}

โดยทั่วไปแล้ว ความเชื่อทางจิตวิญญาณเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอดชีวิตรวมทั้งการสืบหา การดำรงรักษา และการพิจารณาใหม่ว่าอะไรเป็นสีงค์ดีสิทธิ์ โดยเป็นกระบวนการที่เจาะจงเฉพาะบุคคล ๆ แต่ว่า ความเชื่อทางจิตวิญญาณก็พบว่าสัมพันธ์กับเหตุการณ์ร้ายและความเปลี่ยนแปลงเชิงลบอื่น ๆ ในชีวิตได้เหมือนกัน ดังนั้น แม้ว่าในปัจจุบันยังขาดงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณอยู่ แต่ก็เป็นเรื่องจำเป็นเพราะสามารถช่วยปรับปรุงประสบการณ์ในชีวิตที่ควบคุมไม่ได้ [ต้องการอ้างอิง]

๒.๑.๒.๕ ความทุกข์

งานวิจัยแสดงว่าเป็นไปได้ที่จะช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบทุกข์โดยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ นอกจากนั้นแล้ว นักวิจัยที่สนใจในเรื่องการป้องกันพบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจจะช่วยป้องกันโรคจิต ความแข็งแกร่งที่เป็นเครื่องกันที่ตีรวมทั้ง ความกล้าหาญ การใส่ใจในอนาคต การมองโลกในแง่ดี ศรัทธาความเชื่อมั่น ความเชื่อในการทำกิจการงาน ความหวัง ความซื่อสัตย์ ความอดสาหะ และสมรรถภาพในการสร้าง flow (คือประกอบกิจการงานด้วยสภาพทางใจที่มีสมาธิ ด้วยความยินดีพอใจ) และในการมองอะไรอย่างทะลุปรุโปร่ง^{๓๙}

ความเป็นทุกข์อาจจะเป็นตัวชี้ว่ายังมีพฤติกรรมที่ต้องเปลี่ยน หรือมีแนวคิดหรือไอเดียที่จำต้องใส่ใจและพิจารณาใหม่ โดยทั่วไปแล้ว นักจิตวิทยาเข้าใจว่า ความทุกข์ไม่สามารถกำจัดได้โดยสิ้นเชิง แต่วามันเป็นไปได้ที่จะบริหารและลดความทุกข์ ศูนย์จิตวิทยาเชิงบวกของมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย อธิบายว่า “จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเพื่อที่จะแก้ปัญหามนุษย์เป็นเรื่องที่เข้าใจได้และเป็นเรื่องที่ไม่ควรจะละทิ้งอย่างแน่นอน (เพราะว่า) ความทุกข์ของมนุษย์เรียกร้องให้มีทางออกที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ แต่ว่า ทั้งความทุกข์และความอยู่เป็นสุข ทั้งสองเป็นส่วนของมนุษย์ และนักจิตวิทยาควรที่จะใส่ใจในเรื่องทั้งสอง” จิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นศาสตร์ที่ได้แรงจูงใจจากหลักฐานเชิงประสบการณ์ พุ่งความสนใจไปที่วิธีการแก้ปัญหามนุษย์ที่ให้ผลดี และในการสร้างความแข็งแกร่งและศีลธรรมเพื่อลดระดับความทุกข์ให้ต่ำที่สุด^{๔๐}

^{๓๘} Snyder, C. R; Lopez, Shane . *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, (2002): 155

^{๓๙} Peterson, Christopher; Seligman, Martin. *Character Strengths and Virtues*. American Psychological Association, (2004): 132.

^{๔๐} Masten, AS ., "Ordinary magic. Resilience processes in development", *Am Psychol* 56, (2001): 227–238.

ตามนักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยโทรอนโต ดร. จอร์แดน ปีเตอร์สัน วาทะในพุทธศาสนาว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” ควรจะเข้าใจว่าเป็นความจริงที่มนุษย์ต้องยอมรับ และเป็นคำที่เรียกร้องให้สร้างพัฒนาศีลธรรม (องค์ทะไลลามะในเมืองซีแอตเทิลในปี ค.ศ.๑๙๙๓)

เมื่อกล่าวถึงวาทะในพุทธศาสนาว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” นักวิจัยและนักจิตวิทยาคลินิก ดร. จอร์แดน ปีเตอร์สัน เสนอว่า มุมมองนี้เป็นความจริง ไม่ใช่เป็นการมองโลกในแง่ร้าย แต่ว่าการยอมรับความจริงว่าชีวิตนั้นยากลำบาก จะให้อิสราภาพจากความคาดหวังที่ไม่สามารถเป็นจริงว่า บุคคลจะต้องสุขอยู่ตลอด ความเข้าใจเชิงนี้จะช่วยบริหารความทุกข์ที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน สำหรับ ดร. ปีเตอร์สัน ศีลธรรมเป็นเรื่องสำคัญเพราะว่าเป็นอุปกรณ์สำคัญในการช่วยให้หลีกเลี่ยงจากทุกข์ (คือ เป็นกำลังที่จะยอมรับความจริงที่ไม่ถูกใจ) ดร. ปีเตอร์สันยืนยันว่า ความทุกข์จะหนักขึ้นเพราะมีปรัชญาที่ไม่ตรงกับความจริง

โดยนัยเดียวกัน ดร. เซลิกแมนเชื่อว่า จิตวิทยาเชิงบวกไม่ใช่เรื่องฟุ้งเฟ้อ โดยกล่าวว่า “จิตวิทยาเชิงบวกโดยส่วนใหญ่เป็นเรื่องสำหรับเราทุกคน ไม่ว่าจะมีปัญหาหรือไม่ จะเป็นคนอกิสต์หรือไม่ เป็นคนกำลังทุกข์หรือไม่ ความสุขที่ได้จากการสนทนาที่ดี, ความยินดีพอใจ (ในสิ่งที่มีอยู่สิ่งที่ได้) อย่างมีกำลัง, การได้ประโยชน์จากความเมตตา หรือปัญญา หรือความเชื่อทางจิตวิญญาณ หรือความถ่อมตน, การสืบหาความหมายในชีวิตและยาถอนพิษจากสถานการณ์ที่เป็น “การอยู่ไม่เป็นสุขจนกระทั่งตาย” เป็นสิทธิโดยกำเนิดสำหรับเราทุกคน”^{๑๑}

การรับมือปัญหาเชิงบวก (Positive coping) ได้รับนิยามว่า “การตอบสนองที่มีเป้าหมายในการลดภาระทางกาย ทางอารมณ์ และทางจิต ที่เชื่อมกับเหตุการณ์เครียดในชีวิตและความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน” มีงานวิจัยที่แสดงว่า กลยุทธ์ที่เหมาะสมในการรับมือกับปัญหาจะช่วยลดความเครียดในทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยสร้างทรัพยากรที่ช่วยระงับหรือบรรเทาปัญหาในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรทางกาย ทางจิตใจ หรือทางสังคม^{๑๒}

๒.๑.๒.๖ ชีวิตที่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับความอยู่เป็นสุขโดยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดีมาจากแนวคิดของอาริสโตเติลในเรื่อง eudaimonia ส่วนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกันรวมทั้ง ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพตน (self-efficacy), ประสิทธิภาพในตัว (personal effectiveness), flow, และการมีสติ (mindfulness)

^{๑๑} Martin P Seligman., "Does Suffering Trump Happiness?" , Authentic Happiness Website. Pennsylvania University, (2003): 192.

^{๑๒} Snyder, C. R; Dinoff, B. L ., "Coping: Where have you been?", In Snyder, C. R. *Coping: The psychology of what works* (New York: Oxford University Press), (1999): pp. 3–19.

ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพตน เป็นความเชื่อมั่นว่า ความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ ขึ้นอยู่กับความพยายาม การมีความเชื่อเช่นนี้ในระดับต่ำ สัมพันธ์กับความซึมเศร้า โดยเปรียบเทียบกันแล้ว ความเชื่อมั่นในระดับสูงสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงที่ดี เช่น การเลิกสิ่งเสพติด การแก้ปัญหาโรคเกี่ยวกับการรับประทาน และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสุขภาพ การมีความเชื่อมั่นสูงยังมีผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบริหารความเครียด และช่วยลดความเจ็บปวด^{๔๓} ส่วนแนวคิดคล้าย ๆ กัน คือ ประสิทธิภาพส่วนตัว (Personal effectiveness) โดยหลักเป็นเรื่องเกี่ยวกับการวางแผนและการดำเนินงานโดยวิธีการที่ทำให้สำเร็จ

flow หมายถึงการเกิดสมาธิ (absorption) เมื่อความสามารถของตนตัดเทียมกับสิ่งที่ต้องทำเฉพาะหน้า flow กำหนดโดยลักษณะต่าง ๆ รวมทั้งสมาธิที่มีกำลัง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตน (self-awareness) และความรู้สึกว่าเรื่องที่ทำเป็นเรื่องท้าทาย (คือไม่ใช่เบื่อและไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องยากเกินไป) และความรู้สึกว่า เวลา กำลัง ล่วงเลยไปอย่างรวดเร็ว flow เป็นอะไรที่ดีโดยตัวของมันเอง นอกจากนั้น ยังสามารถช่วยให้ถึงเป้าหมาย (เช่น ชนะการแข่งขันหรือการกีฬา) หรือช่วยเพิ่มทักษะ (เช่น เป็นคนเล่นหมากรุกได้เก่งขึ้น)^{๔๔}

ทุกคนสามารถมีประสบการณ์เกี่ยวกับ flow ในเรื่องต่าง ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นการเล่น ความคิดสร้างสรรค์ หรืออาชีพการงาน โดยสามารถเกิดได้เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำท้าทายตัดเทียมกับความสามารถของตน แต่ว่า ถ้าไม่มีความสมดุลเช่นมีทักษะน้อยเกินไป จะทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่ถ้าเป็นเรื่องท้าทายน้อยเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

แต่ว่า เพราะสถานการณ์เป็นเรื่องท้าทาย บ่อยครั้งจะมีทั้งความตื่นเต้นและความเครียด แต่นี้พิจารณาว่า เป็นความเครียดที่ดี โดยเชื่อว่า เป็นความเครียดที่มีผลลบน้อยกว่าความเครียดแบบเรื้อรัง แม้ว่า วิถีทางกายภาพเกี่ยวกับความเครียดทั้งสองแบบจะเป็นระบบเดียวกัน และทั้งสองล้วนสามารถทำให้เกิดความเหนื่อยอ่อน แต่ว่า ความแตกต่างทางกายภาพ และประโยชน์ที่ได้ทางใจของ ความเครียดที่ดี อาจจะทำให้เกิดผลดีโดยรวมมากกว่าความเหนื่อยอ่อนที่เพิ่มขึ้น

ศาสตราจารย์ ชิกเซนต์มียาลี (ผู้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับ flow) ระบุตัวบ่ง flow ไว้ ๙ อย่างว่า

๑. มีเป้าหมายที่ชัดเจนในทุกขั้นตอน
๒. มีผลปรากฏทันทีที่ช่วยนำทางการกระทำต่อ ๆ ไป
๓. สิ่งท้าทายกับความสามารถสมดุลกัน

^{๔๓} Bandura, A ., "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change", *Psychol Rev* 84, (1977): 191–215.

^{๔๔} Csikszentmihalyi, Mihaly ., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, (1990): 124.

๔. การกระทำและความตระหนักรู้เป็นไปด้วยกัน
๕. ตัวทวนสมมติไม่สามารถทวนใจได้
๖. ไม่ได้เป็นห่วงเรื่องความล้มเหลว
๗. ความเชินตน (Self-consciousness) หายไป
๘. ความรู้สึกเกี่ยวกับเวลาผิดไปจากความจริง
๙. กิจกรรมกลายเป็นจุดมุ่งหมายในตนเอง (autotelic) คือ ทำเพื่อเห็นแก่

การกระทำเอง

งานศึกษาของเขายังพบอีกด้วยว่า flow อยู่ในระดับสูงกว่าเมื่อทำงาน และความสุขจะสูงกว่าเมื่อทำกิจกรรมเวลาว่าง^{๔๕}

๒.๑.๒.๗ ความเจริญรุ่งเรือง (Flourishing)

ความเจริญรุ่งเรืองในจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึงการทำให้กิจในระดับดีที่สุดของมนุษย์ โดยมีปัจจัย ๔ อย่างคือ ความดีงาม (goodness) การก่อกำเนิด (generativity) ความเจริญ (growth) และความฟื้นคืนได้ (resilience) ตามนักจิตวิทยาท่านหนึ่ง ความดีงามรวมทั้ง ความสุข ความพอใจ และการกระทำที่สำเร็จผล การก่อกำเนิดหมายถึงการทำให้ชีวิตคนรุ่นต่อ ๆ ไปดีขึ้น และนิยามว่าเป็น “คลังความคิด การกระทำ และความยืดหยุ่นได้ทางพฤติกรรม” ความเจริญเป็นการใช้ทรัพยากรส่วนบุคคลและทางสังคมที่มี และความฟื้นคืนได้สะท้อนให้เห็นถึงความอยู่รอดและความเจริญก้าวหน้าหลังจากที่ประสบความยากลำบาก^{๔๖}

ชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองได้มาจากความเชี่ยวชาญในปัจจัยทั้ง ๔ อย่างนั้น โดยเปรียบเทียบกับแนวคิดตรงกันข้ามเช่น ความหดหู่ไม่ไยดี (languishing) และโรคจิต (psychopathology) ในมิติของสุขภาพจิต แนวคิดตรงกันข้ามเหล่านี้เป็นภาวะก่อนจะถึงโรคจิต สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลใช้ชีวิตที่ยังไม่เต็มหรืออาจเป็นชีวิตที่ไม่มีความหมาย บุคคลที่ประสบความหดหู่ไม่ไยดีเจ็บปวดทางอารมณ์มากกว่า บกพร่องทางจิต-สังคม ทำกิจกรรมทั่วไปบางอย่างไม่ได้ และขาดงานมากกว่า

ประโยชน์ของการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองพบได้ในงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการประสบความรู้สึกเชิงบวกเทียบกับเชิงลบ ประโยชน์ที่พบของการมีอารมณ์เชิงบวกรวมทั้งการตอบสนองที่ดี การมีพฤติกรรมที่หลากหลายมากกว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า และการรับรู้และจินตนาการที่ดีกว่า นอกจากนั้นแล้ว ความรู้สึกดี ๆ ที่สัมพันธ์กับการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองมีผลเป็นระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น

^{๔๕} Lopez, SJ; Snyder, CR ., *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, (2009): 229.

^{๔๖} Fredrickson, B. L.; Losada, M. F. ., "Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing", *American Psychologist* 60, (2005): 678–686.

การฟื้นตัวจากโรคหลอดเลือดหัวใจ การได้ผลลบจากอารมณ์เชิงลบน้อย^{๔๓} และความอสมมาตรระหว่างสมองด้านหน้า ส่วนประโยชน์ที่ได้สำหรับบุคคลที่มีสุขภาพจิตหรือความเจริญรุ่งเรืองพอประมาณ รวมทั้ง สมรรถภาพทางใจและทางสังคมที่ดีกว่า การฟื้นตัวได้ดีกว่า การมีสุขภาพหลอดเลือดหัวใจที่ดีกว่า และการมีสไตรล์ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าโดยทั่วไป ดังนั้น ประโยชน์ของการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองจึงแสดงนิยามอย่างหนึ่งคือ “บุคคลที่เจริญรุ่งเรืองย่อมประสบความสำเร็จกับความอยู่เป็นสุขทางอารมณ์ ทางใจ และทางสังคม เนื่องจากความกระฉับกระเฉงและกำลังวังชา แรงจูงใจภายใน (self-determination) การเจริญเติบโตส่วนบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และชีวิตที่มีความหมายและมีเป้าหมาย”

๒.๑.๒.๘ การมีสติ

นักวิจัยแนะนำให้ใส่ใจในเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความยินดีในอดีต ใส่ใจในสิ่งที่ทำให้เกิดความหวังในอนาคต แต่ว่า โดยที่พูดแล้ว ให้ใส่ใจโดยมากในปัจจุบัน การฝึกกลางวันมักจะมาก่อนการลดระดับความสุข ดังนั้น การมีสติและพฤติกรรมอื่น ๆ ที่พุ่งความสนใจมายังปัจจุบันอาจจะทำให้เกิดความสุขส่วนหนึ่ง ก็เพราะเป็นการเปลี่ยนความสนใจไปจากคำถามที่น่าเศร้าใจเล็กน้อยว่า “ฉันมีความสุขหรือไม่”^{๔๔}

การมีสติหมายถึงการพุ่งความสนใจอย่างจงใจไปที่ประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นการตระหนักรู้อย่างมีสมาธิ (Focused awareness) คือใส่ใจโดยขณะถึงปัจจัยต่าง ๆ ของประสบการณ์ปัจจุบัน รวมทั้ง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางกาย และสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายของการมีสติก็เพื่อที่จะให้อยู่กับขณะปัจจุบัน และศึกษาเพื่อจะสังเกตการเกิดขึ้นและการผ่านไปของประสบการณ์ต่าง ๆ โดยที่ไม่ต้องตัดสินให้มีความสำคัญต่อประสบการณ์และความคิด ไม่ต้องพยายามเพื่อจะหาเหตุผลและสรุปเหตุการณ์ หรือเปลี่ยนแปลงอะไร ๆ สิ่งที่ทำอย่างเดียวในระหว่างการเจริญสติก็เพียงแค่สังเกต ประโยชน์ของการเจริญสติรวมทั้งการลดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าซึม และความเจ็บปวดเรื้อรัง^{๔๕}

จิตวิทยาสมัยใหม่โดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวกมองว่า การทำให้ตนมีความสุข มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีเกิดจากการพิจารณาถึงความสุขและความสำเร็จอันเป็นประสบการณ์ทั้งอดีต ปัจจุบัน และ

^{๔๓} Siang-Yang, T. ., "Applied Positive Psychology: Putting Positive Psychology into Practice", *Journal of Psychology & Christianity* 25, (2006): 68–73.

^{๔๔} Killingsworth, MA; Gilbert, DT. "A wandering mind is an unhappy mind", *Science* 330, (2010) : 932.

^{๔๕} Brown, K. W.; Ryan, R. M.; Creswell, J. D. . "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects", *Psychological Inquiry* 18, (2007): 211–237.

อนาคต จิตวิทยาเชิงบวกนั้นจึงมุ่งเน้นสร้างอารมณ์เชิงบวกโดยเน้นเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก โดยทำให้ชีวิตปัจจุบันให้เปี่ยมด้วยปิติและความสุขจากการเจริญสติทำสมาธิมีความสุขที่ได้ใช้จุดแข็ง สิ่งที่ดีณัดหรือคุณธรรมในตนเองทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอันเป็นการเติมเต็มชีวิตให้มีคุณค่า

๒.๒ อานาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา

จิต (Mind) หมายถึง การรับรู้การคิด ความคิด ความรู้สึก การพิจารณาความสำรวม ความคิดหรือจิตสำนึก (Consciousness) และตรึงตรอง (Concentration)^{๕๐} ในภาษาสันสกฤต จิต (จิตฺร) หมายถึง กายรูป รูป ความไม่เป็นแก่นสาร มายา^{๕๑} ซึ่งกลุ่มปรัชญาเวทาคะ^{๕๒} ให้ความหมายของคำว่าจิตต์ (จิตฺต) ว่าหมายถึง คุณสมบัติของมนัสที่เกี่ยวข้องและเข้าถึงพุทธิ (สัง จัรรณ) ความเฉลียวฉลาด ความรอบรู้ ปัญญา จิตใจ ความมีสติอยู่^{๕๓}

^{๕๐} Della Thomson, Edited by, *The Concise Oxford Dictionary of Current English*, Ninth Edition, (Oxford : Clarendon Press, 1995), p. 865.

^{๕๑} ร้อยเอก หลวงบวรบรรณรักษ์ (นิยม รักไทย), *สัททนต์-ไทย-อังกฤษ อภิธาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๕๒), หน้า ๕๐๖.

^{๕๒} เวทาคะ เป็นระบบปรัชญาที่สำคัญที่สุดระบบหนึ่งของฮินดู แบ่งออกเป็น ๒ สำนักใหญ่ คือ ไทวตะ เวทาคะของศักราจารย์ และวิศิษฎาไทวตะ เวทาคะของรามานุชะ ไทวตะ เวทาคะ มีแนวคิดสำคัญ ๔ เรื่อง คือ ๑) เรื่องของพรหมันและอาดมัน ไทวตะ เวทาคะ ถือว่าพรหมันกับอาดมันเป็นสิ่งเดียวกัน ๒) เรื่องมายา ไทวตะ เวทาคะ เชื่อว่ามายาเป็นสิ่งที่อาศัยอยู่ในพรหมัน เป็นสิ่งที่ทำให้พรหมันปรากฏเป็นโลกและสิ่งต่าง ๆ ๓) เรื่องโลก ไทวตะ เวทาคะ เชื่อว่าโลกนี้ไม่จริงแท้ โลกเป็นปรากฏการณ์ของพรหมัน ที่ปรากฏขึ้นได้เพราะอำนาจของมายา ๔) เรื่องโมกษะ (ความหลุดพ้น นิพพาน) ไทวตะ เวทาคะ เชื่อว่าชีวาตมันติดข้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารเพราะอำนาจของอวิทยา ความหลงผิดหรือความไม่รู้ในสังขาร จิตตะ ในปรัชญาเวทาคะ หมายถึง ภายใน (Inner Body) หรือกายละเอียด (สูกษมสรีร) เป็นเครื่องมือภายใน (Inner Instrument) เรียกว่า อันตะกระณะ (Anta Karana) มี ๔ ประการ คือ ๑) มนัส อินทรีย์ที่ทำหน้าที่คิด ๒) พุทธิ อินทรีย์ที่ทำหน้าที่รู้ เข้าใจ ๓) อหังการ อินทรีย์ที่ทำหน้าที่ยึดถือว่าตัวเรา ๔) จิตตะ อินทรีย์ที่ทำหน้าที่รับรู้ กำหนด จดจำสิ่งที่ผ่านมาจากกายภายนอกแล้วส่งให้ภายในอีก ๓ และ กายนอก (Outer Body) หรือกายหยาบ (สฤลสรีร) ๕ ประการ คือ ๑) จักขุ ๒) โสตะ ๓) ชิวา ๔) ชิวา ๕) กาย คำว่า จิตตะ (Citta) มีความหมายต่างไปจากคำว่า จิต (Cit) ที่หมายถึงอาดมัน (อาดมน) วิญญาน, อารมณ์, พระพรหม หรือชีวาตมัน (ชีว+อาดมน) ที่เป็นเจ้าของอันตะกระณะ. ราชบัณฑิตสถาน, *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บอล พรินต์, ๒๕๕๒), หน้า ๕๐, ๖๒๘-๖๒๙.

ในทางภาษาบาลีจิต (จิตต) หมายถึง สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก^{๕๓} จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์สภาพที่นึกคิดมีความหมายเช่นเดียวกับใจ วิญญาณ มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา^{๕๔}

จิตตัวเดิมและจิตที่เป็นตัวอาการก็พึงทราบไว้ว่า คำว่า จิตท่านใช้เป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่งใช้หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นตัวเดิม กับอีกอย่างหนึ่งท่านใช้หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นตัวอาการ ที่ใช้หมายถึงธรรมชาติที่เป็นตัวเดิมนั้น ก็ใช้หมายถึงธรรมชาติที่เป็นธาตุรู้ อันเป็นธรรมชาติที่ประภัสสรคือ ผุดผ่อง ดังที่ได้มีพุทธภาษิตแสดงไว้ ว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ประภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่ต้องเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามาแต่ว่าเมื่อปฏิบัติทำจิตตภาวนา คือ อบรมจิต จิตก็จะบริสุทธิ์ คือ หมดจดสะอาดผ่องใสได้ วิมุตติ คือ หลุดพ้นได้ และจิตที่เป็นตัวเดิมนั้น ที่มีพุทธภาษิตแสดงไว้เป็นอันมากเช่นว่า ให้ฝึกจิต ให้ข่มจิต จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้ และเมื่อบุคคลอบรมให้ได้ ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงจิตก็หน่าย จะสิ้นความติดใจยินดีและวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ คือ เครื่องดองจิต ดองสันดานทั้งหลายได้เหล่านี้หมายถึงจิตที่เป็นตัวเดิม

ส่วนจิตที่เป็นตัวอาการนั้น หมายถึง ความคิดต่าง ๆ คิดดีก็มี คิดไม่ดีก็มี ตัวความคิดนี้เป็นจิตที่เป็นอาการจิตที่เป็นอาการนี้เกิดดับอยู่ในอารมณ์ทุกขณะจิต ทุกขณะอารมณ์ ดังจะพึงเห็นได้ว่าทุกคนย่อมมีความคิดไปในอารมณ์ คือ เรื่องต่าง ๆ คิดถึงเรื่องนี้ ปล่องเรื่องนี้ไปคิดเรื่องโน้น ปล่องเรื่องโน้นไปคิดเรื่องนั้น เรื่องที่จิตจับคิดแล้วปล่องไปครั้งหนึ่งก็เรียกว่า เกิดดับไปคราวหนึ่ง เพราะฉะนั้น จิตที่เป็นตัวความคิดนี้จึงเกิดดับอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ท่านจะเปรียบจิตที่เป็นตัวอาการนี้ ว่าเหมือนอย่างวານที่กระโดดไปมาอยู่บนต้นไม้กระโดดจับกิ่งไม้นี้ ปล่องกิ่งไม้นี้กระโดดไปจับกิ่งไม้นั้น จากกิ่งไม้นั้นก็กระโดดไปจับกิ่งไม้อื่น ต่อไปอีกอยู่ตลอดเวลาอาการที่จะและปล่องอารมณ์ต่าง ๆ

^{๕๓} Chit (sans.) With the Vedantins : 1. A Quality of MANAS in conjunction with BUDDHI ; wisdom. 2. Mind ; intelligence ; consciousness, Powis Hault, Dictionary of Theosophical Terms, (London : The Theosophical Publishing Society, 1910), p. 33. Consciousness 1. The state of being conscious. 2. A awareness, perception. 3. The totality of a person's thoughts. H.W.Fowler and F.G.Fowler, The Concise Oxford Dictionary of current English, Ninth Edition, (Oxford : Clarendon Press, 1995), p. 283. มนัส (ส.มนัส) ใจ หรือ มานัส (ส.มานัส) ฝายใจ. จิต ธ.นึก, รู้สึก, มีความคิด, ชั่งหรือตริตรอง. ร้อยเอก หลวงบรรพตวรณรักษ์ (นิยม รักไทย), **สัททนต์-ไทย-อังกฤษ อภิธาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐๕-๕๐๖.

^{๕๔} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๒๔.

^{๕๕} พระมหาสอนประจันต์ เสียงเย็น, “ การปฏิบัติตามบทบาทในการพัฒนาจิตใจประชาชนและพระสงฆ์ในจังหวัดมุกดาหาร ”. **ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖.

ของจิตนี้คือ จิตที่เป็นตัวอาการ คือ ความคิด เหมือนอย่างอาการของวานรที่กระโดดจับกิ่งไม้ กระโดดจับกิ่งโน้นกิ่งนี้กิ่งนั้นไปอยู่เสมอ อาการที่จับปล่อย ๆ กระโดดไปดังนี้ของวานรคือ ความคิด แต่ก็น่าจะต้องคิดดูตรงนี้ด้วยว่าแม้วานรจะกระโดดจับปล่อยกิ่งไม้ไปอยู่เสมอดังนี้ก็ตาม แต่ว่าตัววานรนั้นคงเป็นวานรตัวเดียวกัน ตัววานรที่อยู่กิ่งไม้โน้น ตัววานรที่อยู่กิ่งไม้นั้น ตัววานรที่อยู่กิ่งไม้โน้น ซึ่งกระโดดไปนั้นก็เป็นวานรตัวเดียวกัน จึงเปรียบได้กับจิตที่เป็นตัวเดิมก็เป็นจิตเดียวกัน แต่ว่าอาการคือความคิดนั้นเปลี่ยนไปต่าง ๆ และความคิดนี้ก็คืออาการ จิตมี ๒ อย่าง ดังนี้เอง^{๕๖}

๒.๒.๑ แนวคิดอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จิตตามหลักศาสนาพุทธทางพุทธศาสนาถือว่า คนเราประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ส่วน คือนามรูป นาม หมายถึง ส่วนที่เรียกว่า “จิต” เป็นสิ่งนามธรรม ไม่มีรูปร่างตัวตน (อสรรี) อาศัยอยู่ในถ้ำคือกายนี้ (คูหาสย) มีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ^{๕๗}

(วิญญาณ) รับรู้อารมณ์ที่มาจากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน

(สัญญา) จำอารมณ์ได้

(สังขาร) คิดเกี่ยวกับอารมณ์นั้น

(เวทนา) เกิดความรู้สึกสุขทุกข์หรือกลาง ๆ เกี่ยวกับอารมณ์นั้น ๆ

รูป หมายถึง ส่วนรูปธรรม ประกอบด้วยธาตุดิน (ของแข็ง) ธาตุน้ำ (ของเหลว) ธาตุลม (แก๊ส) และธาตุไฟ (พลาสมา)

รูปกับนามต้องอาศัยกันอย่างใกล้ชิด ขาดเสียแต่อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ นอกจากจะไปเกิดในบางภพเท่านั้น (อรุภพ-มีแต่นาม ไม่มีรูป)

จิตในทางพุทธศาสนาเกิดขึ้นเป็นดวง ๆ ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ กระทำหน้าที่เสร็จแล้วก็ดับไป แต่แล้วก็เกิดขึ้นอีก เกิดดับสลับกันไป อย่างรวดเร็วจนดูเป็นจิตดวงเดียวอยู่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนดวงไฟฟ้าที่เราเห็น เป็นไฟดวงเดียวตลอดเวลา นั้น ความจริงสว่างแล้วดับ ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็ววินาทีละ ๕๐ ครั้ง

แดนทั้ง ๓ ของจิต ตามหลักพุทธศาสนา จิตทำงานอยู่ใน ๓ แดน คือ

แดนปัญจทวาร หมายถึง จิตตื่นจากวังค้อออกมารับรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๕ จิตจะอยู่ในภาวะตื่นตัวเต็มที่ เรียกว่า “วิถิจิต”

^{๕๖} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **จิตศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓-๒๓.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๘.

แดนมนทวาร หมายถึง จิตตื่นจากภวังค์ขึ้นสู่วิถี แต่ไม่ออกมารับอารมณ์ภายนอก หันเข้ากลับรับอารมณ์ภายในที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ ซึ่งได้แก่ บรรดาโนภาพและจินตภาพต่าง ๆ ที่เก็บไว้ในมนทวาร จิตทำงานอยู่ในแดนมนทวาร ในขณะที่คนกำลังคิดถึงอดีตหรือคิดอย่างลึกซึ้งหรือในขณะที่ทำสมาธิ

แดนภวังค์ หมายถึง จิตที่นอนนิ่งอยู่ในฐานเดิมของตนที่ศูนย์กลางของสมอง เป็นจิตกำลังอ่อนไม่ตื่นสู่ วิถีรับรู้ อารมณ์ ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ก็เกิดดัดรับอารมณ์ภายในของตนเองอยู่เป็นปกติ อารมณ์ภายในของจิตในแดนภวังค์ ท่านว่าได้แก่ พลังกรรม ที่ก่อให้เกิดกรรมนิमितและคตินิमित (เพราะจิตจะอยู่โดยไม่มีอารมณ์ใด ๆ ไม่ได้) ในขณะที่คนนอนหลับสนิทโดยไม่ฝัน หรือในขณะที่สลบ จิตจะอยู่ในแดนภวังค์^{๕๘}

แนวคิดอำนาจจิตในพุทธศาสนาเถรวาทความหมายของจิตและไวยากรณ์ของจิต จิตเป็นคำที่แสดงความหมายในเชิงธรรมนาม ตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นจิตมาจากธาตุ “จิต” แปลว่า คิด ดังนั้นคำว่าจิตใจ ความหมายว่าความคิด สภาพที่นึกคิด ใจ ธรรมชาติที่รู้จักอารมณ์ หรือวิญญาณ

ที่กล่าวว่าจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน เสมอจึงเรียกว่ารู้อารมณ์ โดยสภาพเช่นนี้จิตจึงเป็นผู้รู้ หรือตัวรับรู้ ดังข้อความว่า

“โลกย่อมหมุนไปตามจิต ธรรมทั้งปวงขึ้นแก่ธรรมอันเดียว คือจิตเท่านั้น”^{๕๙}

คำว่าจิต มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไปหลายชื่อ คำเหล่านี้ต่างกันเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้ คำไวยากรณ์ (synonyms) ของจิต ได้แก่ มโนมานัสหรือมนัส หทัย ปันธุระ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาณ วิญญาณขันธ และมโนวิญญาณธาตุ คำเหล่านี้มีความหมายเกยกัน มิใช่ตรงกันโดยสมบูรณ์ ใช้แทนกันได้ในบางโอกาส มิใช่ใช้แทนกันได้ทุกโอกาส เสมอไป ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี ได้กล่าวคำเหล่านี้ไว้ว่า

“ธรรมชาติใดที่มีในสมัยนั้น คือ มโนทัย มนัส หทัย ปันธุระ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุ อันสมควรแก่ธรรมทั้งหลาย มีผัสสะเป็นต้น เหล่านี้ธรรมชาตินั้นคือมนินทรีย”

ไวยากรณ์ของจิตเหล่านี้มุ่งแสดงความหมายถึงสิ่งเดียวกันแต่ที่เรียกชื่อไปต่าง ๆ กันนั้นก็เพราะทำหน้าที่ต่างกัน เหมือนกับบุคคลเดียวกัน แต่มีหลายบทบาทหลายหน้าที่เช่นเป็นพ่อของบุตร

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๙.

^{๕๙} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑/๕๔.

ในขณะเดียวกันก็มีหน้าที่เป็นครูบ้าง เป็นผู้อำนวยความสะดวกบ้าง เป็นประธานบ้าง เป็นลูกบ้าง เป็นตาบ้าง เป็นต้น ตามหน้าที่ตามภาวะของแต่ละคน

จิตในคัมภีร์พระอภิธรรม

ในคัมภีร์พระอภิธรรมนั้น จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ และ สิ่งที่ถูกจิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ หมายความว่า จิตรู้อะไร สิ่งนั้นคืออารมณ์ อีกนัยหนึ่งแสดงไว้ว่า จิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ ตามคัมภีร์นี้ถือว่า เมื่อมีจิตก็ต้องมีอารมณ์ อยู่คู่กันด้วยเสมอ จะมีจิตโดยไม่มีอารมณ์ไม่ได้ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น จิตจึงจะเกิด และเมื่ออารมณ์ดับลง จิตก็ดับตามไปด้วยเสมอ ดังพระบาลีที่มาในพระอภิธรรมว่า “จิตเตตติ จิตตํ อารมณํ วิชานาตติ อตฺโถ” แปลว่า “ธรรมชาติโดยอมิต ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต”^{๖๐} กล่าวโดยอรรถว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือจิต” จิตในพระอภิธรรมมีชื่อสำหรับเรียกขานเป็นไวยาจน์แทนกันได้ ถึง ๑๐ ชื่อ ดังนี้คือ จิต, มโน, หทัย, มนัส, ปันชระ, มนายตนะ, มนินทริย, วิญญาน, วิญญานขันธ, มโนวิญญานธาตุ ความหมายของจิตแต่ละคำเหล่านี้สามารถใช้แทนกัน และมีใช้กันอยู่ในภาษาธรรมะโดยทั่วไป

ดังนั้น จากเงื่อนไขของคำอธิบาย ในคัมภีร์พระอภิธรรมที่ยกมาทั้งหมดนี้ ที่ว่ามีจิตจะต้องมีอารมณ์ และจะต้องรับอารมณ์ด้วยเสมอ นั้น ย่อมแสดงความหมายชัดเจนอยู่ในตัวแล้วว่า ชื่อจิตที่ใช้เรียกแทนกันทั้ง ๑๐ ชื่อเหล่านี้ เป็นจิตที่ถูกอารมณ์เข้าผสมปรุงแต่ง จนผิดไปจากสภาพเดิมแล้ว ไม่ใช่ธาตุแท้ จึงเป็น จิตสังขาร เมื่อเป็นจิตสังขาร ก็ย่อมมีการเกิดขึ้นและดับสลายไปเป็นธรรมดา หมายความว่า ไม่สามารถรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งไว้ อย่างถาวรตลอดกาลได้ เมื่อเรื่องหนึ่งดับไปจากการรับรู้แล้ว ก็ย่อมมีเรื่องอื่น ทอยยกกันเข้ามาสู่จิต ต่อไปอีกตามลำดับ

เพราะฉะนั้น จิตสังขารในคัมภีร์พระอภิธรรม ที่เรียกกันในนามว่า “จิต” นี้ จึงเป็น วิบากจิต (ผลของการรับรู้อารมณ์แต่ละอย่าง) เท่านั้น ไม่ใช่ฐานรองรับบุญและกรรมใด ๆ เกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมดับไปตามอารมณ์ เป็นธรรมดา ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้อยู่เสมอ ไม่ว่าจิตชนิดใดเกิดขึ้น หรือดับไปก็ตาม จากตัวอย่างที่ยกมาแสดงนี้ จะเห็นได้ว่า จิตในพระอภิธรรม ซึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นจิตสังขาร ส่วนจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ดำรงสภาพ รู้ ของตนเองอยู่ตลอดทุกกาลสมัย ไม่ได้ดับตามจิตสังขารไปด้วย แต่ประการใดทั้งสิ้น^{๖๑}

ความปรารถนา ตามความหมายของพจนานุกรมแปลว่า มุ่งหมาย อยากได้ ต้องการ เป็นไปได้ทั้งสนองกิเลสตนเองหรือเพื่อความสำเร็จอันยิ่งของชีวิตจึงเป็นที่มาของการอ่อนน้อมหรืออธิษฐานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ

^{๖๐} อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๒๑/๑๐ - ๓๒/๑๒

^{๖๑} ไชยทรง จันทราธิ์, **ธรรมประทีป ๙ ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๙-๑๒๑.

การนำอำนาจจิตสู่การอธิษฐานจิต

คำว่า อธิษฐาน ทางรูปศัพท์แปลว่า ตั้งจิตมั่น^{๒๒} มีความหมายทั่วไปว่า

๑. การยืนหยัดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

๒. การกำหนดความตั้งใจ รวมทั้งความคิดหรือความรู้สึกของตนเองอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง

๓. การตั้งใจปฏิบัติหรือการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนเองกำหนดอย่างมั่นคง โดยหลักทั่วไปแล้วเรามักจะรู้จักคำว่า “อธิษฐาน” ในลักษณะที่เป็นการตั้งปรารถนาอย่างจริงจังให้ประสบความสำเร็จกับสิ่งนั้นเราจะคุ้นเคยกับคำว่า “การตั้งจิตอธิษฐาน” ขอให้ได้รับผลสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งหมดนี้มีลักษณะเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกมากกว่าที่จะเป็นการกระทำอะไรให้มีความสำเร็จในตัวเอง

คำว่า อธิษฐาน ที่ใช้ในลักษณะนี้เป็นการสร้างความรู้สึกลึกซึ้งมั่นคงในการขอความเห็นใจหรือขอให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งสนับสนุนความช่วยเหลือจนสำเร็จที่ต้องการการปฏิบัติเช่นนี้เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือต่างศาสนาก็ตาม

ความหมายของอธิษฐานจิตในสังคมไทยมีการแปลความหมายการอธิษฐานจิตอยู่หลายอย่างเช่น การอธิษฐานจิตกับการอ้อนวอน การเสี่ยงทาย การสาบาน และการอยู่กับปัจจุบัน

ประเด็นที่คนไทยใช้การอ้อนวอนปนกับการอธิษฐานว่า^{๒๓} “แต่ชาวพุทธทั่วไปก็แยกไม่ออกนั่นแหละทั้งที่หยาบคายแยกออกมาให้โดยเรียกว่า อธิษฐานแล้ว ชาวพุทธในเมืองไทยเรากับเอาอธิษฐานไปปนกับความหมายในเชิงอ้อนวอนอีกตามเคยจะเห็นว่า คนไทยทั่วไปแยกไม่ออกว่าอธิษฐานต่างจากการอ้อนวอนอย่างไร”

การอธิษฐานจิตนั้นเป็นการตั้งเป้าให้กับจิตใจซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากแต่การอธิษฐานนี้ต่างจากการอ้อนวอนคือเพียงแต่จับเอาตัวเนื้อแท้ที่เป็นสาระในการอ้อนวอนนั้นมาใช้ไม่ใช้อยู่กับสิ่งที่เลือนลอยการอ้อนวอนอยู่กับสิ่งที่เลือนลอยฝันเพื่อไปมีความเชื่อและโมหะเป็นฐานแต่อธิษฐานโยงกับความจริงมุ่งไปหาสิ่งที่มองเห็นด้วยปัญญา การอ้อนวอนเป็นการขอให้เทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำให้โดยตัวเองไม่ต้องทำมุ่งไปที่การจะเอาจะได้ไม่โยงไปสู่การกระทำของตัวเอง แต่อธิษฐานมุ่งไปยังสิ่งที่จะทำให้และนำไปสู่การกระทำสืบเนื่องจากข้อก่อนนั้น การอ้อนวอนก็ต้องรอให้เขาทำให้จึงนำไปสู่การอมืองอเท้าเกียจคร้านและอ่อนแอ แต่อธิษฐานนำไปสู่ความเพียรพยายามและความเข้มแข็ง

^{๒๒} พระมหาวนัส กตสโร(ทิมมิม), **การศึกษาวิเคราะห์อธิษฐานบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘-๑๕.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **จาริกบุญจาริกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๔๒.

นอกจากนั้น การอ้อนวอน ไม่โย่งไปหาการพัฒนาตนเองไม่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเพราะไปฝากความหวังไว้กับสิ่งภายนอกให้ปัจจัยภายนอกเช่นเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย แต่การอธิษฐานเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อจุดหมายที่ตนมองเห็นและตัดสินใจด้วยปัญญาเป็นการที่เราจะก้าวหน้าต่อไปในการพัฒนาแห่งสิกขา ดังนั้น จึงต่างกันโดยตรงข้าม

การอธิษฐานจิต ก็คือ ตั้งใจเด็ดเดี่ยวมุ่งมั่นลงไปว่า จะทำการนี้เรื่องนี้อันนี้ให้สำเร็จจงได้ โดยตั้งใจเด็ดเดี่ยว ๑. ต่อคุณธรรมความดี หรือกุศลธรรมบางอย่างที่ต้องการจะทำ ๒. ต่อจุดหมายหมายความว่า เรามีจุดหมายที่ติงามว่าเราจะต้องไปให้ถึงสิ่งนั้นให้ได้แล้วเราก็อธิษฐานจิต การอธิษฐานจิตนี้เป็นการทำให้จิตของเราพุ่งตรงดังไปที่เป้าหมายอันนั้น^{๒๔}

อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นยังมีระดับการให้ผลที่แตกต่างกันโดยมีเจตนาซึ่งเป็นเจตสิกดวงหนึ่งเป็นปัจจัยที่เข้ามาประกอบด้วยเสมอ นั้นหมายความว่า ระดับความเข้มข้นของเจตนา มีผลต่อการกระทำหรือมีผลลัพธ์ที่จะได้รับด้วย กรรมในทางพระพุทธศาสนาหมายเอาการกระทำที่ประกอบด้วยจิต ด้วยเจตนาหรือความจงใจในการกระทำ การกระทำใด ๆ ที่ไม่ประกอบด้วยเจตนาไม่ถือว่าเป็นกรรมย่อมไม่ให้ผลเป็นเพียงกิริยาอาการเท่านั้น เจตนาคือความตั้งใจหรือความรู้ในการกระทำนั้นแบ่งออกได้ ๓ อย่างคือ ๑.บุรพเจตนา คือ เจตนาก่อนทำ ๒.มัญจนเจตนา คือ เจตนาในเวลาทำ ๓.อปราปรเจตนา คือ เจตนาเมื่อได้ทำไปแล้ว หากประกอบกรรมด้วยเจตนาที่ดีทั้ง ๓ กาล ย่อมได้ผลลัพธ์ที่ดีด้วยเป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาให้เชื่อเรื่องผลของการกระทำหรือกฎแห่งกรรม ความสำเร็จใด ๆ หรือผลลัพธ์ใด ๆ ย่อมเกิดจากการประกอบกรรมของบุคคลนั้น ๆ

๒.๒.๒ แนวคิดการพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา

การที่จะศึกษาถึงวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการใช้อำนาจจิตในการพัฒนาตนเองเพื่อนำมาปฏิบัติให้เกิดเป็นประโยชน์นั้น ควรทำความเข้าใจความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติโดยตรงคือ คำว่าสมาธิและประโยชน์ของสมาธิ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งนักปราชญ์ยุคต่าง ๆ ได้เขียนและอธิบายความไว้ต่าง ๆ กันไม่ว่าจะเป็นเชิงวิชาการ หรือ ในเชิงการปฏิบัติโดยตรงจากพระเถระผู้ใหญ่ ซึ่งได้รับการยอมรับในยุคปัจจุบัน

บุคคลที่สามารถพัฒนาจิตใจให้พ้นจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวงรู้เท่าทันถึงกิเลส ความปรารถนาที่เกิดขึ้น ทั้งทางกายและทางใจ โดยอาศัยหลักอิทธิบาท หนทางที่ยังให้ถึงความสำเร็จ ๔ ประการเป็นหลัก ในการพัฒนาจิตและพัฒนาบุคคลได้แก่

๑. ฉันทะ (Chanda) ความพอใจรักใคร่สิ่งนั้น
๒. วิริยะ (Viriya) ความพยายามทำสิ่งนั้น

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **จาริกบุญจาริกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๗-๓๔๘.

๓. จิตตะ (Citta) ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น

๔. วิมังสา (Vimamsa) ความหมั่นตรองพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น

ในทางโลกุตตรธรรม ธรรมที่พ้นวิสัยของโลก ภิกษุผู้แจ้งในเจโตวิมุตติ ผลอันเกิดจากสมาธิความหลุดพ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน ปัญญาวิมุตติ ผลอันเกิดจากปัญญา ความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการเจริญอิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นหนทางให้ถึงสังขตธรรม^{๖๕} ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้นให้อาสวะกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานสิ้นไป^{๖๖}

ในสามัญผลสูตรกล่าวถึงการละนิวรณ์ ๕ เพื่อให้จิตเกิดความปิติสุขตั้งมั่นในการเข้าสู่สภาวะฌานเบื้องต้นหรือปฐมฌานดังนี้

“เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปิติ เมื่อมีปิติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น. เธอสังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอัมซาบซาบด้วยปิติและสุขเกิดแต่ วิเวก ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปิติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้องดุจกรมทาบพิตร เปรียบเหมือนพนักงานสร่งसन หรือลูกมือพนักงานสร่งसनผู้ฉลาดจะพึงใส่จُرณสีตัวลงในภาชนะสำริด แล้วพรมด้วยน้ำหมักไว้ ตกเวลาเย็นก่อนจُرณสีตัวซึ่งยางซึมไปจับติดกันทั่วทั้งหมด ย่อมไม่กระจ่ายออก ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั่นแล ทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอัมซาบซาบด้วยปิติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่ปิติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง มหาบพิตร นี้แหละสามัญผลที่เห็นประจักษ์ ทั้งดียิ่งกว่าทั้งประณีตกว่าสามัญผลที่เห็นประจักษ์ช้อยก่อน ๆ”^{๖๗}

จากพุทธพจน์ในพรหมชาลสูตร พระองค์ได้ตรัสอธิบายถึงอำนาจจิตในทางพระพุทธานุสาหากได้รับการพัฒนาจะเป็นสภาวะอภิญาด้วยความหมายที่ตรงกับการระลึกชาติ^{๖๘} โดยพระองค์ทรงอธิบายว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ เป็นผลจากการปฏิบัติสมาธิจนถึงระดับจตุตถฌาน แล้วน้อมมานั้นเพื่อให้เกิดอภิญาขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยขอนำหลักการและทฤษฎีแนวทางปฏิบัติสมาธิจนถึงฌานในระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นฐานของการปฏิบัติต่อไปเพื่อพัฒนาอำนาจจิตให้เกิดเป็นกำลังดังต่อไปนี้

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๒/๔๕๐.

^{๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๙/๓๘๒.

^{๖๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๗๕.

^{๖๘} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๓๗/๑๐๘-๑๑๐.

ความหมายของสมาธิ สัมมาสมาธิในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นตามทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ สมาธิเพื่อปัญญาตามพุทธพจน์ว่า ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ^{๖๕}

กัมมัฏฐานแบ่งเป็น ๒ ประเภท ดังนี้ ๑. สัพพัตถกัมมัฏฐาน ประกอบด้วยกัมมัฏฐาน ๓ ประการคือ **เมตตา** แผ่ไปในบุคคลต่าง ๆ ตั้งแต่หมู่ภิกษุ หมู่เทวดา หมู่อสรชนในหมู่บ้าน ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย การแผ่เมตตาให้กับคนเหล่านี้ จะทำให้คนเหล่านั้นจิตใจอ่อนโยน เป็นมิตร **มรณสติ** มีสติระลึกถึงความตาย จะช่วยให้ไม่ประมาท เกิดความสังเวช ประพฤติในหลักธรรมวินัย **อสุกัลยา** จะช่วยหน่วงเหนี่ยวจิตไม่ให้อยากได้ในสิ่งอันน่าปรารถนา ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งปวงต้องอาศัยกัมมัฏฐาน ๓ ข้อนี้เป็นหลัก จึงเรียกกัมมัฏฐานนี้ว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานมีอุปการะมากประการ ๒. ปาริหาริกัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการที่เหมาะสมแก่จริตจริยา ของภิกษุผู้ปฏิบัติที่เรียกว่า ปาริหาริกัมมัฏฐาน ที่เธอต้องบริหารเป็นนิจ และเพราะเป็นปทัฏฐาน แห้งงานภาวนาเบื้องสูงของเธอด้วย^{๖๖}

กล่าวโดยสรุปประเภทของกัมมัฏฐาน สามารถแบ่งออกได้ ๒ ประการ ตามลักษณะของการฝึกฝนอบรมจิตคือ สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่มีจุดหมายเพื่อความสงบจากนิวรณ์เป็นหลัก และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่มีจุดหมายเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขารตามความเป็นจริง แบ่งตามขั้นตอนการปฏิบัติ กัมมัฏฐานมี ๒ ประเภทเช่นเดียวกันคือ สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ต้องปรารถนาหรือเรียนรู้ในส่วนเบื้องต้นในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวงมี ๓ ประการคือ เมตตา มรณสติ และอสุกัลยา ปาริหาริกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่ต้องรักษาดูแลอยู่เป็นนิจเป็นกัมมัฏฐานที่ภิกษุผู้ปฏิบัติ เลือกปฏิบัติจากจำนวนกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ตามที่เหมาะสมกับจริตของตน

จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานกล่าวได้ว่า ความต้องการที่สำคัญสูงสุดของมนุษย์คือการต้องการความสุขและความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสงบแห่งจิต ความสุขอันเกิดจากจิตสงบนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ เนื่องจากจิตเป็นประเสริฐสุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ร่างกายเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จิตเป็นผู้ใช้ ร่างกายเป็นผู้ถูกใช้ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อให้จิตได้รับความสงบและความสุขหากพิจารณาจาก

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๘๘.

^{๖๖} เสฐียร ทังทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๖.

ความหมายของกัมมัฏฐาน ทั้ง ๒ แล้วจะเห็นว่า สมถกัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายสำคัญตรงที่**ต้องการ**
ปราบนิรวรณ ๕ ให้หมดไปด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถกัมมัฏฐานในเมื่อนิรวรณ ๕ สงบระงับไป ผู้
ปฏิบัติสงบได้ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยความปลอดโปร่ง ด้วยความเบาใจ และด้วยความสะดวก
โดยปราศจากกิเลส ๕ ตัวนี้รบกวน กิเลส ๕ ตัวนี้เราจะกำจัดได้ด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถะ

หลักการของสมถะคือ กำหนดจิตไว้กับสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ เมื่อจิตสงบนิ่งแล้ว ก็จะเกิด
สภาวะจิตที่เรียกว่า **“ฌาน”** ฌานคือ ภาวะที่จิตมีสมาธิผ่องใสและมีกำลังมากแบ่งได้หลายระดับ ความ
ต่างของแต่ละระดับกำหนดด้วยคุณสมบัติของจิต ที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้น ๆ ฌาน
ที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน^{๓๐}

รูปฌาน คือ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์หรือฌานที่เป็นรูปาวจร แบ่งเป็น ๔ อย่างคือ

- ๑.ปฐมฌาน มีองค์ห้า คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒.ทุติยฌาน มีองค์สาม คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓.ตติยฌาน มีองค์สองคือ สุข เอกัคคตา
- ๔.จตุตถฌาน มีองค์สองคือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้คือ **อรุปฌาน** ก็มีองค์สองคือ อุเบกขาและเอกัคคตา เหมือนจตุตถ
ฌานแต่กำหนดอรุปธรรมเป็นอารมณ์ และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับตามอารมณ์ที่กำหนดอรุป
ฌาน

อรุปฌาน คือ ที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ อย่างคือ

๑. อากาสนัญญายตนะ คือ ฌานอันกำหนดอากาส คือช่องว่างหาที่สุดมิได้
เป็นอารมณ์
๒. วิญญานัญญายตนะ คือ ฌานอันกำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
๓. อากิญจัญญายตนะ คือ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ อันเข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญา
ก็ไม่ใช่

คำว่ารูปฌานก็ดี อรุปฌานก็ดี เป็นคำสมัยหลัง เดิมเรียกเพียงว่า ฌานและอารูปปี การ
เพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยใช้กลวิธีใด ๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่า สมถ มนุषย
ปุถุชน เพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้นคือ สมาบัติ
แปด หมายความว่า สมถ ล้วน ๆ ย่อมนำไปสู่สภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุดเพียงเนวสัญญานา-

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

นาสัญญาตนะ เท่านั้น^{๗๒} ฌาน อาจใช้ในความหมายอย่างหลวม ๆ โดยแปลว่า เฟ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อก็ได้และอาจใช้ในแง่ที่ไม่ดีเป็นฌานที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ เช่น เกียะเอากามราคะ พยาบาท ความหดหู่ ความกลัดกลุ้มวุ่นวายใจ ความลึกลับสงสัย(นิวรรณ์๕) ไว้ในใจถูกอกุศลธรรม เหล่านั้นกลุ้มใจ เฝ้านแต่ครุ่นคิดอยู่ก็เรียกว่า ฌาน เหมือนกัน หรือกิริยาของสัตว์เช่น นกเค้าแมวจ้อง จับหนู สุนัขจิ้งจอกจ้องหาปลา เป็นต้น ก็เรียกว่าฌาน บางทีก็นำมาใช้แสดงความหมายด้านวิปัสสนา ด้วย โดยแปลว่า เฟ่งพินิจ หรือคิดพิจารณา

ในอรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือการเพ่งอารมณ์ตามแบบของสมถเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนา หรือ วิปัสสนาญาณเองเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน ในกรณีนี้แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะเรียกว่าเพา กิเลส เฟ่งลักษณะที่เป็นสัญญาตาของนิพพานบ้าง^{๗๓}

อย่างไรก็ตามเมื่ออธิบายอย่างกว้าง ๆ สมถ ก็คือ การทำจิตให้สงบ หรือ การทำจิตให้เป็นสมาธิปราศจากนิวรรณ์ ๕ และบางครั้งก็หมายถึงตัวสมาธินั่นเอง ความหมายของ สมถ ที่ว่าเป็นตัวสมาธินี้ เป็นความหมายที่ตรงตามหลักวิชาทั้งฝ่ายอภิธรรมและฝ่ายพระสูตร ความหมายของ สมถ ในฝ่ายอภิธรรม เช่น “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ”^{๗๔}

ส่วนในพระสูตรอธิบายสมถะไว้ว่า “สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระคายได้ ...”^{๗๕} จากคำอธิบายในพระอภิธรรมและในพระสูตรที่ยกมานี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่า เนื้อแท้ของสมถะ ก็คือสมาธินั่นเอง การเจริญสมถะกรรมฐาน นั้นเรียกกันอย่างง่าย ๆ ว่า การทำสมาธิหรือการฝึกสมาธิซึ่งการทำสมาธิ คือ การทำให้จิตเกิดความสงบตั้งมั่น ความสงบตั้งมั่นของจิตแบ่งตามระดับความสงบได้ ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ โดยอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิในระดับสูงเรียกว่า ฌานสมาบัติ โดยเมื่อปฏิบัติสมถะจนได้ฌานแล้วน้อมจิตเพื่อที่จะให้เกิดเป็นอำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนาเรียกอำนาจจิตนั้นว่า อภิญญา อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่อภิญญามีใช้ผลเพียงอย่างเดียวของการเจริญสมถกรรมฐาน

^{๗๒} ธนศักดิ์ เลิศมงคลโชค, “การศึกษาวิเคราะห์อภิญญาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๓๐๓.

^{๗๔} ธนศักดิ์ เลิศมงคลโชค, “การศึกษาวิเคราะห์อภิญญาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๗.

^{๗๕} พุท.อ (ไทย) ๒๐/๗๗/๒๕๗.

เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า อภิญญาเป็นเพียงผลประการหนึ่งของการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น^{๗๖} เพราะเมื่อจิตมีความพร้อมแล้วเช่นนั้นจึงออกจากฌานสมาบัติเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในเวรัญชกัณฑ์ ที่พระองค์ตรัสว่า เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตที่นุ่มนวลควรแก่งานตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อย่างนี้แล้ว จึงได้น้อมจิตเพื่ออาสวะขะยาน คำว่าน้อมจิตไปเพื่ออาสวะขะยานนั้นหมายถึงการน้อมจิตไปพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่ออริยสังหรือพิจารณาปัจจุสมุปบาท กล่าวคือ การเจริญวิปัสสนานั้นเอง^{๗๗}

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าสภาวะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธานจิตหรือใจมีความสำคัญยิ่งต่อสภาวะธรรมทั้งปวง^{๗๘} ดังความที่แสดงถึงความสำคัญของจิตไว้ในพระสูตรต้นปิฎกขุททกนิกาย อัมมปาฐะ ๑.ยมกวรรค ๑.จักขุปาลเถรวัตถุ พุทธวจนที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ บุคคลใดมีใจชั่วแล้วพูดอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมติดตัวผู้นั้นไปเหมือนล้อเกวียนติดตามรอยเท้าโคไปฉนั้น”^{๗๙}

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ ทำความเพียรให้เห็นถึงสภาวะตามความเป็นจริง คืออริยสัง ๔ เป็นแนวทางที่จะสามารถขจัดนิวรณ์ ๕ หรืออารมณ์เชิงลบให้กลายเป็นเชิงบวกได้ จากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วจะเข้าใจได้ว่า อานาจจิตมีความสำคัญกับความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์

ปัจจุสมุปบาท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงได้ โดยทุกข์ที่ว่านี้ คือทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ นั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ นั่นเอง

กล่าวโดยสรุป การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาเป็นการบรรลุประโยชน์ในแต่ละระดับตามที่บุคคลตั้งเป้าหมายไว้โดยเป้าหมายนั้นจำแนกได้เป็นเป้าหมายในระดับโลกียะและระดับโลกุตระ เป้าหมายในระดับโลกียะได้แก่ เป้าหมายเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่และเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ส่วนเป้าหมายระดับโลกุตระ คือ เป้าหมายเกี่ยวกับปัญญาและอิสรภาพที่แท้จริงคือการหลุดพ้นจากสังสารวัฏอันเป็นเป้าหมายสูงสุดซึ่งไม่ว่าจะเป็น การบรรลุความสำเร็จใน

^{๗๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๕๗. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๓๓-๒๓๗.

^{๗๗} พระมหากัมพล กิตติโสภณ, “อภิญญาในพระพุทธศาสนาการศึกษาเปรียบเทียบความรู้ความเชื่อและความเข้าใจ ของ อาจารย์สอนกรรมฐานในสำนักปฏิบัติในเขตกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑.

^{๗๘} พระมหาชินวัตร จกกวโร, **เจตสิกปริมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร : สาละพิมพการ, ๒๕๕๖), คำนำ.

^{๗๙} พุ.ร.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ชีวิตระดับใดก็ตามก็ล้วนแต่เป็นผลมาจากการกระทำของบุคคลเอง บุคคลกระทำกรรมใดไว้ก็ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นและหากกรรมนั้นชั่ว ๆ เป็นอาจินก็ยิ่งจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นติดตามเป็นคุณสมบัติหรือคุณลักษณะประจำตัวด้วย ซึ่งผลของปฏิบัติเหล่านั้นไม่เพียงแต่ส่งผลในโลกนี้เท่านั้นแต่ยังส่งผลในโลกหน้าด้วย หมายความว่า การบรรลุความสำเร็จตามแนวคิดในพระพุทธศาสนานั้นอาจจะเป็นได้ทั้งการบรรลุความสำเร็จในภพชาติปัจจุบันหรือในภพชาติอื่นอันเนื่องมาจากการสั่งสมกรรมของตนเอง

๒.๓ บทสรุปท้ายบท

กล่าวโดยสรุป อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนา คือ ตัวรู้ การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาเป็นการบรรลุประโยชน์ในแต่ละระดับตามที่บุคคลตั้งเป้าหมายไว้โดยเป้าหมายนั้นจำแนกได้เป็นเป้าหมายในระดับโลกียะและระดับโลกุตระ เป้าหมายในระดับโลกียะได้แก่ เป้าหมายเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่และเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ส่วนเป้าหมายระดับโลกุตระ คือ เป้าหมายเกี่ยวกับปัญญาและอิสรภาพที่แท้จริงคือการหลุดพ้นจากสังสารวัตรอันเป็นเป้าหมายสูงสุดซึ่งไม่ว่าจะเป็น การบรรลุความสำเร็จในชีวิตระดับใดก็ตามก็ล้วนแต่เป็นผลมาจากการกระทำของบุคคลเอง บุคคลกระทำกรรมใดไว้ก็ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นและหากกรรมนั้นชั่ว ๆ เป็นอาจินก็ยิ่งจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นติดตามเป็นคุณสมบัติหรือคุณลักษณะประจำตัวด้วย ซึ่งผลของปฏิบัติเหล่านั้นไม่เพียงแต่ส่งผลในโลกนี้เท่านั้นแต่ยังส่งผลในโลกหน้าด้วย หมายความว่า การบรรลุความสำเร็จตามแนวคิดในพระพุทธศาสนานั้นอาจจะเป็นได้ทั้งการบรรลุความสำเร็จในภพชาติปัจจุบันหรือในภพชาติอื่นอันเนื่องมาจากการสั่งสมกรรมของตนเอง

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ ทำความเพียรให้เห็นถึงสถานะตามความเป็นจริง คือ อริยสัจ ๔ เป็นแนวทางที่จะสามารถขจัดนิวรณ์ ๕ หรืออารมณ์เชิงลบให้กลายเป็นเชิงบวกได้ จากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วจะเข้าใจได้ว่า อำนาจจิตมีความสำคัญกับความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์

ปฏิจาสมุปบาท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงไป โดยทุกข์ที่ว่านี้ คือ ทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ นั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ นั่นเอง

จิตวิทยาสมัยใหม่โดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวกมองว่า การทำให้ตนมีความสุข มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีเกิดจากการพิจารณาถึงความสุขและความสำเร็จอันเป็นประสบการณ์ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จิตวิทยาเชิงบวกนั้นจึงมุ่งเน้นสร้างอารมณ์เชิงบวกโดยเน้นเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก โดยทำชีวิตปัจจุบันให้เปี่ยมด้วยปิติและความสุขจากการเจริญสติทำสมาธิมีความสุขใจที่ได้ใช้จุดแข็ง

สิ่งที่ตนถนัดหรือคุณธรรมในตนเองทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอันเป็นการเติมเต็มชีวิตให้มีคุณค่าชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองได้มาจากความเชี่ยวชาญในปัจจุบันทั้ง ๔ อย่างนั้น โดยเปรียบเทียบกับแนวคิดตรงกันข้ามเช่น ความหดหู่ไม่ไยดี (languishing) และโรคจิต (psychopathology) ในมิติของสุขภาพจิต แนวคิดตรงกันข้ามเหล่านี้เป็นภาวะก่อนจะถึงโรคจิต สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลใช้ชีวิตที่ยังไม่เต็มหรืออาจเป็นชีวิตที่ไม่มีความหมาย บุคคลที่ประสบความหดหู่ไม่ไยดีเจ็บปวดทรมานมากกว่า บกพร่องทางจิต-สังคม ทำกิจกรรมทั่วไปบางอย่างไม่ได้ และขาดงานมากกว่า

ประโยชน์ของการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองพบได้ในงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการประสบความสำเร็จรู้สึกเชิงบวกเทียบกับเชิงลบ ประโยชน์ที่พบของการมีอารมณ์เชิงบวกรวมทั้งการตอบสนองที่ดี การมีพฤติกรรมที่หลากหลายมากกว่า การมีสัญญาณที่ดีกว่า และการรับรู้และจินตนาการที่ดีกว่า นอกจากนั้นแล้ว ความรู้สึกดี ๆ ที่สัมพันธ์กับการมีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองมีผลเป็นระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น

วิธีการหรือขั้นตอนที่ปรากฏเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพเพื่อความสำเร็จในชีวิตสรุปเป็นขั้นตอนที่สำคัญได้ดังนี้คือ เริ่มจากการปรับทัศนคติวิธีคิดด้วยการคิดเชิงบวกโดยอาศัยความศรัทธา ความรัก ความพอใจ สร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถความสำคัญในตนเอง กำหนดเป้าหมายที่ต้องการจะบรรลุถึงความใส่ใจมีความพยายาม หมั่นฝึกฝนตนเองอย่างมีรูปแบบจนเกิดความชำนาญเป็นความรู้ความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำประสบการณ์ที่ดีงามของตนเองมีความรู้สึกอิ่มเอมกับความสุขในตนเองที่ได้รับในปัจจุบัน

บทที่ ๓

ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำนึกในชีวิตในพระพุทธศาสนาและ ในจิตวิทยาสมัยใหม่

จากการศึกษาอำนาจจิตและความสำนึกในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่ที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ ผู้วิจัยพบว่า อำนาจจิตกับความสำนึกในชีวิตมีเป้าหมายประสงค์อยู่เบื้องต้น ๒ เรื่องหลัก คือ ๑. ความสุข ๒. ความเป็นอยู่ที่ดี แนวคิดเรื่องความสุขในชีวิตมี ๓ แบบ คือ ๑. ชีวิตมีสุข, ชีวิตที่แสวงหาความเพลิดเพลินและอารมณ์เชิงบวกในทุกมิติเวลา ๒. ชีวิตที่ดี, ชีวิตที่ทุ่มเทจดจ่อมีสติตื่นรู้ในกิจกรรม ๓. ชีวิตที่มีความหมาย, ชีวิตที่ค้นหาความหมายในชีวิต นอกจากนี้อำนาจจิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกฝนให้มีสติเจริญสติพิจารณาตามหลักความเป็นจริง จิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่แท้จริงแล้วมีรากฐานมาจากแนวคิดของพระพุทธศาสนา โดยสรุป อำนาจจิตกับความสำนึกในชีวิต คือ การศึกษาที่จะมุ่งพัฒนาสภาพจิตของคนให้เป็นบวกที่สุด แข็งแรงที่สุด งดงามที่สุด เพื่อความสำเร็จในชีวิต

๓.๑ ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำนึกในชีวิตในพระพุทธศาสนา

การศึกษาเรื่องจิตเกี่ยวข้องกับศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถเรียนรู้ความเป็นจริงของจิต (Truth) หน้าที่ของจิต (Order of Mind) และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับจิตที่สัมพันธ์กับความรู้ด้านปรัชญาจิตวิทยา ความรู้ทั้งหลายเหล่านี้แม้จะมีแง่มุมที่ต่างกันแต่ก็มุ่งศึกษาหาความจริงเพื่อการบูรณาการพัฒนาจิตให้เกิดความสำเร็จในชีวิตเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของหลักศาสตร์ต่าง ๆ^๑ เมื่อพิจารณาจากการศึกษาของจิตวิทยาสมัยใหม่และพระพุทธศาสนาแม้ในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เป็นกลุ่มเถรวาทนิยมก็มีลักษณะเช่นเดียวกันสิ่งสำคัญที่เหมือนกันของปรัชญาและศาสนาคือการแสวงหาความจริงเพียงแต่ศาสนามีองค์ประกอบอื่นคือ ศรัทธา การประพฤติและการปฏิบัติตาม

ความคิดหรืออำนาจจิตมีความสำคัญเป็นที่กำหนดความเป็นไปของพฤติกรรม หรือ การแสดงออกของเรา หรือ แม้แต่สุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนาก็ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของอำนาจจิต หรือ ความคิดพิจารณาแล้วคือ บุคคลต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำใจเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ โดยมีเพียงแต่มุ่งเพื่อความสำเร็จประโยชน์ในทางโลกียะเท่านั้น แต่มี

^๑ พระวัชรินทร์ ปิยธมโม (ภิกษุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาจิตในมุมมองพระพุทธศาสนา”, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖๙.

จุดมุ่งหมายถึงความสำเร็จในการพัฒนาสติ จิต และปัญญา เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์เลยสิ้นเชิงเลยทีเดียว ดังที่ปรากฏแล้วในอุปาสิทวาสูตร^๒ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงให้เห็นว่า มโนกรรม หรือ การกระทำในใจ สำคัญมากกว่ากายและวาจาเพราะใจหรือจิตนี้มีอำนาจมากกว่ากายมากกว่าวาจา และเป็นตัวควบคุมกายและวาจา ใจนี้สามารถทำให้เกิดผลได้อย่างมหาศาลโดยที่กายไม่สามารถทำได้ เท่าดังปัญหาที่พระพุทธเจ้าได้ยกขึ้นแสดงเพื่อให้อุบาสิกหัดพิจารณาเรื่องการจะทำสัตว์มีชีวิตทั้งปวงในเมืองนาลันทา ให้เป็นเนื้อก้อนเดียวโดยขณะเดียว ครู่เดียว โดยการสับฟันด้วยดาบนั้นไม่สามารถทำได้เทียบกับการใช้อำนาจจิตทำลายเหมือนนาลันทาในทันทีนั้นสามารถทำได้และเพราะจิตคิดประทุษร้ายของพวกฤๅษีสามารถทำให้ป่าทันทก ป่ากาลิงค ป่าเมฆมะ ป่ามาตังคะ ได้กลายเป็นป่าทึบไป

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นจากการสืบค้นในคัมภีร์ต่าง ๆ ยังให้นัยยะว่า จิตนี้เป็นธาตุรู้เป็นตัวรู้อย่างหนึ่งโดยธรรมชาติของจิตนั้นประภัสสร คือ ผุดผ่อง หากมันเจตนั้นได้รับการพัฒนาอบรมจิตให้เกิดความสงบนิ่งปราศจากนิเวศที่เข้ามากระทบทำให้ปรุงแต่งไปเกิดเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจหรือสภาวะอทุกข์ขมสุข ว่าโดยย่อการพัฒนาจิตเบื้องต้นให้เกิดกำลังต้องอาศัยความสงบโดยมีสติรู้เท่าทันกับสภาวะต่าง ๆ โดยมากการพัฒนาจิตให้เกิดเป็นอำนาจที่สามารถจะให้เกิดกำลังของสตินั้นมีหลักการปฏิบัติเพื่อพ้นจากความทุกข์เรียกว่า กัมมัฏฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพระสงฆ์มาตั้งแต่สมัยพุทธกาลเมื่อบวชเรียนแล้วก็ต้องเข้ามาเล่าเรียนในส่วนของคันถธุระ^๓

กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิต หมายถึง การเอาจิตไปผูกหรือไปพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดความสงบและการเห็นแจ้งตามความเป็นจริงซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้มีความบริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จากแนวคิดดังกล่าวนี้กัมมัฏฐานจึงแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ ๑.สมถกัมมัฏฐาน ที่เป็นอุบายเพื่อความสงบใจจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ ๒.วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เป็นอุบายเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร กัมมัฏฐานทั้ง ๒ ประเภทนี้มีสิ่งสำหรับให้จิตไปยึดหรือไปกำหนดที่เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานแตกต่างกันกล่าวคือ สมถกัมมัฏฐาน มีอารมณ์ ๔๐ อย่าง และวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น เป็นอารมณ์

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๖/๕๓-๖๒.

^๓ เสถียร ทังทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า๒๖.

สมถ แปลง่าย ๆ ว่า ความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไป หมายถึง วิธีทำใจให้สงบขยายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของสมถ คือ สมาธิ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌานหลักการของสมถ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง(อารมณ์)ให้แน่วแน่มั่นคงอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว(เรียกกันว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือ จิตมีอารมณ์เดียว) ความแน่วแน่มั่นคงของจิตนี้ เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ฌานมี ๔ ขั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกรูปฌาน มี ๔ ขั้นเช่นกัน ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมนกันว่า สมาบัติ ๘ ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่สุขผ่องใสไม่มีภาวะเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องอย่างใด ๆ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลม เรียกว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้น ๆ (แต่เมื่อออกจากฌานแล้วกิเลสกลับมีได้อย่างเดิม ท่านจึงเรียกว่าเป็น วิกขัมภณนิโรธ หรือ วิกขัมภณวิมุตติ คือ ดับกิเลส หรือ หลุดพ้นด้วยเอาสมาธิข่มไว้)

นอกจากฌานแล้วสมถยังมีผลพลอยได้ทีสืบเนื่องจากฌานนั้นอีก คือ อาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา ๕ อย่าง ได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และตาทิพย์หูทิพย์ เป็นต้น^๔

อย่างไรก็ดีในพระสูตรชื่อ จูฬราหุโลวาทสูตร^๕ ความตอนหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงสอนพระราหุลให้พิจารณาโนกรรมว่าถ้าเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ผู้อื่นบ้าง หรือทั้ง ๒ ฝ่ายนั้น เป็นอกุศลมีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบาก อย่าทำแต่จขาดพึงละเสียแต่หากไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ผู้อื่นบ้าง หรือทั้ง ๒ ฝ่าย เป็นกุศลมีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก พึงมีปิติและปราโมทย์สำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยมโนกรรมนั้นแล นั่นคือพระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าแม้บุคคลอาจจะคิดว่าเป็นเพียงแค่ว่าจิตใจยังไม่ได้ทำ ยังไม่มีใครรู้ แต่กลับเป็นสิ่งที่ต้องพึงสังวรสำรวมระวังให้มากที่สุดเพราะมโนกรรมมีโทษมากกว่า ให้ผลมากกว่ากายกรรม และวจีกรรม ดังนั้นก่อนที่จะประกอบวจีกรรมบุคคลพึงสำรวมระวังมโนกรรมให้ดีเสียก่อน

จิตและปัญญาของบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ดังในมหาสัจจสูตร^๖ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า แม้พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาอันยิ่งก็ได้บรรลุญาณทัสสนะ

^๔ เสถียร ทังทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนกัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า๒๗.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๑/๑๑๗-๑๒๔.

^๖ รายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๗๗-๓๘๘/๔๑๒-๔๑๙.

อันประเสริฐ แต่เมื่อพระองค์ทรงดำริว่า “เราจำได้อยู่เมื่อคราวงานของท้าวสักกาธิบัติ ซึ่งเป็นพระราชบิดาเรานั่งอยู่ใต้ต้นหว่าอันร่มเย็นได้สดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ทางนั้นพึงเป็นทางแห่งการตรัสรู้หรือหนอ เรามีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่า ทางนั้นเป็นทางแห่งการตรัสรู้”^๗

ดังนั้นพระองค์จึงเสวยอาหารหยาบให้ร่างกายมีกำลังสดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ ทรงบรรลุวิชาที่ ๑ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ในปฐมยามแห่งราตรี บรรลุวิชาที่ ๒ จุตูปปาตญาณ ในมัชฌิมยามแห่งราตรี และทรงบรรลุวิชาที่ ๓ อาสวักขยญาณ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ทรงรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า

นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวะสมุทัย นี้อาสวะนิโรธ นี้อาสวะนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเราเห็นอยู่อย่างนี้จิตก็หลุดพ้นจากกามมาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^๘

การคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการและการเจริญภาวนาให้จิตสดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นวิถีทางของการพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จเชิงพุทธที่บุคคลในสังคมยุคปัจจุบันให้ความสนใจนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันด้วย โดยที่อาจยังมิได้มุ่งประโยชน์ถึงความหลุดพ้นก็ตาม

๓.๒ ความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในจิตวิทยาสัมมัยใหม่

กิเลสชั้นละเอียด ที่ถูกปฐขึ้นมาเป็นกิเลสชั้นกลาง เรียกว่า “นิรณ ๕” ครอบคลุมอยู่ที่มโนทวาร นั้น มีเรื่องที่ยังศึกษาดังนี้ คำว่า นิรณ แปลว่า เครื่องห้าม หรือ เครื่องกั้น ในที่นี้หมายถึงเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุถึงธรรม ที่สูงขึ้นไป อธิบายว่า ตามปกติ คนเรา มักมีความรู้สึกที่เรียกว่า นิรณ อยู่ด้วยกันทุกคน ไม่อย่างใด ก็อย่างหนึ่ง ตามวิสัยของ ปุณฺณ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่า จิตของ ปุณฺณ ถูกนิรณ เหล่านี้ กีดกันไว้ จากการ บรรลุธรรมะ ที่สูงขึ้นไป อยู่ทุกครั้ง ที่ กิเลสชั้นละเอียด ถูกปฐ พึงปวน ขึ้นเป็นความกลัดกลุ้ม วุ่นวาย ไม่สงบ รำจับ ในภายใน ผู้ที่สามารถทำจิตให้ว่างจากนิรณ ได้ตาม ความต้องการ ของตน นับว่า เป็นปุณฺณพิเศษ หรือ กัลยาณปุณฺณ ได้แก่ ผู้มีปัญญา ในการที่จะเปลื้องนิรณ เหล่านี้ ออกไป เสียจากจิต โดยการยกจิต ขึ้นมาสู่ สมาริได้สำเร็จตามวิธีใด วิธีหนึ่ง เป็นต้น

นิรณ ๕ ได้แก่

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๒/๔๑๖.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๖/๔๑๗-๔๑๘.

กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกาม แต่ความหมาย หมายถึง ความก่อกวน อยู่ด้วยความกำหนัดในกาม จนมืดมัว ไม่แจ่มใส ไม่เห็นแจ้ง ในธรรมตามที่เป็นจริง ท่านเปรียบอุปมาเหมือนน้ำใส แต่มีสี ต่าง ๆ มาเจือปน จนหมดความใส

พยาบาท หมายถึง ความก่อกวน อยู่ด้วยความไม่พอใจ โกรธแค้น เกลียดชัง เป็นต้น ซึ่งทำความมืดมัว ให้อีก ในลักษณะหนึ่ง ซึ่งท่าน เปรียบด้วยน้ำที่ใสแต่ถูกทำให้เดือด พุ่งพล่าน อยู่ ก็ไม่อาจ ทำให้ผู้มองมองเห็น สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ ภายใต้น้ำ นั้นได้

ถีนมิทธะ ความที่จิตหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ไม่ร่าเริง แจ่มใส ทำให้ จิต ไม่มีสมรรถภาพ ในการที่จะเห็นแจ้ง ในธรรม ท่านเปรียบเหมือน น้ำใส แต่มีพืช เช่น ตะไคร้ หรือ สาหร่าย เกิด อยู่เต็ม ก็ไม่อาจจะ มองเห็น สิ่งต่าง ๆ ใต้น้ำ ได้เช่นเดียวกัน

อุทธัจจกุกกัจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน รำคาญ กระสับกระส่าย ในลักษณะที่ตรงกันข้ามจากถีนมิทธะ ท่านเปรียบอุปมา ไข่เหมือนน้ำใส แต่ถูก ทำให้เป็นละลอกคลื่น หรือ กระเพื่อม อยู่เป็นนิจ ทำให้ไม่สามารถ จะมองเห็นสิ่งใต้น้ำ เช่น กรวด ปลา และ หอย ได้เช่นเดียวกัน

วิจิกิจฉา ข้อสุดท้ายนั้น หมายถึง ความสงสัย เพราะไม่รู้ หรือ มีอะไร มารบกวน ความอยากรู้ ไม่มีความสงบลงได้ ทำให้ เกิดความมืดมัว แก่จิต ไม่อาจจะเห็นแจ้ง ในสิ่งที่ควรเห็นแจ้ง ท่านเปรียบเหมือน น้ำใส อยู่ในที่มีดย้อมไม่อำนวยให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในน้ำนั้นได้

เมื่อพิจารณา ดูจากอุปมาเหล่านี้ จะเห็นความหมายได้ว่า จิตที่เป็นเดิม ๆ นั้น มีลักษณะเป็นประภัสสร คือใสกระจ่าง แต่ได้สูญเสีย ความในกระจ่างไปเพราะสิ่งภายนอก เข้าไปแทรกแซง โดยการปรุงแต่ง ต่าง ๆ กัน ใน ๕ ลักษณะที่กล่าวแล้ว เรามีหวัง ที่จะขจัด สิ่งซึ่งเป็น นิรวรณ เหล่านั้น เช่นเดียวกับ อาจจะสามารถ ขจัด สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในน้ำ ตามที่กล่าวแล้วในอุปมา ฉะนั้น จึงถือว่า เป็นสิ่งที่ ไม่เหลือวิสัย และมีลู่ทาง สำหรับให้ปฏิบัติ จนประสบผล ได้โดยแน่นอน^๕

ถ้าสังเกตให้ดี จากอุปมา จะเห็นว่า กามฉันทะ เป็นสิ่งที่ขจัดยาก เช่นเดียวกับน้ำผสมสี เป็นการยาก ที่จะแยกเอาสี ออกจากน้ำ ได้ง่าย ๆ ไม่เหมือนกับ การยกสาหร่าย หรือ จอกแหน ขึ้นจากน้ำ ในอุปมาของ ถีนมิทธะ เป็นต้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ จะต้องเลือกหา ข้อปฏิบัติ ที่เป็น คู่ปรับโดยตรง กับนิรวรณ ของตน ๆ โดย หลักทั่ว ๆ ไป ท่านถือเป็นหลัก เลือกวิธีขจัด นิรวรณ ๕ ด้วยกัมมัญฐานอารมณ์ ต่างกัน เป็น ๕ อย่าง ดังนี้ให้พิจารณาในทาง อสุภะ และปฏิกุศล เช่น กายคตาสติ เป็นต้น ซึ่งจะกำจัดกามฉันทะได้ ให้ เจริญ เมตตา โดยนัยเป็นต้นว่า ให้เห็น โดยความเป็น เพื่อนสัตว์ที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด ทุกคน ทุกชีวิต นี้ ย่อม กำจัด พยาบาท ให้ทำในใจ ถึง แสงสว่างเป็นอารมณ์ เช่น การเจริญ อโลกสัญญา เป็นต้น ย่อมกำจัด ถีนมิทธะ ข้อนี้นี้ แม้การทำในใจ ถึงสิ่งที่

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธีหรือธรรมวิภาคนวกภูมิ คำบรรยายธรรมะในพรรษา**, (กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๐๐), หน้า ๑๕.

เป็นที่ตั้งแห่ง ความเลื่อมใส หรือ อิมใจ เช่น การเจริญ พุทธานุสติ เป็นต้น ก็ อาจจะช่วย กำจัด ถีนมิธะ ได้ตามสมควร ให้ทำจิต จดจ่อ อยู่ที่ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งง่ายแก่การ จดจ่อ เช่น การเจริญ กสิณ ทั่ว ๆ ไป หรือ แม้แต่ การเจริญอานาปานสติ ย่อมกำจัด อุทธัจจะกุกกักจะได้ ให้ทำความเชื่อ ในสิ่งที่ควรเชื่อ แน่ใจในสิ่งที่ควรแน่ใจ ทำให้รู้ในสิ่งที่ควรรู้ เช่น เชื่อในการตรัสรู้ ของพระพุทธเจ้า แน่ใจในเรื่องกรรม หรือทำความรู้ ในเรื่องไตรลักษณ์ อย่างนี้เป็นต้น ย่อมกำจัด วิจิกิจฉา ให้สิ้นไป

ถ้ากล่าวกลับกัน อีกทางหนึ่ง ถ้าผู้ใด สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้น โดยวิธีใดก็ตามจนกระทั่ง เป็น อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ แล้ว นิ वर्ณ ทั้ง ๕ ย่อมเป็นอันระงับไปหมดสิ้น ฉะนั้น ในอันดับ แรกนี้ บุคคล ควรเริ่มต้น ด้วยการ เจริญสมาธิที่สะดวกสบาย เช่น อานาปานสติ เป็นต้น ต่อเมื่อทำไป ไม่สำเร็จ เพราะนิ वर्ณอย่างใด รบกวนพิเศษ จึงค่อยหันไป เจริญสมาธิ ที่เป็นคู่ปรับกับนิ वर्ณนั้น โดยตรง จะเป็นวิธีที่ สะดวกกว่า และได้ผลดีกว่าความไม่มีนิ वर्ณ หมายถึง จิตมีลักษณะบริสุทธิ์ ผ่องใส เยือกเย็น ปลอดโปร่ง เป็นความพร้อม ที่จะรู้แจ้งเห็นจริง ในอรรถะ และธรรม อันลึก นับว่า เป็น สิ่งที่สำคัญ จะต้องมิ หรือ ต้องฝึกหัด สำหรับ ผู้ที่ประสงค์ จะก้าวหน้า ไปในทางธรรม แม้จะกล่าวกัน อย่างโลก ๆ เวลาที่จิต ไม่ถูกนิ वर्ณ รบกวน ก็กล่าวได้ว่า เป็นเวลา ที่มีความ ผาสุก ที่สุด จึงได้มีผู้ หลงใหล ใน รสของ สมาธิ หรือ ฌาน จนถึงสิ่งนี้เคยถูก บัญญัติ เหมาเอาว่า เป็น นิพพาน มาแล้ว ใน ยุคหนึ่ง คือ ยุค ที่ยัง ไม่มีความรู้ ในทางจิตสูงไปกว่านั้น^{๑๐}

จิตวิทยาเชิงบวกของโลกฝั่งตะวันตกมุ่งเน้นการมองโลกในแง่ดีเพิ่มอารมณ์เชิงบวกความ เจริญองกามภาวะสิ้นไพลและความหมายในชีวิตที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่เต็มเต็มครบ ๓ แบบ ตาม แนวคิดทฤษฎีของจิตวิทยาเชิงบวก คือ ชีวิตที่มีสุข ชีวิตที่ดีและชีวิตที่มีความหมาย^{๑๑} ชีวิตที่มีสุข หมายถึง ชีวิตที่แสวงหาความเพลิดเพลินอารมณ์เชิงบวกในทุกมิติเวลา ชีวิตที่ดีหมายถึง การทุ่มเทเอา ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเหมือนเวลาหยุดนิ่ง ชีวิตที่มีความหมายหมายถึง การได้ทำในสิ่งที่เป็น จุดแข็งอันเป็นจุดเด่นแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความอึดอึดหรือองกามทางจิตใจมาก และได้รับใช้อะไร บางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวคุณเอง เช่น ครอบครัว ชุมชน สังคม องค์กร และสถาบัน จากเนื้อหาสาระ ชีวิตที่มีสุข ชีวิตที่ดี และชีวิตที่มีความหมายพบว่าชีวิตทั้ง ๓ แบบ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจริญสติเชิง พุทธซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์ให้เห็นการเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในชีวิตที่มีความสุข ๓ แบบ ของ จิตวิทยาเชิงบวกข้างต้น

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๑๑} Seligman, Martin E. P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, p. 275.

การประยุกต์ใช้

จิตวิทยาเชิงบวกสามารถประยุกต์ใช้เพื่อช่วยบุคคลและองค์กรกำหนดความเข้มแข็งเพื่อเพิ่มและดำรงรักษาความอยู่เป็นสุข ทั้งผู้บำบัด ผู้ให้คำปรึกษา ผู้ฝึกหัด ผู้ทำการทางจิตวิทยาต่าง ๆ แผนกบุคลากร นักกลยุทธ์ทางธุรกิจ และบุคคลอื่น ๆ กำลังเริ่มใช้วิธีและเทคนิคใหม่ ๆ ในการขยายและต่อเติมความเข้มแข็งของบุคคลต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งบุคคลปกติที่ไม่ได้มีโรคทางจิตใด ๆ

นักวิจัยทางจิตวิทยาท่านหนึ่งอธิบายว่า คนที่มีสุขภาพทางอารมณ์ดีมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ ยืดหยุ่นสามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย “เข้าใจว่า ตัวเองไม่ใช่เป็นศูนย์กลางของจักรวาล” มีความเมตตากรุณาและสมรรถภาพที่จะไม่เห็นแก่ตัว มีความใกล้ชิดและความยินดีพอใจในความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมกายใจได้^{๑๒}

การวัดความสุข

โดยอ้างจิตวิทยาเชิงบวก นักวิเคราะห์นโยบายของรัฐบางท่าน เสนอให้เปลี่ยนใช้ความสุขมวลรวมประชาชาติแทนผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศเป็นตัววัดหลักว่า ประเทศหนึ่ง ๆ มีความสำเร็จมากแค่ไหน

ในช่วงคริสต์ทศวรรษ ๑๙๗๐ นักวิจัย “ความสุข” ท่านหนึ่ง สัมพันธ์ลักษณะของบุคคลต่าง ๆ กับความรู้สึกอยู่เป็นสุขโดยใช้สถิติ ซึ่งกลายมาเป็นผลงานวิจัยที่อ้างอิงกันมากที่สุดในร้อยละ ๒.๔ ของวารสารนั้น^{๑๓}

เทคนิคจิตวิทยาเชิงบวกในยุคต้น ๆ

วิธีที่ง่ายที่สุดดีที่สุุดอย่างหนึ่งในการเพิ่มความสุขของตัวก็คือ การทำสิ่งที่เพิ่มอัตราอารมณ์เชิงบวกเทียบกับอารมณ์เชิงลบ และในกรณีมากมาย บุคคลต่าง ๆ ความจริงเก่งมากที่จะกำหนดว่าอะไรจะเพิ่มอารมณ์เชิงบวกของตน^{๑๔} มีเทคนิคหลายอย่างที่ได้พัฒนาเพื่อช่วยเพิ่มความสุข

เทคนิคอย่างหนึ่งปรากฏในวิดีโอฝึกสร้างความสุขทำในปี ๑๙๗๙ (Happiness Training Program) เสนอหลัก ๑๔ อย่างเพื่อความสุข โดยเป็นเทคนิคที่มีหลักฐานยืนยัน และกำหนดเป็นหมวดหมู่ดังต่อไปนี้ คือ ๑. เปลี่ยนกิจกรรม ๒. เปลี่ยนความคิด ๓. สร้างและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่น ๔. ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตน ๕. ลดอารมณ์เชิงลบ แม้ว่าจะค่อนข้างล้าสมัยสักหน่อย

^{๑๒} Hales, Dianne . "An Invitation to Health, Brief: Psychological Well-Being 2010-2011 Edition". Wadsworth Cengage Learning. (2010): 26.

^{๑๓} Michalos, Alex. "Citation Classics from Social Indicators Research". *Social Indicators Research*. Springer Science.

^{๑๔} Thayer, R. E.; Newman, J. R.; McClain, T. M. . "Self-regulation of mood: strategies for changing in a bad mood, raising energy, and reducing tension". *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 910–25.

ข้อมูลเหล่านี้อยู่ในหนังสือภาษาอังกฤษ ๒๑หน้าที่เข้าถึงได้ออนไลน์ คือ Happiness Booklet^{๑๕} และหนังสือชุดอีกสองเล่ม คือ Happiness Series

เทคนิคที่สื่องูจักกันว่า “Sustainable Happiness Model (SHM)” (แปลว่าแบบจำลองความสุขที่คงยืน) ซึ่งเสนอว่า ความสุขระยะยาวกำหนดโดย ๑. ชีตตั้งทางกรรมพันธุ์ของตน ๒. ปัจจัยรอบตัว ๓. กิจกรรมที่ตั้งใจทำ นักวิจัยพวกหนึ่งเสนอให้เปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้เหมาะสมเพื่อจะมีความสุขในระยะยาว^{๑๖}

ส่วนคำแนะนำอีกอย่างหนึ่งเพื่อเพิ่มความสุขก็คือการฝึกมีความหวัง เพราะเชื่อว่าความหวัง (hope) เป็นตัวขับเคลื่อนอารมณ์เชิงบวกและความรู้สึกอยู่เป็นสุข เป็นการฝึกที่อาศัยทฤษฎีความหวัง (hope theory) ซึ่งอ้างว่า ความรู้สึกอยู่เป็นสุขจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลสร้างเป้าหมายและเชื่อว่าตนสามารถถึงเป้าหมายเหล่านั้นได้ เป้าหมายหลักอย่างหนึ่งของการฝึกเช่นนี้ก็คือป้องกันไม่ให้บุคคลมีความหวังที่เป็นไปไม่ได้ ที่เห็นชัดที่สุดก็คือ เมื่อบุคคลเชื่อว่าพฤติกรรมของตนเองเปลี่ยนได้ง่าย ๆ และผลการเปลี่ยนแปลงจะปรากฏให้เห็นได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ^{๑๗}

ในการศึกษา

จิตวิทยาเชิงบวกมีประโยชน์ต่อทั้งสถาบันการศึกษาและนักศึกษาเพราะว่าช่วยให้กำลังใจบุคคลต่าง ๆ ให้ทำดีที่สุดเท่าที่ตนทำได้ โดยเปรียบเทียบกับการดูว่า ซึ่งมีผลตรงกันข้าม นักเขียนคู่มือนี้กล่าวถึงงานวิจัยในปี ค.ศ. ๑๙๖๕ ที่เด็กนักเรียนชั้น ป.๔ ป.๕ และ ป.๖ ได้คำชม คำตำหนิ หรือไม่ว่าอะไร แล้วแต่คะแนนที่ได้ในการทำเลข นักเรียนที่ได้รับคำชมดีขึ้นร้อยละ ๗๑ ที่ได้รับคำตำหนิดีขึ้นร้อยละ ๑๙ และนักเรียนที่ไม่ได้ว่าอะไรดีขึ้น ร้อยละ ๕ ดังนั้น การชมจึงดูจะเป็นวิธีที่ได้ผล^{๑๘}

ตามนักเขียนคู่มือนี้ คน ๙๙ คนจาก ๑๐๐ ชอบที่จะได้รับอิทธิพลจากคนที่มีความคิดเชิงบวก ประโยชน์รวมทั้ง การได้ผลงานมากขึ้น การแพร่กระจายของอารมณ์เชิงบวก ซึ่งช่วยให้สามารถทำงานได้ดีที่สุดตามความสามารถของตน คนความคิดเชิงลบแม้คนเดียวสามารถทำลายความรู้สึกดี ๆ

^{๑๕} Fordyce, Michael . *Psychology of Happiness*. Cypress Lake Media. (1993): 2.

^{๑๖} Lyubomirsky, S.; Sheldon, K. M.; Schkade, D. . "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of General Psychology* 9 (2005): 111–131.

^{๑๗} Polivy, J.; Peter, H. . "The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change". *Current Directions in Psychological Science* 9 (2000): 128–131.

^{๑๘} Clifton, D; Rath, T . 'Every moment matters', *How full is your bucket? Positive strategies for work and life*. New York: Gallup Press. (2005): 47–51.

ภายในสถานการณ์อย่างหนึ่งได้ นักเขียนอ้างว่า “อารมณ์เชิงบวกเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการอยู่รอดในแต่ละวัน ๆ”^{๑๙}

การพัฒนาเยาวชน

มีขบวนการในการพัฒนาเยาวชนในสหรัฐอเมริกาปัจจุบันที่เรียกว่า Positive Youth Development (การพัฒนาเยาวชนแบบบวก) ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้แนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวกเช่นกัน เพราะว่า เป็นการโปรโมทการพัฒนาในแง่บวกแทนที่จะมองเยาวชนว่า มักจะก่อปัญหาที่ต้องแก้ไข ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ทำโดยชุมชน สถาบันการศึกษา และหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐ

จิตวิทยาคลินิก

ขบวนการเปลี่ยนแปลงบุคคลในเชิงบวกโดยเน้นความเข้มแข็ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนจิตวิทยาคลินิกให้ให้ความสำคัญ ต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบเมื่อพยายามวินิจฉัยเข้าใจและรักษาโรค การป้องกันรักษาโดยเน้นความเข้มแข็งและอารมณ์เชิงบวกสามารถมีประสิทธิผลในการรักษาโรค นอกเหนือไปจากวิธีการที่ใช้โดยทั่วไปเช่นการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT)^{๒๐}

นักจิตวิทยากำลังสืบหาวิธีใช้เทคนิคของจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อรักษาคนไข้ นักเขียนท่านหนึ่งกล่าวถึงวิธีการรักษาป้องกันแบบบวกเพื่อช่วยคนไข้ โดยกำหนดว่า เป็นการบำบัดหรือกิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักเพื่อเพิ่มความรู้สึก พฤติกรรม หรือความคิดเชิงบวก แทนที่จะพุ่งความสนใจไปที่ความคิดเชิงลบหรือพฤติกรรมที่ไม่ได้ผลดี ซึ่งวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการรักษาก็คือ positive activity interventions (PAI) แปลว่า การป้องกันรักษาโดยกิจกรรมเชิงบวก ซึ่งเป็นการฝึก/การบริหารที่ทำด้วยตนเองให้เกิดความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมเชิงบวก เทคนิคสองอย่างของ PAI ที่ใช้มากที่สุดก็คือ “สิ่งสามสิ่งที่ดี” (Three Good Things) และ “ตัวเองที่ดีที่สุดในอนาคต” (Best Future Self) “สิ่งสามสิ่งที่ดี” ให้คนไข้บันทึกประจำวันเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ เหตุการณ์ ๓ อย่างในวันนั้นที่เป็นไปด้วยดี และเหตุที่ยังให้เหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้น ส่วน “ตัวเองที่ดีที่สุดในอนาคต” ให้คนไข้ “คิดถึงชีวิตตัวเองในอนาคต และให้จินตนาการว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และคนไข้ได้ทำงานอย่างขยันขันแข็ง ได้สำเร็จเป้าหมายทุกอย่างในชีวิต ให้คิดถึงว่าความฝันทุกอย่างในชีวิตได้

^{๑๙} Clifton, D; Rath, T . ‘Every moment matters’, *How full is your bucket? Positive strategies for work and life*. New York: Gallup Press. (2005): 47–51.

^{๒๐} Seligman, ME; Steen, TA; Park, N; Peterson, C. "Positive psychology progress: empirical validation of interventions". *Am Psychol* 60 (2005): 10–21.

กลายเป็นจริง” แล้วให้คนไข้เขียนสิ่งที่จินตนาการทุกอย่าง การป้องกันรักษาเยี่ยงนี้ปรากฏว่าช่วยลดความซึมเศร้า^{๒๑}

จิตวิทยาเชิงบวกสามารถให้ข้อมูลต่อจิตวิทยาคลินิกเพื่อขยายวิธีการรักษาและประโยชน์ที่พึงได้ ถ้าได้โอกาสที่เหมาะสม จิตวิทยาเชิงบวกอาจช่วยเปลี่ยนการให้ความสำคัญวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับประสบการณ์มนุษย์ทั้งในเชิงกว้างและในเชิงลึกได้ดีขึ้นในสถานที่รักษาพยาบาล

การพัฒนาหลังความบาดเจ็บและการรายงานข่าวที่สร้างสรรค์

การพัฒนาหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (Posttraumatic growth ด้วยย่อ PTG) เป็นผลที่เกิดขึ้นได้หลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจ แทนที่จะเกิดความผิดปกติที่เรียกว่า ความผิดปกติหลังความเครียดที่สะเทือนใจ (PTSD) คือหลังจากเหตุการณ์สะเทือนใจ เช่น ถูกข่มขืน การร่วมประเวณีกับญาติสนิท โรคมะเร็ง การถูกทำร้าย หรือการต่อสู้ในสงคราม “เป็นเรื่องปกติที่จะประสบอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่บั่นทอนสุขภาพ”^{๒๒}บุคคลที่เรียนรู้จากประสบการณ์แบบ PTG จะประสบกับผลร้าย ๆ ชั่วระยะหนึ่ง แล้วจะมีความอยู่เป็นสุขที่ดีขึ้น ที่ดียิ่งกว่าก่อนที่จะมีเหตุการณ์สะเทือนใจ ศ. เซลิกแมนเน้นว่า “การมีประสิทธิภาพทางใจในระดับที่สูงกว่าที่เคยมี” เป็นกุญแจสำคัญของ PTG^{๒๓} คือ ถ้าบุคคลประสบกับเหตุการณ์ซึมเศร้าแล้วฟื้นคืนสู่สภาพเดิมทางจิต นี้เรียกว่า ความฟื้นคืนสภาพทางจิตได้ (Psychological resilience) เทียบกับ PTG ที่จุดสะเทือนใจจะกลายเป็นจุดเปลี่ยนแปลงให้บุคคลถึงความอยู่เป็นสุขที่ดียิ่งขึ้น

ศ. เซลิกแมนรับรองว่า “ความจริงก็คือ จุดสะเทือนใจบ่อยครั้งเป็นจุดเริ่มการพัฒนา และถ้าได้อุปกรณ์ความช่วยเหลือที่เหมาะสม บุคคลจะสามารถได้ผลดีที่สุดจากโอกาสนั้น ๆ” ศ. เซลิกแมนเสนอให้ใช้องค์ประกอบ ๕ อย่างเหล่านี้เพื่ออำนวยความสะดวก ๑. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองต่อเรื่องสะเทือนใจ ๒. ลดความวิตกกังวล ๓. ให้เปิดเผยเหตุการณ์ (ต่อบุคคลอื่น) อย่างสร้างสรรค์ ๔. สร้างเรื่องเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์สะเทือนใจ (trauma narrative) และ ๕. แสดงหลักและความเห็นเกี่ยวกับชีวิตที่เข้มแข็งสามารถเผชิญรับปัญหาท้าทายต่าง ๆ ได้ ผู้ที่ประสบกับ PTG จะได้องค์ประกอบของ “ชีวิตที่ดี” ตามทฤษฎีของ ศ. เซลิกแมน รวมทั้งการมีชีวิตที่มีความหมายและมี

^{๒๑} Krentzman, A. R. . "Review of the Application of Positive Psychology to Substance Use, Addiction, and Recovery Research". *Psychology of Addictive Behaviors*(Advance online publication ed.). (2012): 13.

^{๒๒} Reivich, K; Shatte, A. . *The Resilience Factor: Seven Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles* (Reprint edition ed.). Three Rivers Press. (2003): 9–59.

^{๒๓} Seligman, M. E. P. . "8". *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York, NY: Free Press. (2011): 21.

จุดมุ่งหมายที่ดีกว่า การมีความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ดีกว่า ความสำเร็จในชีวิต และจิตใจที่มองโลกในแง่ดีเปิดใจกว้างกว่า ตามทฤษฎี Broaden-and-build^{๒๔}

หลักต่าง ๆ ของ PTG สามารถใช้ได้หลายเรื่อง เป็นแนวคิดที่สำคัญไม่ใช่แค่สำหรับทหาร ผู้ทำการในเหตุการณ์ฉุกเฉิน หรือคนที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์สะเทือนใจ แต่โดยทั่วไปแล้ว เป็นเรื่องสำหรับทุก ๆ คนที่ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

วิธีเผยแพร่เรื่องเกี่ยวกับ PTG อย่างหนึ่งก็คือ การรายงานข่าวที่สร้างสรรค์ ซึ่งอาจจะนิยามได้ว่า “เป็นสไตล์การออกข่าวแบบใหม่ที่ใช้เทคนิคจิตวิทยาเชิงบวกมีจุดมุ่งหมายเพื่อดึงดูดผู้อ่าน โดยเสนอข่าวที่สร้างสรรค์ดีกว่า โดยยังสามารถดำรงภารกิจอื่น ๆ ของการออกข่าว” นักข่าวชำนาญการคนหนึ่งแสดงว่า การออกข่าวโดยทั่ว ๆ ไปเป็นเรื่องลบ และมีผลลบต่อความรู้สึกของผู้ฟัง^{๒๕} การใช้ PTG ฟุ้งความสนใจไปที่ความเข้มแข็งของเหยื่อและตัวอย่างการข้ามพ้นปัญหาที่เผชิญหน้า จะช่วยให้ผู้อ่าน/ผู้ชมสร้างอุดมคติเช่นเดียวกันในชีวิตของตน “ดังนั้น จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวกับทฤษฎีความอยู่เป็นสุขก็เพื่อวัดและสร้างความเจริญรุ่งเรือง (flourishing) ของมนุษย์” เพราะฉะนั้น การใช้แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกเช่น PTG, PERMA และ broaden and build ต่อการออกข่าวอาจช่วยพัฒนาความรู้สึกเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าใจถึงประโยชน์ของสภาพจิตเชิงบวก

๓.๓ ความสัมพันธ์ของอำนาจจิตระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่และพระพุทธศาสนา

ในประเทศตะวันตกจากเดิมที่นักจิตวิทยามักมองมนุษย์ในลักษณะที่เป็นลบที่ต้องเพียรพยายามในการหาวิธีการรักษา เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น พร้อมกันนั้นก็ลืมนึกถึงมนุษย์ปกติธรรมดาที่มีคุณลักษณะอำนาจจิตเป็นบวกที่น่าจะได้รับการส่งเสริมศักยภาพเชิงบวกให้มากขึ้น ต่อมา นักจิตวิทยาส่วนหนึ่งเริ่มศึกษาถึงความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน (Pleasant & Happy life) ชีวิตที่ดี (Goodlife) และชีวิตที่มีความหมาย (Meaning Life) โดยเฉพาะในช่วงระยะเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมามีความพยายามมองหาปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความรู้สึกเป็นสุข หรือ มีความรู้สึกดี ๆ จนในที่สุดนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้เกิดหลักจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนานับเป็นเวลามากกว่า ๒๖๐๐ ปี มาแล้ว ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสังฆธรรมคือ อริยสัจ ๔ กล่าวถึงสภาพความเป็นมนุษย์ ความทุกข์และการดับทุกข์ของมนุษย์ อันเป็นเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดในชีวิตด้วยการปฏิบัติตามหนทางพ้นทุกข์ด้วยความเพียรของ

^{๒๔} Tedeschi, R.; Calhoun, L. . "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma". *Journal of Traumatic Stress* 9 (1996): 455–471.

^{๒๕} Gyldensted, C. . *Innovating News Journalism through Positive Psychology* (Master Thesis). University of Pennsylvania. (2011): 11.

มนุษย์เองทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์สุขของมนุษย์ พระพุทธศาสนามีความเชื่อในมนุษย์และคุณค่าของความเป็นมนุษย์ว่า อยู่เหนือสิ่งใด คนจะดีหรือชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำของเขาเองเป็นเกณฑ์ตัดสินการที่มนุษย์จะมีการกระทำอย่างไรย่อมอาศัยอำนาจของจิตเป็นที่ตั้ง เป็นจุดเริ่มต้น เท่ากับเป็นการยกย่องเชิดชูมนุษย์ว่า มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีสุขปราศจากทุกข์ หรือมีทุกข์น้อย เน้นการมองโลกในแง่ดี ทำชีวิตให้มีความหมายหรือประสบกับความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้ทรงเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคมที่เป็นปรกติสุขด้วยการสอนให้มนุษย์ต้องมีมนุษยธรรม คือ ศีล ๕ มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันตามหลักสังคหวัตถุ ๔ ไม่สนับสนุนแนวคิดหรือใช้อำนาจจิตที่ลดคุณค่าของมนุษย์ให้ต่ำกว่าวัตถุที่ก่อให้เกิดการแบ่งแยก ความเหลื่อมล้ำ ตลอดจนการเห็นแก่ตัว ความไม่เป็นธรรม การเอารัดเอาเปรียบในหมู่มนุษย์

จิตวิทยาเชิงบวกตามแนวทางของพระพุทธศาสนามีปรากฏให้เห็นดังการคิดบวกอยู่เสมอของพระปุลณะ ในปุลโณวาทสูตร^{๒๖} เรื่องมีอยู่ว่า พระปุลณะได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอพระยอสำหรับนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง พระองค์ก็ตรัสสอนให้ละความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสที่ต้องกาย) และธรรมมารมณ (สิ่งที่ใจคิด) จากนั้นตรัสถามพระปุลณะว่า จะไปอยู่ที่ไหน ท่านตอบว่า จะไปอยู่ที่สุนาปรันตะ ตรัสว่า ชาวสุนาปรันตะเป็นคนดุร้ายหยาบช้า

ถ้าเขาด่า เธอจะคิดอย่างไร ท่านตอบว่า ยังดีที่เขาไม่ทุบตีด้วยฝ่ามือ

ถ้าเขาทุบตีด้วยฝ่ามือ เธอจะคิดอย่างไร ท่านตอบว่า ยังดีที่เขาไม่ขว้างด้วยก้อนหิน

ถ้าเขาขว้างด้วยก้อนหิน เธอจะคิดอย่างไร ท่านตอบว่า ยังดีที่เขาไม่ตีด้วยท่อนไม้

ถ้าเขาตีด้วยท่อนไม้ เธอจะคิดอย่างไร ท่านตอบว่า ยังดีที่เขาไม่ตีด้วยอาวุธ

ถ้าปลิดชีพเธอเสียด้วยมีคม เธอจะคิดอย่างไร ท่านตอบว่า มีบางคนต้องการฆ่าตัวตาย ต้องเที่ยวแสวงหาอาวุธอันมีคม เราไม่ต้องแสวงหา ก็ได้อาวุธอันมีคมสำหรับปลิดชีพแล้ว พระพุทธองค์ตรัสชมท่านพระปุลณะว่า ดีแล้ว ดีแล้ว เธอมีความข่มใจและความสงบใจ

จากปุลโณวาทสูตรที่นำมาแสดงเราจะได้เห็นถึงการคิดบวกอยู่เสมอของพระปุลณะไม่วอกแวกไม่หวั่นไหวแม้จะมีภัยอันตรายใด ๆ จะเล็กหรือใหญ่ก็ไม่หวาดวิตกกังวลคิดในเชิงที่เป็นบวกอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวันของเราแต่ละคนนั้นจะต้องประสบกับเหตุการณ์มากมายต่าง ๆ ในแต่ละวันอาจจะต้องมีบ้างเป็นธรรมดาที่มีใครล่วงเกินหรือกระทำไม่ดีต่อเราก็ขอให้คิดไปในทางที่ดีอย่างที่พระปุลณะว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (เลว) ยิ่งไปกว่านี้หรือไม่ก็คิดว่า เขาทำเลวมาอย่างหนึ่งเราได้ทำดีตั้ง ๒

^{๒๖} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๙๖/๔๔๙-๔๕๐.

อย่าง คือ อดทน และ ให้อภัย ถ้าเราพิจารณาได้อย่างนี้ก็จะเป็นผู้ที่โกรธยาก จิตใจก็ปลอดโปร่งเบาสบาย^{๒๗}

ตามที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ทั้งหลักจิตวิทยาสมัยใหม่หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก และพระพุทธศาสนา มีรากฐานแนวคิดที่สอดคล้องกันเพื่อการพัฒนาอำนาจจิตเพื่อบรรลุความสำเร็จให้ชีวิตให้เจริญงอกงามมีความสุขและเป็นอยู่อย่างดีเมื่อมนุษย์อยู่ดีมีความสุข คิดดี พูดดี ทำดี ไม่เบียดเบียนกันมีความรักเมตตาต่อกันรู้จักสามัคคีสังคมและสิ่งแวดล้อมย่อมดีไปด้วย^{๒๘}

ผู้วิจัยพบว่า นักจิตวิทยาเซลิคแมนยอมรับว่า โดยแท้จริงจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานความคิดมาจากศาสนาและปรัชญา เซลิคแมนกล่าวว่า มันไม่ใช่เรื่องบังเอิญสิ่งที่เป็วิทยาศาสตร์จำนวนมากบันทึกไว้ว่า การเจริญสติมีต้นกำเนิดอยู่ในศาสนาพุทธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาและยิ่งใหญ่มุ่งเน้นไปที่การบรรลุภาวะอันสงบของจิตใจที่เกิดขึ้นจากการก้าวขึ้นสู่ภาวะการเจริญ

การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดเป็นพลังอำนาจดึงดูดความสำเร็จทั้งในด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่นั้นมุ่งหวังเพื่อให้จิตเกิดพลังในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตโดยกล่าวสรุปได้ว่า มนุษย์มีความต้องการให้ประสบความสำเร็จในชีวิตในทางจิตวิทยาสมัยใหม่อาจจะเป็นไปเพื่อให้เกิดความสำเร็จทางโลกและในด้านของพระพุทธศาสนาเพื่อสะสมเป็นพลังอำนาจให้จิตถึงการหลุดพ้นในการต่อไปนั่นเอง

Maslow's theory of motivation จัดลำดับขั้นตอนความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายเป็นลำดับขั้นได้ ๕ กลุ่ม จากลำดับความต้องการขั้นพื้นฐานไปสู่ความต้องการขั้นสูงคือ

ความต้องการขั้นที่ ๑ ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiology needs)

ความต้องการขั้นที่ ๒ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security and safety needs)

ความต้องการขั้นที่ ๓ ความต้องการทางด้านสังคม (Social needs)

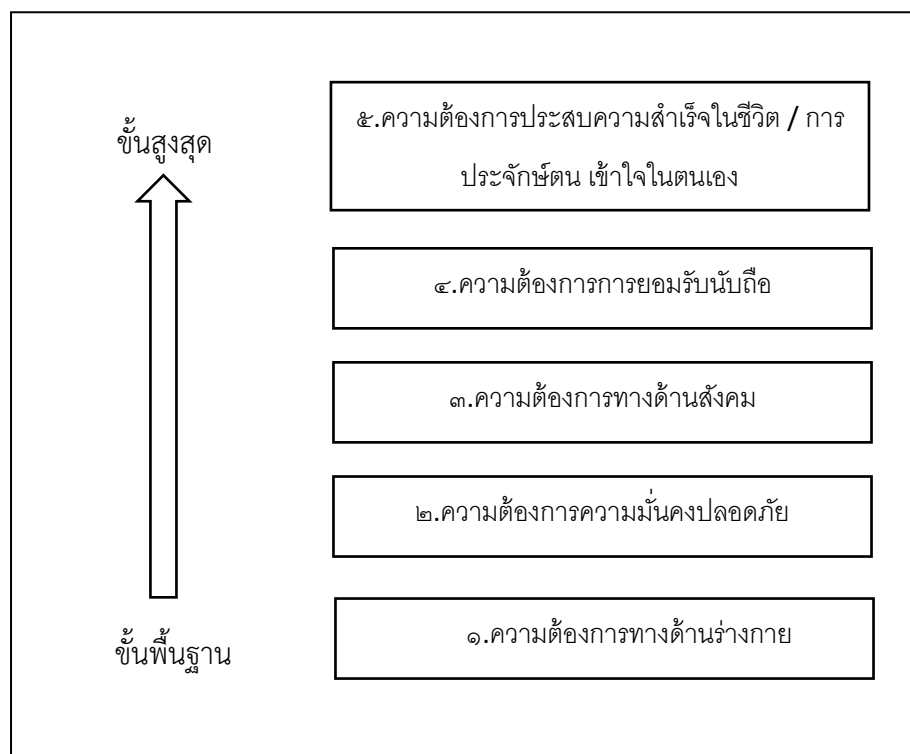
ความต้องการขั้นที่ ๔ ความต้องการการยอมรับนับถือ (Esteem needs)

ความต้องการขั้นที่ ๕ เป็นความต้องการขั้นสูงที่สุดคือ ความต้องการที่จะสมหวังในชีวิตบรรลุสิ่งที่เป็สุดยอดปรารถนานั้นคือ ต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-fulfillment) หรือประจักษ์ตนเข้าใจในตนเอง (Self-realization หรือ Self-actualization)^{๒๙}

^{๒๗} ชาญญาณัศ พงศ์ชยกร, “การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๔๓.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

^{๒๙} ดูรายละเอียดในสุพานี สฤษฏ์วานิช, พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ : แนวคิด และทฤษฎี, หน้า ๑๙๙-๒๐๑, ฟิลิป คีออตเตอร์, เขียน, วารุณี ดันติวงศ์วานิช, นิภา นิรุตติกุล, สุนทรี เหล่าพัตจัน, พรพรหม พรหมเทศ,



แผนภาพ ๓.๑ ลำดับขั้นความต้องการ ๕ ประการ ของมนุษย์

กล่าวโดยสรุป การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ที่แพร่หลายในปัจจุบันถือว่าการบรรลุถึงความต้องการหรือเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้นั้นถือว่าบรรลุความสำเร็จอย่างไรก็ตามความต้องการของมนุษย์นั้นมีหลากหลายและหลายระดับขั้นความต้องการที่เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์คือการบรรลุความสำเร็จในการประกอบอาชีพการงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคมหรือตามเป้าหมายเฉพาะตนบางประการที่บุคคลได้ตั้งไว้

นิตยา งามแดน และจุฑามาศ ทวีไพบูลย์วงศ์, แปลและเรียบเรียง, อานาจ ชีระวนิช, บรรณาธิการ, **หลักการตลาด**, (กรุงเทพฯ : เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๑, “ทฤษฎีแรงจูงใจ”, แหล่งที่มา : <http://psychological.exteen.com/20091213/entry-5> [๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔], “Maslow’s theory of motivation”, http://abraham-maslow.com/m_motivation/Hierarchy_of_Needs.asp [28 July 2010], “Maslow’s Hierarchy of Needs”, <http://www.learning-theories.com/maslows-hierarchy-of-needs.html> [28 July 2010].

๓.๔ บทสรุปท้ายบท

ในประเทศตะวันตกจากเดิมที่นักจิตวิทยามักมองมนุษย์ในลักษณะที่เป็นลบที่ต้องเพียรพยายามในการหาวิธีการรักษา เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น พร้อมกันนั้นก็ลืมนึกถึงมนุษย์ปกติธรรมดาที่มีคุณลักษณะอำนาจจิตเป็นบวกที่น่าจะได้รับการส่งเสริมศักยภาพเชิงบวกให้มากขึ้น ต่อมา นักจิตวิทยาส่วนหนึ่งเริ่มศึกษาถึงความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน (Pleasant & Happy life) ชีวิตที่ดี (Good life) และชีวิตที่มีความหมาย (Meaning Life) โดยเฉพาะในช่วงระยะเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมามีความพยายามมองหาปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความรู้สึกเป็นสุข หรือ มีความรู้สึกดี ๆ จนในที่สุดนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้เกิดหลักจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนานับเป็นเวลามากกว่า ๒๖๐๐ ปี มาแล้ว ที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศสังฆธรรมคือ อริยสัจ ๔ กล่าวถึงสภาพความเป็นมนุษย์ ความทุกข์และการดับทุกข์ของมนุษย์ อันเป็นเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดในชีวิตด้วยการปฏิบัติตามหนทางพ้นทุกข์ด้วยความเพียรของมนุษย์เองทั้งนี้เพื่อประโยชน์สุขของมนุษย์ พระพุทธศาสนามีความเชื่อในมนุษย์และคุณค่าของความเป็นมนุษย์ว่า อยู่เหนือสิ่งใด คนจะดีหรือชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำของเขาเองเป็นเกณฑ์ตัดสินการที่มนุษย์จะมีการกระทำอย่างไรย่อมอาศัยอำนาจของจิตเป็นที่ตั้ง เป็นจุดเริ่มต้น เท่ากับเป็นการยกย่องเชิดชูมนุษย์ว่า มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีสุขปราศจากทุกข์ หรือมีทุกข์น้อย เน้นการมองโลกในแง่ดี ทำชีวิตให้มีความหมายหรือประสบกับความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้ทรงเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคมที่เป็นปรกติสุขด้วยการสอนให้มนุษย์ต้องมีมนุษยธรรม คือ ศีล ๕ มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันตามหลักสังคหวัตถุ ๔ ไม่สนับสนุนแนวคิดหรือใช้อำนาจจิตที่ลดคุณค่าของมนุษย์ให้ต่ำกว่าวัตถุที่ก่อให้เกิดการแบ่งแยก ความเหลื่อมล้ำ ตลอดจนการเห็นแก่ตัว ความไม่เป็นธรรม การเอารัดเอาเปรียบในหมู่มนุษย์

ตามที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ทั้งหลักจิตวิทยาสมัยใหม่หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก และพระพุทธศาสนา มีรากฐานแนวคิดที่สอดคล้องกันเพื่อการพัฒนาอำนาจจิตเพื่อบรรลุความสำเร็จให้ชีวิตให้เจริญงอกงามมีความสุขและเป็นอยู่อย่างดีเมื่อมนุษย์อยู่ดีมีความสุข คิดดี พูดดี ทำดี ไม่เบียดเบียนกันมีความรักเมตตาต่อกันรู้จักสามัคคีสังคมและสิ่งแวดล้อมย่อมดีไปด้วย^{๓๐}

ตารางการเปรียบเทียบความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาและในจิตวิทยาสมัยใหม่

^{๓๐} ชัญญุรักษ์ พงศ์ชยกร, “การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”, สารนิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๔๓.

	อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตใน พระพุทธศาสนา	อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตใน จิตวิทยาสมัยใหม่
จุดเริ่มต้น รากฐาน	ศาสนาพุทธเชื่อในอำนาจจิตของมนุษย์ว่า สามารถพัฒนาศักยภาพได้และนำอำนาจ จิตนั้นมาแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยตัว มนุษย์เองที่ต้นเหตุปัจจัยและมนุษย์ สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ด้วยความ เพียรและการกระทำของมนุษย์เอง มนุษย์จะดีหรือชั่วขึ้นขึ้นอยู่กับการ กระทำตามหลักมโนกรรม วชิกรรม กายกรรม โดยศาสนาพุทธมุ่งเน้นที่จิต หรือความคิดนั่นเอง	จากจิตวิทยามนุษยนิยมและ พระพุทธศาสนา มองว่า บุคคลแต่ละคน ไม่ได้เป็นผลบ่มเพาะจากสภาพแวดล้อม หรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยลำพัง แต่บุคคลแต่ละคนนั้นอาศัยอำนาจจิตถูก กำกับและจูงใจจากภายในเพื่อที่จะได้เติม เต็มศักยภาพความเป็นมนุษย์นั่นเอง
เป้าหมาย ความสำเร็จ	นิพพาน ความดับทุกข์ได้มี ๓ ระดับคือ ๑. สมุจเฉตนิพพาน (พ้นทุกข์ด้วยปัญญา) ๒. ตถกนิพพาน (พ้นชั่วคราวด้วย วิปัสสนา) ๓. วิขัมภนนิพพาน (ข่มด้วยสมถสมาธิ)	ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี สะดวกสบาย สุขภาพที่ดี ได้รับการ ยอมรับทางสังคม

ตาราง ๓.๒ การเปรียบเทียบความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนา
และในจิตวิทยาสมัยใหม่

สรุปความว่า จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและใน
จิตวิทยาเชิงบวกนั้นพบว่า มีการประยุกต์ใช้การเจริญสติเชิงพุทธถึงขั้นสมาธิสุขและวิปัสสนาสุขแต่
ไม่ได้กล่าวถึงนิพพานสุขอันเป็นความสุขที่ยั่งยืนและเป็นเป้าหมายสูงสุดของทางพระพุทธศาสนา
ผู้วิจัยเพียงตั้งข้อสังเกตไว้เท่านั้น จิตวิทยาเชิงบวกมองว่าจะทำอย่างไรให้คนมีความสุข มีชีวิตความ

เป็นอยู่ที่ดีด้วยการเปลี่ยนวิธีจากลบ (Negative) ให้เป็นบวก (Positive) ทำให้ชีวิตปัจจุบันเต็มเปี่ยมไปด้วยปิติและสุขจากการเจริญสติ ทำสมาธิ มีสติรู้ตื่นตื่นไหลในทุกกิจกรรมอย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์เชิงบวกหลายท่านยอมรับว่า แท้จริงแล้วจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานแนวคิดมาจากพระพุทธศาสนา อานาจิตหรือตัวรู้นั้นสามารถพัฒนาได้สะสมได้และสามารถที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์เป็นรูปธรรมในด้านต่าง ๆ เพราะจิตหรือตัวรู้นั้นสามารถวางแผนวาดรูปแบบก่อนการลงมือปฏิบัติได้หรือสามารถที่จะรู้สึก รู้คิด อารมณ์สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจก่อนที่จะกระทำการออกมาทางกายหรือวาจาตนเอง

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักความคิดที่สำคัญในด้านอานาจิตกับความสำเร็จในชีวิตพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่อันเป็นแนวความคิดระหว่างตะวันออกและตะวันตก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันตามแต่ละหัวข้อที่ได้ยกขึ้นเป็นกรอบในการศึกษานั้นเป็นแนวทางพอที่จะให้ทราบได้ถึงกรอบของความคิดของทั้ง ๒ แนวคิดระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ในส่วนของความหมาย หลักการ วิธีการ ความสัมพันธ์ เป้าหมาย และผลสัมฤทธิ์ กับความสำเร็จในชีวิตของหลักความคิดทั้ง ๒ ทศนะ โดยในเบื้องต้นของหลักความคิดทั้ง ๒ ทศนะนั้น ใช้เป็นเครื่องมือในการให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันเหมือนกัน หากแต่ผู้วิจัยมีความคิดที่จะนำเสนอให้เห็นว่า การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้จำเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้ศึกษาในการนำหลักความคิดทั้ง ๒ ทศนะ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลย่อมสามารถที่จะเข้าใจตามสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตพัฒนาจิตสู่สมาธิโดยประยุกต์ใช้หลักการทั้ง ๒ หลักการ เพื่อความง่ายและรวดเร็วในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในกิจที่ตนปรารถนาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดเรื่องอานาจิตและความสำเร็จในชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาและตามแนวทางจิตวิทยาสมัยใหม่ในเรื่องของสมาธิที่จะพัฒนาสู่สภาวะฌานอันเป็นอานาจิตลักษณะหนึ่ง ตามหลักพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกตามหลักแนวคิดของจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อศึกษาได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของอานาจิตกับความสำเร็จในชีวิต ผู้วิจัยสนใจประเด็นอานาจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาโดยพิจารณาแนวทางหลักการตามรูปแบบของจิตวิทยาสมัยใหม่ ความคิดตามทศนะทั้ง ๒ นั้น พิจารณาให้เห็นได้ว่า เป็นไปเพื่อให้มนุษย์ใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิตโดยเป้าหมาย คือ ความสำเร็จในชีวิตมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามแต่เป้าหมายของแต่ละคน อานาจิตเมื่อได้รับการพัฒนาศักยภาพ คือ จิตที่ปราศจากนิวรณ์ ๕ ย่อมมีอานาจิตที่จะบรรลุความสำเร็จในชีวิตได้ ในการพิจารณาในตนเองที่มีลักษณะวิธีปฏิบัติที่บ่งบอกถึงความเป็นพุทธ คือ การพิจารณาเป็นโยนิโสมนสิการที่ประกอบไปด้วยสติ การพิจารณาอย่างแยบคายมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. การคิดพิจารณาในลักษณะที่ไม่ยึดติดในข้อมูลอย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้รับจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และตัวนสรูป หรือตีความข้อมูลนั้น

๒. รู้จักคิดพิจารณาแยกแยะว่า สิ่งใดควรรับรู้และปฏิบัติ หรือสิ่งใดไม่ควรรับรู้และปฏิบัติ รู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาอาศัยหลักวิจารณ์ญาณ

๓. คิด ทำ แต่เฉพาะในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นบุญกุศล หรือเพิ่มเติมเสริมพลังแห่งจิต แห่งใจ คิดสร้างสรรค์หรือมีจิตคิดในเชิงบวก มองโลกในแง่ดีสม่ำเสมอ

๔. คิดไปในทางที่ไม่ทำร้าย ไม่เป็นโทษ หรือแม้แต่การเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

๕. คิดพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริงจากสิ่งต่าง ๆ หรือการกระทำว่าดีงาม

๖. คิดพิจารณาใคร่ครวญโดยประหนักถึงความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งหนึ่งจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น และเมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งหนึ่งจึงดับไปเช่นกัน

จิตวิทยาสมัยใหม่โดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวกมองว่า การทำให้ตนมีความสุข มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีเกิดจากการพิจารณาถึงความสุขและความสำเร็จอันเป็นประสบการณ์ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จิตวิทยาเชิงบวกนั้นจึงมุ่งเน้นสร้างอารมณ์เชิงบวกโดยเน้นเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก โดยทำให้ชีวิตปัจจุบันให้เปี่ยมด้วยปิติและความสุขจากการเจริญสติทำสมาธิมีความสุขใจที่ได้ใช้จุดแข็งสิ่งที่ตนถนัดหรือคุณธรรมในตนเองทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอันเป็นการเติมเต็มชีวิตให้มีคุณค่าและความหมายอย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาเชิงบวกหลายท่านยอมรับว่า แท้จริงแล้วจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่มีรากฐานแนวคิดมาจากพระพุทธศาสนาในการเจริญพัฒนาอำนาจจิตเชิงพุทธพบว่า พระพุทธศาสนาเป็นระบบการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขโดยมีหลักว่าตลอดเวลาในแต่ละคนสามารถที่จะพัฒนาดตนเองให้ดีงามประเสริฐบรรลุความสำเร็จในชีวิตเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สมာธิสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข และนิพพานสุข ด้วยหลักการพัฒนาอำนาจจิตให้มีกำลังสู่ความสุขมีชื่อเรียกว่า ภาวนา คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

กายภาวนาและศีลภาวนานั้นให้ผลเป็นกามสุข

จิตตภาวนาให้ผลเป็นสมาธิสุขและฌานสุข

ปัญญาภาวนาให้ผลเป็นวิปัสสนาสุขและนิพพานสุข

ปัจจัยสำคัญที่ต้องมีเป็นเบื้องต้น คือ อำนาจจิตที่ดีย่อมก่อเกิดกัลยาณมิตรโยนิโสมนสิการ และการมีสติเพื่อช่วยให้พิจารณาเห็นคุณค่าของชีวิตที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาได้มีหลักแนวทางให้ความคิดอยู่กับปัจจุบันขณะย่อมเป็นเครื่องมือสำคัญของจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาการฝึกสติ

อยู่กับลมหายใจสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ที่ต้องการ อานาจิตที่ ได้รับการพัฒนาย่อมเกิดเป็นพลังแห่งปัญญาสามารถให้จิตตั้งมั่นเกิดเป็นสภาพจิตที่ติงามเป็นกุศล (Positive Emotion) คือปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิสามารถข่มและละกิเลสที่เป็นอกุศล (Negative Emotion) คือนิเวรณ ๕ จึงเป็นความสุข ความสำเร็จในชีวิตและอาจพัฒนาต่อไปจนเข้าถึง ความสำเร็จในชีวิตสูงสุดคือ พระนิพพาน

อานาจิตกับความสำเร็จในชีวิต เมื่อพัฒนาประยุกต์ใช้ตามหลักพระพุทธศาสนากับ จิตวิทยาสมัยใหม่ที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนคือ การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ ทำความเพียรให้ เห็นถึงสภาวะตามความเป็นจริง คือ อริยสัจ ๔ เป็นแนวทางที่จะสามารถขจัดนิเวรณ ๕ หรืออารมณ์เชิง ลบให้กลายเป็นเชิงบวกได้ จากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วจะเข้าใจได้ ว่า อานาจิตมีความสำคัญกับความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์

ปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความ เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงไป โดยทุกข์ที่วุ่น คือ ทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ นั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ นั่นเอง

โดยหลักการของปฏิจจสมุปบาท นั้นตั้งอยู่บนหลักการของวิทยาศาสตร์โดยสิ้นเชิง เพียงแต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้นั้น เป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดลึกซึ้ง อันจะจับต้องไม่ได้ หรือ สัมผัสให้เห็นเป็นรูปธรรมไม่ได้ (นามธรรม) แต่จะบังเกิดผลได้แก่ผู้รู้ที่เข้าใจและปฏิบัติด้วยตนเอง เท่านั้น (ปัจเจกตัง) จึงเป็นที่เคลือบแคลงแก่ปุถุชนทั่วไป ที่นิยมจับต้องสิ่งอันเป็นวัตถุนิยม

ปฏิจจสมุปบาท อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, การที่สิ่ง ทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่น ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย ๑๒ เรื่องเกิดขึ้นสืบ ๆ เนื่องกันมา ตามลำดับดังนี้ คือ

๑. เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
๒. เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
๓. เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
๔. เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
๕. เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
๖. เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
๗. เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
๘. เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
๙. เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
๑๐. เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

๑๑. เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี

๑๒. ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี

อำนาจจิตทางจิตวิทยาสมัยใหม่อันเป็นศาสตร์ทางตะวันตกมีความเชื่อถือหลักจิตวิทยาเชิงบวกก่อเกิดกฎการดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในทางการเงิน การงาน ครอบครัวหรือสุขภาพ โดยพื้นฐานของสังคัลป์ทิวความเชื่อทางศาสนาแล้วมันจะนำเสนอหลักความคิดโดยประกอบเหตุผลการวิจัยต่าง ๆ ในทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้เห็นว่า อำนาจจิตอันทรงพลังสามารถที่จะบันดาลให้ประสบผลสำเร็จได้แต่ก็ยังไม่ได้อธิบายถึงวิธีการแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอำนาจจิตให้กระจ่างหรือให้มีหลักเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิตที่จะพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นยังมีระดับการให้ผลที่แตกต่างกันโดยมีเจตนาซึ่งเป็นเจตสีห์หรือดวงหนึ่งเป็นปัจจัยที่เข้ามาประกอบด้วยเสมอ นั่นหมายความว่า ระดับความเข้มข้นของเจตนามีผลต่อการกระทำหรือมีผลลัพธ์ที่จะได้รับด้วย กรรมในทางพระพุทธศาสนาหมายเอาการกระทำที่ประกอบด้วยจิต ด้วยเจตนาหรือความจงใจในการกระทำ การกระทำใด ๆ ที่ไม่ประกอบด้วยเจตนาไม่ถือว่าเป็นกรรมย่อมไม่ให้ผลเป็นเพียงกิริยาอาการเท่านั้น เจตนาคือความตั้งใจหรือความรับรู้ในการกระทำนั้นแบ่งออกได้ ๓ อย่างคือ ๑.บุรพเจตนา คือ เจตนาก่อนทำ ๒.มฺยจนเจตนา คือ เจตนาในเวลาทำ ๓.อปราปรเจตนา คือ เจตนาเมื่อได้ทำไปแล้ว หากประกอบกรรมด้วยเจตนาที่ดีทั้ง ๓ กาล ย่อมได้ผลลัพธ์ที่ดีด้วยเป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาให้เชื่อเรื่องผลของการกระทำหรือกฎแห่งกรรม ความสำเร็จใด ๆ หรือผลลัพธ์ใด ๆ ย่อมเกิดจากการประกอบกรรมของบุคคลนั้น ๆ

เป้าหมายของหลักอำนาจจิตของทั้ง ๒ ศาสนา มีความแตกต่างกันในทางจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อให้เกิดความสำเร็จหรือความสุขเพียงแค่นี้ปัจจุบันหรือบรรเทาความทุกข์หากแต่ในทางพระพุทธศาสนาเมื่อบุคคลเข้าใจถึงสภาพตามความเป็นจริงแห่งชีวิต เข้าใจถึงสังขารธรรมถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ปฏิบัติตามแนวทางเพื่อให้อำนาจจิตปราศจากกิเลสนิเวศมุ่งหมายสู่การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตได้รับความสงบและความสุขหากพิจารณาจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติก็มีฐานทั้ง ๒ เพื่อให้จิตได้รับความสงบและความสุข หากพิจารณาจากความหมายของกัมมัฏฐานทั้ง ๒ แล้วจะเห็นว่า สมถกัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายสำคัญตรงที่ต้องการปราบนิเวศ ๕ ให้หมดไปด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถกัมมัฏฐาน ในเมื่อนิเวศ ๕ สงบระงับไปผู้ปฏิบัติสงบได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยความปลอดโปร่ง ด้วยความเบาใจ และด้วยความสะดวกโดยปราศจากกิเลส ๕ ตัวนี้รบกวนกิเลส ๕ ตัวนี้เราจะกำจัดได้ด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถะ

หลักการของสมถ คือ กำหนดจิตไว้กับสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์ เมื่อจิตสงบนิ่งแล้วก็จะเกิดสภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ฌาน คือ สภาวะที่จิตมีสมาธิผ่องใสและมีกำลังมาก แบ่งได้หลายระดับ ความต่างของแต่ละระดับกำหนดด้วยคุณสมบัติของจิตที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้น ๆ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน แบ่งเป็น ๔ คือ

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๒. ทุติยฌาน มีองค์ ๓.คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือ อรูปฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา เหมือนจตุตถฌาน แต่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับตามอารมณ์ที่กำหนดอรูปฌาน ๔ พัฒนาจิตใจให้บรรลุนิยามรรค อริยผลทั้ง ๔ ระดับ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ บรรลุพระนิพพานได้ อันหมายถึงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้คือ **อรูปฌาน** ก็มีองค์สองคือ อุเบกขาและเอกัคคตา เหมือนจตุตถฌานแต่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์ และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับตามอารมณ์ที่กำหนดอรูปฌาน อรูปฌาน คือฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ อย่างคือ ๑.อาภาสอันญายตนะ คือ ฌานอันกำหนดอากาษ คือช่องว่างหาที่สุตมิได้เป็นอารมณ์ ๒.วิญญานัญญายตนะ คือฌานอันกำหนดวิญญานหาที่สุตมิได้เป็นอารมณ์ ๓.อาภิกขัญญายตนะ คือฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ ๔.เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

คำว่ารูปฌานก็ดี อรูปฌานก็ดี เป็นคำสมัยหลัง เดิมเรียกเพียงว่า ฌานและอารูปป์ การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยใช้กลวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่า สมถ มนุषย์ปุถุชน เพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้นคือ สมาบัติแปด หมายความว่า สมถ ล้วนๆ ย่อมนำไปสู่สภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุดเพียงเนวสัญญานาสัญญายตนะ เท่านั้น ฌาน อาจใช้ในความหมายอย่างหลวมๆ โดยแปลว่า เฟื่อง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อก็ได้และอาจใช้ในแง่ที่ไม่ดีเป็นฌานที่พระพุทธรเจ้าทรงตำหนิ เช่น เกียะเอากามราคะ พยาบาท ความหดหู่ ความกลัดกลุ้มวุ่นวายใจ ความลึกลับเสียดสี(นิเวศ) ไว้ในใจถูกอกุศลธรรมเหล่านั้นกลุ้มรุมใจ ใฝ่แต่ครุ่นคิดอยู่ก็เรียกว่า ฌาน เหมือนกัน หรือกิริยาของสัตว์เช่น นกเค้าแมวจ้องจับหนู สุนัขจิ้งจอกจ้องหาปลา เป็นต้น ก็เรียกว่าฌาน บางทีก็นำมาใช้แสดงความหมายด้านวิปัสสนาด้วย โดยแปลว่า เฟื่องพินิจ หรือคิดพิจารณา

ในอรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือการเพ่งอารมณ์ตามแบบของสมถเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนา หรือ

วิปัสสนานั้นเองเรียกว่า ลักษณะปนิชฌาน ในกรณีนี้แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะเรียกว่าเพาภิเลส เพ่งลักษณะที่เป็นสัจธรรมของนิพพานบ้าง

ผลการวิจัยจากการศึกษาเนื้อหาของทั้งสองหลักการพบว่า ความหมายของอำนาจจิตมีลักษณะที่เหมือนกันคือ เป็นการทำงานหรือกิจกรรมทางจิตใจ แต่การเกิดขึ้นของความคิดเกิดจากมีแหล่งกำเนิดต่างกัน หลักการต่างกัน วิธีการต่างกัน เป้าหมายต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ต่างกัน

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิต และใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตอีกด้วย วิธีการใช้อำนาจจิตของพระพุทธศาสนาดำเนินไปตามหลักอริยสัจ ๔ คือ รับรู้ถึงปัญหา สืบหาสาเหตุ กำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหา ดำเนินการให้บรรลุผล อีกทั้งสอนให้เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมหรือกฎแห่งการกระทำ สอนให้ประกอบเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อมมีเจตนาที่มุ่งมั่น มีความศรัทธาความเชื่อต่อการกระทำ มีระเบียบวิธีคิดเพื่อความสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง หลักความคิดในทางพระพุทธศานานอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นแล้วยังมีประโยชน์ที่นำทางให้บุคคลนั้นดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานในเบื้องปลายได้อีกด้วย

จิตวิทยาเชิงบวก ในทางจิตวิทยาอันเป็นศาสตร์ทางตะวันตกนำเสนอสู่สังคมโลกโดยพื้นฐานทางวัฒนธรรม สังคม ลัทธิความเชื่อ และศาสนาทางตะวันตก

บทที่ ๔

แนวทางการนำอานาจจิตสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

อานาจจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นคือตัวรู้ พระพุทธศาสนาสอนให้อยู่กับปัจจุบันเพราะความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบันเกาะติดอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตเป็นความคิดที่เจือด้วยตัณหา คิดไปตามความรู้สึกตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์ อย่างไรก็ตามการพัฒนาอานาจจิตไม่ให้เป็นไปตามอำนาจตัณหา ถ้าคนไม่มีความสุขแล้วสมาธิจะเกิดได้ยาก สมาธิเป็นภาวะอานาจจิตที่จำเป็นในการทำกิจการงานต่าง ๆ ให้บรรลุถึงความสำเร็จ

๔.๑ แนวทางการอาศัยอานาจจิตในพระพุทธศาสนาสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

แนวทางการนำอานาจจิตมาเพื่ออริยฐานจิตเพื่อให้เกิดความสำเร็จ ชาวพุทธใช้อริยฐานจิตโดยมีจุดมุ่งหมายต่อการทำความดีด้วยความเพียรและการกระทำของตนเองไม่ใช่อ่อนน้อมต่อสิ่งภายนอก ด้วยแนวคิดนี้จึงเกิดการอริยฐานจิตอยู่ ๔ แบบ คือ อริยฐานจิตเพื่อบรรลุอุดมคติสูงสุดของชีวิต อริยฐานจิตเพื่อบรรลุสิ่งที่ปรารถนา อริยฐานเพื่อพ้นจากภัยที่กำลังประสบและอริยฐานจิตเพื่อการมีความสุขในชีวิต ดังนี้

การนำอานาจจิตสู่การอริยฐานจิตเพื่อบรรลุอุดมคติสูงสุดของชีวิต การอริยฐานจิตในรูปแบบนี้ใช้เพื่อบรรลุความเป็นพระพุทธเจ้า หรือ พระอรหันต์จำเป็นต้องใช้อริยฐานจิตเป็นการสร้างความปรารถนา โดยเรียกว่า อริยฐานบารมี^๑ เรื่องการอริยฐานปรากฏอยู่ในทศบารมี คือ ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษเพื่อบรรลุถึงจุดหมายอันสูงสุด เช่น ความเป็นพระพุทธเจ้าและความเป็นพระมหาสาวกเป็นต้น พระโพธิสัตว์จึงต้องบำเพ็ญให้ครบทุกข้อ จึงจะสามารถบรรลุความเป็นพระพุทธเจ้าได้ แต่ก่อนที่จะบำเพ็ญบารมีครบ ๑๐ ข้อนั้น ต้องมีการอริยฐาน คือ ความปรารถนาก่อน

การนำอานาจจิตสู่การอริยฐานจิตเพื่อบรรลุสิ่งที่ปรารถนา มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่งเพราะถือเป็นการวางเป้าหมายให้กับชีวิตว่า ในวันหนึ่งจะทำอะไรบ้างแล้วก็ได้ดำเนินการตามที่วางไว้หากไม่มีการกำหนดเป้าหมายของชีวิตในแต่ละวันที่ชัดเจนแล้วก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ การวางเป้าหมายในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อเป็นหนทางไปสู่ความสำเร็จสูงสุดของชีวิตโดยอาจทำเป็นตารางเวลาว่า ในแต่ละช่วงเวลาของวันเราจะทำอะไรบ้าง

^๑ พระมหาวนัส กตสาโร(ทิมนิม), การศึกษาวิเคราะห์อริยฐานบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑-๒.

แล้วทำตามตารางเวลานั้นด้วยจิตใจอันแน่วแน่หรือการสมาทานศีลแล้วตั้งใจรักษาตามที่สมาทานไว้ก็นับว่าเป็นการสร้างอธิษฐานบารมีในชีวิตประจำวันให้กับตนเอง การตั้งจุดหมายมีความจำเป็นกับมนุษย์ที่ยังเป็นปุถุชนทุกคนต่างจากพระอรหันต์และพระพุทธเจ้าซึ่งท่านทำความดีโดยอัตโนมัติเพราะเป็นธรรมชาติของท่านเองที่จะทำอย่างนั้นแม้แต่พระโพธิสัตว์ก็มีอธิษฐานเป็นบารมีข้อใดข้อหนึ่งในทศบารมีทั้งที่โดยทั่วไปพระโพธิสัตว์ก็ต้องมีปณิธานอยู่แล้ว คือ เวลาจะทำความดีอะไรอย่างหนึ่งก็มีปณิธานว่า จะต้องมุ่งมั่นทำอย่างแน่วแน่และด้วยปณิธานนั้นก็ทำให้ท่านกระทำการได้สำเร็จ^๒ ฉะนั้นการอธิษฐานหรือความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการทำกิจกรรมหรือคุณงามความดีทุกอย่างในชีวิตจึงมีความสำคัญมากที่จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในทุกด้าน

การนำอำนาจจิตสู่การอธิษฐานจิตเพื่อให้พ้นจากภัยที่กำลังประสบ การอธิษฐานเพื่อให้พ้นจากภัยที่กำลังประสบของผู้เข้ามามานี้ ในทางนามธรรมหรือการปฏิบัติธรรมในระดับมานานแล้ว คำว่า อธิษฐานหมายถึงการกำหนดจิตให้พักอยู่ในองค์ฌานระดับใดระดับหนึ่งตามความปรารถนาเรา จะทำเช่นนั้นได้มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความสามารถที่เราเคยปฏิบัติมา ในทางปฏิบัติเชิงรูปธรรมนั้นกล่าวได้ว่า ผู้ได้ฌานระดับสูงสามารถอธิษฐานจิตเพื่อให้เกิดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้คือ ขอให้สิ่งจำเป็นต่อชีวิต เพื่อสะดวกต่อการปฏิบัติธรรม ขอให้ชีวิตปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดเวลาตื่นนอนของตนเองได้ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้วันตายของตนล่วงหน้าได้ไม่น้อยกว่า ๗ วัน ผู้ได้ฌานระดับสูงใช้การอธิษฐานจิตให้ปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ และสิ่งที่ได้พบต่อมาคือ สิ่งมีชีวิตหลายระดับล้วนแล้วแต่ใช้การอธิษฐานเพื่อให้พ้นจากภัยอันตรายทั้งสิ้น นับตั้งแต่พระอรหันต์อย่างพระองค์สิมมาล ที่อธิษฐานให้หญิงท้องแก่ปลอดภัย สัตว์เดรัจฉานอย่างลูกนก อธิษฐานขอให้พ้นจากไฟคลอกตาย เป็นต้น^๓

การนำอำนาจจิตสู่การอธิษฐานจิตเพื่อการมีความสุขในชีวิต ใช้ในการตั้งจิตปรารถนาให้ตนมีความสุขสวัสดิ์หรือผู้อื่นมีความสุข ซึ่งมาในรูปของการให้พรด้วย การที่เราให้พรกันก็คือ เรามาแสดงความปรารถนาดีต่อกันเรามีตั้งจิตปรารถนาประโยชน์สุขแก่กันและด้วยพลังจิตที่ปรารถนาดีนี้ก็จะเกิดคุณธรรมความดีงามขึ้นมาในใจของผู้ให้ซึ่งมีผลต่อจิตใจของเขาในเวลาเดียวกันทางฝ่ายผู้รับก็พลอยมีจิตใจบันเทิง เอิบอิ่มชื่นบาน คือ ขาบซึ่งในน้ำใจเมตตาหรือไมตรีของผู้ให้นั่นเอง อันนี้แหละก็เกิดเป็นความสุขและความมีไมตรีจิตตอบแทนขึ้นในใจของเขาก็เลยกลายเป็นมีคุณธรรมเกิดขึ้นทั้ง ๒ ฝ่าย ถ้ามีความเชื่อมั่นจริง ๆ และเกิดกำลังใจแรงกล้าก็จะมีความเป็นไปที่เกิดขึ้นโดยกลไกทางจิตซึ่งเป็นเรื่องของอำนาจจิตหรือพลังของจิตนั่นเอง ไม่ใช่ใครมาดลบันดาลให้หรือถ้าเราทำถูกต้อง เรา

^๒ บุญย นิลเกษ, **อุดมการณ์ชีวิตแบบโพธิสัตว์ เล่มที่ ๑๐ ตอน การบำเพ็ญอธิษฐานบารมี**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.), หน้า ๒-๓.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔-๕.

ปฏิบัติถูกต้องแล้วผลดีก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแต่สำหรับผู้คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียนก็นึกว่าเป็นอำนาจภายนอกบังตา ส่วนคนที่ได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่าที่จริงเป็นกลไกของอำนาจจิตนั่นเอง ถ้าเราเชื่อมั่นจริง ๆ แล้วมันก็มีกำลังมีพลังอำนาจมาก^๔ ฉะนั้น เราจึงควรปฏิบัติให้ถูกต้องกับสิ่งเหล่านี้ทำจิตใจให้ถูกต้องโดยเฉพาะต้องมีความศรัทธาเชื่อมั่นทำจิตใจให้สงบผ่องใสปราศจากนิเวศน์ พร้อมทั้งมีความมั่นใจแน่วแน่มีกำลังใจเข้มแข็งที่จะกระทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้น

ความปรารถนาหรือความต้องการของมนุษย์นั้นเพื่อสู่ความสำเร็จหากเป็นไปได้เพราะกิเลสย่อมทำให้ชีวิตไม่ได้รับความสุขในระยะยาวเพียงเพื่อให้เกิดความสำเร็จให้สมปรารถนาชั่วครั้งชั่วคราวเป็นไปตามอารมณ์กิเลสที่เข้ามาทำให้จิตใจเกิดความปรารถนาต่าง ๆ นานา

พื้นฐานของแรงโน้มน้าวของจิตอันเนื่องมาจากกิเลสเครื่องทำให้เศร้าหมอง ๑๐ ประการ หรือกิเลสวัตถุ ๑๐ ได้แก่

๑. โลภะ ความโลภ
๒. โทสะ ความประทุษร้าย
๓. โมหะ ความหลง
๔. มานะ ความถือตัว
๕. ทิฏฐิ ความเห็นผิด
๖. วิจิกิจฉา ความสงสัย
๗. ถีนะ ความหดหู่
๘. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๙. อหิริกะ ความไม่ละอายต่อบาป
๑๐. อโนตตปปะ ความไม่เกรงกลัวต่อบาป^๕

กิเลสวัตถุ ๑๐ ประการเหล่านี้เป็นเครื่องถ่วง เครื่องทำจิตในให้เศร้าหมองมีผลทำให้จิตติดอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสamar

การโน้มน้าวจิตใจหรือการที่จิตใจยึดถืออาศัยซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติเรียกว่า อนุสสติ (อนุสฺสติ)^๖ หมายถึง ความระลึกถึง^๗ คือ อนุสสติอาศัยความโน้มน้าวของจิตอันพึงควรระลึกถึงเสมอ ๑๐ ประการได้แก่

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พระที่สัมฤทธิ์อกผู้ดำเนินชีวิตที่ดี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามเจริญพานิชย์, ๒๕๕๐), หน้า ๕-๖.

^๕ อภิ.สง. (ไทย) ๑๒๓๕-๑๒๔๕/๓๑๒-๓๑๕, /อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕๖๕/๓๗๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๖๖/๖๑๘.

^๖ ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคตตรนิกาย ฉกกปิบาตร อธิบายถึง อนุสสติภูมิจานาน คือ อนุสสติ ว่าได้แก่ พุทธานุสสติ สีลานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ. ดูรายละเอียดใน อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๑. อนุสสติ

๑. พุทธานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า
๒. อัมมานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงศีลที่ตนได้ปฏิบัติ
๕. จาคานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงทานที่ได้บริจาค
๖. เทวตานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงเทวดาและคุณธรรม
๗. มรณานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงความตาย
๘. กายคตานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงสติอันเป็นไปในกายเพื่อให้รู้เท่าทันภาวะของกาย
๙. อานาปานุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงจิตมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปमानุสสติ การน้อมจิตระลึกถึงพระนิพพานอันเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์^๘

ดังนั้น การพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จด้วยการน้อมระลึกถึงอยู่ คือ อนุสสติ ๑๐ โดยอาศัยปัญญา หรือ การพิจารณาเห็นจริงถึงกิเลสวัตถุ หรือ กิเลสมารย่อมสามารถเล็งเห็นถึงเหตุปัจจัย และเป็นหนทางไปสู่การพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จ

อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงแสดงธรรมในเรื่องของอำนาจจิตไว้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของสภาวะฌานหากได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นอย่างดีอำนาจจิตนั้นสามารถนำไปก่อเกิดประโยชน์ได้อย่างมากมายผู้วิจัยได้นำเอาบทคัดลอก เทปธรรมอบรมจิต ที่เจ้าประคุณสมเด็จพระ

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานใช้ว่า อนุสติ เอกสารนี้จะใช้ว่า อนุสสติ ตามพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ตูรายละเอียดใน ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๗๐.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๗๑. หลักหรือแนวคิดเรื่องอนุสสติ ๑๐ ใกล้เคียงกันกับหลักโพธิจิตของพระพุทธศาสนาหมายถึง คือ โพธิจิตเกิดจากการรำลึก ๑๐ ประการ คือ ๑) รำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ๒) รำลึกถึงพระคุณของบุพการี ๓) รำลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์ ๔) ระลึกถึงพระทัยกตัญญู ๕) รำลึกถึงคุณของเวไนยสัตว์ ๖) ระลึกถึงความทุกข์ของการเกิดตาย ๗) รำลึกถึงคุณชาติแห่งตัวตน ๘) รำลึกถึงการขอมาซึ่งบาปกรรม ๙) รำลึกถึงการปรารถนาตั้งจิตที่จะไปเกิดในแดนสุชาติ และ ๑๐) รำลึกถึงการตั้งความปรารถนาให้พระสัทธรรมดำรงอยู่เป็นนิรันดร์. ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ศาสนา สากล อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บอล พรินติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๔.

^๘ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ศาสนา สากล อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บอล พรินติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๕๓.

ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร ทรงแสดงถึงอำนาจจิตเรื่อง วิชา ๘ ประการ ดังต่อไปนี้^๙

พระพุทธคุณบอกว่า วิชาจรณสัมปันโน ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ได้แสดงวิชา ๓ ไปแล้ว วันนี้จะได้แสดงวิชา ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในหลายพระสูตร แต่ก่อนที่จะได้นำวิชา ๘ มาแสดง ก็ต้องทำความเข้าใจว่า วิชาที่แสดงเกี่ยวแก่ฤทธิ์ต่างๆ ซึ่งอาจเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปไม่ได้ แต่ก็ควรจะรับฟังว่าได้มีวิชาดังกล่าวนี้ในพุทธศาสนาเอง และท่านก็ได้อ้างถึงผู้ที่ปฏิบัติทางจิตอย่าง ยิ่งแม้ก่อนพุทธกาล ก็ได้ถึงวิชาที่เกี่ยวข้องแก่ฤทธิ์ ต่างๆ นี้มาแล้วหลายประการ เรียกได้ว่าวิชาข้อ ต้นๆ ทั้งหมดนั้นท่านได้ท่านถึงกันมาแล้ว แต่วิชาข้อสุดท้ายคืออาสวกษยญาณความรู้เป็นเหตุสิ้นอา สวะ นอกจากในพุทธศาสนาแล้วยังไม่มีได้กันมา

พระพุทธเจ้าทรงได้ทรงถึงจนถึงอาสวกษยญาณ จึงทรงเป็นพระพุทธโธคือเป็นพระผู้ตรัสรู้ แล้ว ผู้ที่ยังมิได้ถึงอาสวกษยญาณ แต่ว่าได้วิชาอย่างอื่นจากอำนาจจิตที่อบรมดีแล้ว

คือแม้ว่าจะได้ในข้อต้นๆ มาทั้งหมดแต่ก็มีได้เป็นพระพุทธโธคือเป็นพระผู้ตรัสรู้แล้ว ฉะนั้น จึงสมควรที่จะรับฟังเพื่อทราบไว้ว่าท่านได้ท่านถึงกันมา และการได้การถึงนี้ก็เกิดจากข้อปฏิบัติเป็น เครื่องดำเนินถึงวิชาที่เรียกว่าจรณะ เพราะฉะนั้น จึงจะไปอธิบายถึงทางปฏิบัติให้ถึงวิชาในตอน ที่จับแสดงจรณะ จรณะเป็นเหตุ วิชาเป็นผล จึงจะแสดงผลก่อน ตามลำดับถ้อยคำที่ว่าวิชาจรณสัม ปันโน

วิชา ๓ ที่ได้แสดงไปแล้วก็คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้จักระลึกขันธ์เป็นที่อาศัย อยู่ในปางก่อนได้ หรือที่เรียกว่าง่าย ๆ ว่าระลึกชาติได้ ๒ จตุปปาตญาณ ความรู้จักจุดคือความเคลื่อนไหว และอุปบัติคือความเข้าถึง ชาตินั้นๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ว่าเป็นไปตามกรรม อาสวกษยญาณ ความรู้ เป็นเหตุสิ้นอาสวะกิเลสที่ต้องจิตสันดาน วิชา ๘ ที่จะแสดงในวันนี้ ก็คือมีเดิมเข้าอีก ๕ ข้อข้างต้น ส่วน ๓ ข้อข้างหลังก็คือวิชา ๓ นั้นเอง

วิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้จักด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในกายนี้ซึ่งมีวิญญานอาศัยอยู่ ว่า เป็นไปตามคตัตถรรพาคือโดยไตรลักษณ์ อันได้แก่การที่มาพิจารณาภายในนี้ หรือนามรูปนี้โดยไตร ลักษณะ ว่ากายนี้อันเป็นส่วนรูป ประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลม อาศัยอาหารมีข้าวเป็นต้นบำรุงเลี้ยง เป็นของไม่เที่ยง ต้องทะนุบำรุงมีปีบยวดยารักษาต่างๆ เป็นต้น และแม้นามคือความรู้เป็นสุขเป็น ทุกข์เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้จำได้หมายรู้ ความรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ความรู้ที่เรียกว่าเห็นที่ได้ ยินได้ทราบที่ได้คิดได้รู้ทางอายตนะ

^๙ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิชา ๘, บรรยายธรรมะไฟล์ เสียงเอ็มพี ๓.

อันเรียกว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นนามธรรมคู่อยู่กับรูปธรรม ก็เช่นเดียวกัน คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่พึงเห็นยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา

เมื่อพิจารณาที่กายนี้ จับที่รูปกายตลอดถึงนามกายโดยไตรลักษณ์ จนมีความรู้ความเห็น โปร่ง คือชำแรก นิจะสัญญา ความกำหนดหมายว่าเที่ยง สุขสัญญา ความกำหนดหมายว่าเป็นสุข อตตสัญญา ความกำหนดหมายว่าเป็นตัวตน ในรูปในนาม กายนี้ก็จะโปร่งจะใส โดยไม่มีนิจะสัญญา สุขสัญญา อตตสัญญา ตั้งอยู่ในจิต จึงปรากฏรู้แจ้งเห็นจริงในวิญญาณที่บริสุทธิ์ผ่องใส อันตั้งอาศัยอยู่ในกายนี้ ซึ่งได้ตรัสไว้ว่าเปรียบเหมือนอย่างแก้วไพฑูรย์ที่งดงามเกิดเอง ที่จระนัยดี ซึ่งมีด้ายสีเขียวเหลืองแดงขาวนวลร้อยอยู่ในภายใน บุรุษผู้มีจักขุหยาบเอาแก้วไพฑูรย์นี้ วางไว้ในมือ และมองดูก็จะมองเห็นด้ายสีเขียวเหลืองแดงขาวนวลที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น

ก็เหมือนอย่างเมื่อน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ ความรู้ความเห็นที่กายนี้ ก็ย่อมจะรับรู้ได้ เห็นกายนี้ตามเป็นจริง และได้รู้ได้เห็นวิญญาณซึ่งอาศัยอยู่ในกายนี้ตามเป็นจริง เหมือนอย่างมองดูแก้วไพฑูรย์ ที่งดงามและใส ก็มองเห็นด้ายสีต่างๆ ที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น นี้เรียก ...

มโนมยิทธิ

มโนมยิทธิญาณ คือความรู้จักแสดงฤทธิ์ นิรมิตมโนมัยกายคือกายที่สำเร็จจากใจ มโนมยะ มโนมัย แปลว่าสำเร็จจากใจ อิทธิแปลกันว่าฤทธิ์ ตามศัพท์แปลว่าความสำเร็จ ก็คือน้อมจิตไปเพื่อ นิรมิตรูปที่สำเร็จจากใจ คือนิรมิตกายอื่นจากกายนี้ มีรูปที่สำเร็จจากใจ มีอินทรีย์ที่สมบูรณ์ คือเหมือน มีตามีหูมีจมูกมีลิ้นมีกายและมีมโนคือใจ ซึ่งเป็นอินทรีย์ ๖ ของกายใจบุคคลนี้ ตรัสเปรียบเหมือน อย่างว่าชักไส้ออกจากหญาปล้อง และพิจารณาดูรู้ว่า นี่เป็นไส้ นี่เป็นหญาปล้อง หรือเปรียบเหมือน ชักดาบออกจากฝัก พิจารณาดูรู้จักว่านี่เป็นดาบนี้เป็นฝัก หรือเปรียบเหมือนอย่างดึงงูออกจากคราบ พิจารณาดูรู้จักว่านี่เป็นงูนี้เป็นคราบ ก็คือนิรมิตหรือนามมโนมัยกาย กายที่สำเร็จจากใจออกจากกายนี้ เหมือนอย่างชักไส้หญาปล้องออกจากหญาปล้องเป็นต้นนั้น อันมโนมัยกายนี้ไม่มีสรีระสัณฐานเหมือน อย่างรูปกาย

มโนมัยกาย กายทิพย์

ในเมืองไทยนี้ท่านผู้ปฏิบัติกรรมฐานและสนใจในวิชานี้ ท่านตั้งชื่อเรียกว่ากายทิพย์ ส่วน กายธรรมดาซึ่งประกอบขึ้นด้วยธาตุดินน้ำไฟลมเรียกว่ากายเนื้อ กายทิพย์นี้ก็คือมโนมัยกาย หรือ มโนมัยรูป ซึ่งท่านได้แสดงเอาไว้ในประวัติพระพุทธศาสนา ว่าพระพุทธเจ้าโดยปกติเสด็จไปด้วยกายเนื้อ แต่ในบางคราวเสด็จไปด้วยกายทิพย์ หรือมโนมัยกายนี้

ดังเช่นที่ได้มีแสดงไว้ว่าพระภิกษุบางรูป ได้ออกปฏิบัติกรรมฐานในป่า หรือในเสนาสนะป่า หรือในที่อันสงบสงัด เมื่อกระแสดจิตของท่านได้ดำเนินไปในวิปัสสนากรรมฐาน แต่ว่าได้มีความขงกัณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าได้เสด็จ ไปประทับอยู่ในที่เฉพาะหน้าท่าน และได้ทรง

แสดงธรรมะสั่งสอนแก้ไขข้อที่ติดขัดนั้น ท่านเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด ได้ยินพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมะสั่งสอน แล้วก็เสด็จกลับ ท่านก็ดำเนินปฏิบัติต่อตามที่ตรัสแนะนำ ก็ได้บรรลุผลนิพพาน มีแสดงไว้หลายเรื่องดังนี้ และท่านแสดงว่าที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปนั้น ก็เสด็จไปด้วยมโนมัยกายหรือกายทิพย์นี้เอง หลายครั้งหลายคราว มโนมยิทธินี้เป็นวิชาที่ ๒

อิทธิวิธีญาณ

อิทธิวิธีญาณคือความรู้จักวิธีแสดงฤทธิ์ ก็คือโน้มจิตไปเพื่ออิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ด้วยวิธีต่างๆ ตามที่โน้มจิตไปว่าจะแสดงวิธีไหนอย่างไร ดังที่ท่านแสดงไว้เช่น คนเดียวเป็นหลายคนหลายคนเป็นคนเดียว ปรากฏตัวหายตัว เดินทะลุผากำแพงภูเขา เหมือนอย่างเดินไปในที่ว่าง ดำดินโผล่ขึ้นเหมือนอย่างดำน้ำโผล่ขึ้น ดำน้ำ เดินบนน้ำเหมือนเดินบนแผ่นดิน ไปในอากาศได้เหมือนนก ดังนี้ เป็นต้น ตรัสเปรียบไว้เหมือนอย่างช่างหม้อ หรือลูกศิษย์ของช่างหม้อผู้ฉลาด เมื่อได้เตรียมดินไว้ดี ก็ปั้นภาชนะดินต่างๆ ได้ตามต้องการ หรือเหมือนอย่างช่างงา เตรียมงาไว้ดี ก็แกะสลักงาเป็นเครื่องงาต่างๆ ได้ตามต้องการ หรือเหมือนอย่างช่างทองหลอมทองดี ก็ทำทองรูปพรรณต่างๆ ได้ตามต้องการ อิทธิวิธีญาณนี้เป็นวิชาที่ ๓

ทิพยโสตญาณ

ทิพยโสตญาณ ญาณคือความหยั่งรู้ด้วยทิพยโสต หูทิพย์ โนม้จิตไปเพื่อทิพยโสตญาณ ก็ฟังเสียงได้ ๒ อย่างคือเสียงทิพย์ หรือเสียงมนุษย์ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่ไกลทั้งที่ใกล้ เหมือนอย่างคนเดินทางไกลได้ยินเสียงสังข์เสียงตะโพน ก็รู้ว่าเป็นเสียงสังข์เสียงตะโพน ในที่ใกล้บ้างที่ไกลบ้างที่ผ่านไป ทิพยโสตญาณนี้เป็นวิชาที่ ๔

เจโตปริยญาณ

เจโตปริยญาณความรู้จักกำหนดใจของผู้อื่นได้ คือโน้มจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณ ก็กำหนดรู้ใจได้ อ่านใจได้

ที่ท่านแสดงไว้ก็คือจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งก็รู้ว่าจิตฟุ้ง จิตถึงความเป็นใหญ่คือกว้างขวาง ก็รู้ว่าจิตถึงความเป็นใหญ่คือกว้างขวาง จิตไม่ถึงความเป็นใหญ่คือกว้างขวาง ก็รู้ว่าจิตไม่ถึงความเป็นใหญ่คือกว้างขวาง จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตที่มีความยิ่งก็รู้ว่าจิตที่มีความยิ่ง จิตที่ไม่ยิ่งก็รู้ว่าจิตที่ไม่ยิ่ง จิตที่มีสมาธิก็รู้ว่าจิตมีสมาธิ จิตที่ไม่มีสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่มีสมาธิ จิตวิมุตติคือหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตวิมุตติหลุดพ้น จิตที่ไม่วิมุตติหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่วิมุตติหลุดพ้น ตรัสเปรียบไว้ว่าเหมือนอย่างบุรุษสตรีส่องดูเงาหน้าในแว่นส่อง หรือ

กระจกเงา หรือในน้ำที่สะอาด ก็จะมีหน้าของตนาว่ามีดำหนิมืดไม่สะอาด หรือว่าไม่มีดำหนิมืดสะอาด เจโตปริยญาณนี้เป็นวิชาที่ ๕

วิชา ๓

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้จักระลึกชาติหนหลังได้ ตรัสเปรียบไว้เหมือนอย่างบุรุษคนหนึ่งที้ออกจากบ้านของตนไปเยี่ยมบ้านนั้นบ้านนี้ แล้วก็กลับมาบ้านของตน ก็รู้ระลึกได้ว่าตนออกจากบ้านไปบ้านนั้น เดินยืนนั่งนอนพูดเป็นต้นอย่างนั้นๆ ออกจากบ้านนั้นไปบ้านโน้นก็ไปทำไปพูดอย่างนั้นๆ ออกจากบ้านโน้นกลับมาสู่บ้านของตน บุพเพนิวาสานุสสติญาณนี้เป็นวิชาที่ ๖

จุตูปปาตญาณ

จุตูปปาตญาณ ความรู้จักจุติคือความเคลื่อน อุปบัติคือความเข้าถึงชาตินั้นๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ว่าเป็นไปตามกรรม ตรัสเปรียบไว้เหมือนอย่างว่า บุรุษขึ้นไปสู่ปราสาทที่ตั้งอยู่ที่ถนนสามแพร่ง มองลงมาก็เห็นหมู่มนุษย์หมู่คน เดินออกจากบ้านบ้าง เดินเข้าบ้านบ้าง นั่งอยู่ที่ทางสามแพร่งบ้าง เดินไปตามถนนบ้าง จุตูปปาตญาณนี้เป็นวิชาที่ ๗

อาสวักขยญาณ

อาสวักขยญาณ ความรู้จักทำอาสวะให้สิ้น คือญาณที่เป็นเหตุสิ้นไปอาสวะกิเลสทีต้องจิตสันดานทั้งหลาย ตรัสเปรียบไว้เหมือนอย่างว่าบุรุษผู้มีจักขุยืนอยู่ที่ริมสระน้ำที่ใสสะอาด ก็มองเห็นก้อนกรวดหอยโข่งเป็นต้นอยู่ในน้ำ มองเห็นปลาว่ายไปว่ายมาอยู่ในน้ำ

ญาณที่เป็นเหตุสิ้นอาสวะ ก็รู้เห็นทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ รู้เห็นอาสวะ เหตุเกิดอาสวะ ความดับอาสวะ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ เมื่อรู้เมื่อเห็นจิตก็พ้นจากอาสวะทั้งหลายไม่ยึดมั่น และเมื่อพ้นแล้วก็รู้ว่าพ้นแล้ว สิ้นชาติแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่พึงทำได้กระทำแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะพึงทำเช่นนี้อีก ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริงเหมือนอย่างบุรุษที่ยืนอยู่ริมฝั่งสระ มองเห็นก้อนหินหอยโข่งเป็นต้นอยู่ในสระ มองเห็นปลาว่ายไปว่ายมาอยู่ในสระฉะนั้น อาสวักขยญาณนี้เป็นวิชาที่ครบ ๘ อันเป็นข้อสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยวิชาที่ตรัสแสดงไว้ก็คือวิชา ๓ วิชา ๘

และข้อสำคัญก็คืออาสวักขยญาณ ซึ่งด้วยญาณนี้จึงทรงเป็นพุทธโธคือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว ญาณคือความหยั่งรู้ทั้งปวงนี้เป็นปัญญาเป็นวิชา ซึ่งต้องอาศัยสติความระลึกได้ หรือความรู้ระลึก ก็คือระลึกรู้ในกายในเวทนาในจิตในธรรม สติปัญฐานี้เองเป็นตัวหลักใหญ่^{๑๐}

ความสำคัญและเป้าหมายของการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น ๒ ประการ คือ การพัฒนาจิตฐานะโลกียธรรม (Mundane Level)^{๑๑} และการพัฒนาจิตในฐานะของโล

^{๑๐} วิชา ๘, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.dharmagateway.com/monk/preach/somdej/sd-120.htm> [๒๙ มี.ย. ๒๕๖๐].

กุตตรธรรม (Supramundane Level)^{๑๒} ความแตกต่างระหว่างโลกียธรรมและโลกุตตรธรรมได้แก่ โลกียธรรมเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศล อกุศล อัปพยากฤต^{๑๓} เป็นอารมณ์ของอาสวะ เป็นกามาวจร รูปาวจร และอรูปาวจร คือ ภพ ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ^{๑๔} ส่วนโลกุตตรธรรมเป็น สภาวะธรรมที่เป็นมรรค ผลของมรรคนี้ไม่นับเนื่องในวัฏฏทุกข์ และธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง^{๑๕}

การพัฒนาจิตสู่ความสำเร็จ หรือ การอบรมจิตในทางพุทธศาสนาใช้คำว่า จิตตภาวนา คือ ผู้ที่ได้อบรมจิตดีแล้วย่อมมีความสุขเกิดขึ้น เมื่อความสุขเกิดขึ้นได้รับสุขแล้วก็ไม่มีความยินดีในสุขเมื่อ สุขดับไปมีทุกข์เกิดขึ้นเมื่อได้รับทุกข์แล้วก็ไม่เศร้าโศกลำบากใจ กล่าวคือ จิตที่อบรมดีแล้วสุขเวทนา และทุกขเวทนาไม่ครอบงำจิตอยู่ได้^{๑๖}

เป้าหมายของการพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จเพื่อให้เข้าใจถึงถึงความสัมพันธ์ ระหว่างจิต (Mind) สติ (Consciousness) และความคิด (Thought) การพัฒนาจิตกระทำได้ด้วยการ เจริญจิตภาวนา การฝึกเจริญจิตภาวนาจะทำให้รู้ว่า จิตเป็นตัวบงการหรือสั่งการความคิด (สมอง) มี ผลให้สามารถแยกจิตออกจากความคิดได้ เมื่อจิตไม่ร่วมกับความคิดทำให้ไม่เกิดความปรุงแต่งอารมณ์ เมื่อจิตว่างก็ไม่แสดงออกด้วยอารมณ์^{๑๗} เป้าหมายของการฝึกเจริญจิตภาวนานี้มีทั้งขั้นสมาธิและขั้น ปัญญาในการเจริญจิตภาวนาขั้นต้นที่ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาดนในชีวิตประจำวัน ๓ ประการ^{๑๘} คือ

^{๑๑} โลกียธรรม-ธรรมทางโลก. (ป. โลกียธมม). ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ทุกมาติกา แสดงไว้ว่า “ปริยาปณนา ธมมา อปริยาปณนา ธมมา ฯ สภาวะธรรมที่นับเนื่องในวัฏฏทุกข์ อสภาวะธรรมที่ไม่นับเนื่องในวัฏฏ ทุกข์”. อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๖/๑๙.

^{๑๒} โลกุตตรธรรม-ธรรมที่พ้นวิสัยของโลก มี ๙ มรรค คือ มรรค ๔ ผล ๔ และพระนิพพาน. ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๙๐.

^{๑๓} อัปพยากฤต-เป็นกลาง ๆ ระหว่างกุศลและอกุศล คือไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล. พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๙๘. (ป. อพยากต; ส. อพยากฤต). ตูรายละเอียดยใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๓๗.

^{๑๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๖/๓๔๔.

^{๑๕} อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๑๐๙๙/๒๗๔, อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๑๔๖๓-๔/๓๕๙.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

^{๑๗} อาจหาญ นิमितหมื่นไวย, “การประยุกต์ใช้ธรรมะเรื่องจิตตภาวนา”, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร), (คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

^{๑๘} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สภา การศึกษามหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒-๑๓.

๑. กำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของตนเป็นอารมณ์เป็นวิธีฝึกจิตให้สูงยิ่งขึ้นไป การฝึกนี้จะสามารถเพิ่มความสุขและพลังอำนาจจิตให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น

๒. การเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาให้ประโยชน์ทั้งร่างกายและจิตใจ การเดินจงกรม คือ การเดินก้าวไปโดยมีสติกำกับกำหนดรู้ในแต่ละย่างก้าวในปัญจกนิบาท อังคุตตรนิกาย กล่าวถึง ประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ อย่าง คือ ๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดิน ๒. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร ๓. มีโรคน้อย ๔. เป็นผลดีต่อการบริโภค และการย่อยอาหาร ๕. จิตมีสมาธิอยู่ได้นาน^{๑๔}

๓. การพิจารณาความจริงของชีวิต การพิจารณาความจริงของชีวิตที่ตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ ธัมมเนียม (ธัมมเนียม) เป็นสามัญลักษณะ เป็นของแน่นอน มีอยู่ตามธรรมดา เป็นกฎธรรมชาติ นัยหนึ่งเรียกว่า กฎไตรลักษณ์ ได้แก่ ลักษณะ ๓ อาการ ที่เป็นเครื่องกำหนดหมายรู้ ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นไปอย่างนั้น ๓ ประการ คือ ๑.อนิจจตา (อนิจจตา) ความเป็นของไม่เที่ยง ๒.ทุกขตา (ทุกขตา) ความเป็นทุกข์ และ ๓. อนัตตา (อนัตตา) ความไม่ใช่ตัวตน การบริหารจัดการด้วยการพิจารณาความจริงของชีวิตที่ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยอาศัยปัญจกนิบาทปัจจุขณะ ธรรมที่ควรพิจารณา ๕ อย่าง ทั้งนี้เพื่อให้ยอมรับความจริงและความเป็นไปของชีวิตดังนี้

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (ชราธัมโมมหิ ชรฺ อนตฺโต)

๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (พยาธิ ธมฺโมมหิ พยาธิ อนตฺโต)

๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (มรณธมฺโมมหิ มรณฺ อนตฺโต)

๔. เราจำต้องพลัดพรากจากคนและสิ่งของที่เรารักเราชอบใจทั้งสิ้น (สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว)

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

๕. เราจักมีกรรมเป็นของตัวเอง เป็นผู้มืกรรมโดยกำเนิด โดยเผ่าพันธุ์ เป็นที่พึ่งอาศัยย่อมได้รับผลของกรรมที่ทำไว้ทั้งดีและชั่ว (กมมสสโกมติ กมมทายาโท กมมโยนิ กมมพนธู กมมปฏิสรโณ ยัม กมมัม กริสสามิ กลยาณัม วา ปาปกัม วา ตสส ทายาโท ภวิสสามิ)^{๒๐}

กระบวนการพัฒนาจิตที่องค์ธรรมของการตรัสรู้ โดยมีวัตถุประสงค์หรืออุดมการณ์แนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลสูงสุด หมายถึง ความรู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ พระนิพพาน การพัฒนาจิตอาจกระทำได้ด้วยการเจริญสติ (Practicing Mindfulness) หรือการเจริญจิตภาวนา (Mental Development or Meditation) ในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. การเจริญสมถกรรมฐาน (Concentration) การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจากนิวรณ์จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ

๒. การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) การฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะจนเกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง^{๒๑}

มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระสูตรที่ ๙ เนื้อความแสดงถึงทางที่ดำเนินไปสู่พระนิพพาน ตามที่กล่าวไว้ในบทอุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๒๒}

หลักธรรมในมหาสติปัฏฐานสูตร สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่ ครั้งที่พระพุทธเจ้าเสด็จประทับ ณ กัมมาธัมมนิคม แคว้นกुरू ทรงตรัสสั่งสอนภิกษุทั้งหลายถึงหนทางเพื่อความบริสุทธิ์ ให้พ้นความโศกเศร้าคร่ำครวญ ดับทุกข์ เพื่อความรู้ธรรม ทำให้แจ้งถึงนิพพาน ด้วยสติปัฏฐาน ๔ อย่างที่ประกอบด้วยความเพียร สัมปชัญญะ และสติเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ๔ ประการ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และ ๔) ธัมมา

^{๒๐} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ), **การบริหารจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษามหาภุมวารวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗, ๕๔-๕๕. ดุราลัยเถียงใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙/๑๐๐.

^{๒๑} ธนารัตน์ พลัฒลาไชย, อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ และ รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, **การบำบัดโดยการเจริญสติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความต้องการดื่มในผู้ติดสุรา : การปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์**, **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๖): ๒๐๗-๒๑๘.

^{๒๒} ที.ม. (แปล) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

นุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ทำให้จิตหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นที่สุด^{๒๓} ดังนี้

๑. การพิจารณากาย กายานุปัสสนา ๖

๑. มีสติในการหายใจเข้าออก พิจารณาให้เห็นกายภายใน กายภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญमान เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังนี้

๒. มีสติในอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน พิจารณาให้เห็นกายภายใน กายภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญमान เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังนี้

๓. มีสติรู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น การดื่ม เคี้ยว กิน การพูด การนั่ง พิจารณาให้เห็นกายภายใน กายภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญमान เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังนี้

๔. มีสติรู้ความน่าเกลียดของร่างกาย ๓๒ อย่าง เช่น มีผม ขน ผิวหนัง อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย พิจารณาให้เห็นกายภายใน กายภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญमान เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังนี้

๕. มีสติรู้โดยความเป็นธาตุ ๔ คือ ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อยู่ พิจารณาให้เห็นกายภายใน กายภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญमान เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังนี้

๖. มีสติรู้ร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะ ๙ อย่าง พิจารณาให้เห็นกายภายใน กายภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญमान เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ดังนี้

๒. การพิจารณาเวทนา เวทนานุปัสสนา ๙

๑. เมื่อเสวยสุขเวทณาก็รู้ว่าเสวยสุขเวทนา

๒. เมื่อเสวยทุกขเวทณาก็รู้ว่าเสวยทุกขเวทนา

^{๒๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาคร อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บอล พรินติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๓๙-๔๐. ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๒-๒๒๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

๓. เมื่อเสวยไม่ทุกข์ไม่สุขก็รู้ว่าเสวยไม่ทุกข์ไม่สุข
๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่าเสวย
สุขเวทนาที่มีอามิส
๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่า
เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่าเสวย
ทุกขเวทนาที่มีอามิส
๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่า
เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
๘. เมื่อเสวยไม่ทุกข์ไม่สุขที่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่า
เสวยไม่ทุกข์ไม่สุขที่มีอามิส
๙. เมื่อเสวยไม่ทุกข์ไม่สุขที่ไม่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่า
เสวยไม่ทุกข์ไม่สุขที่ไม่มีอามิส
๑๐. เมื่อเสวยไม่ทุกข์ไม่สุขที่ไม่มีอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นเหยื่อ ก็รู้ว่า
เสวยไม่ทุกข์ไม่สุขที่ไม่มีอามิส

การพิจารณาเวทนา ๙ นี้ พิจารณาให้เห็นเวทนาภายใน เวทนาภายนอก พิจารณาเห็น
ธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาอยู่ มีสติเฉพาะหนว่า เวทนามีอยู่ เพื่อ
อาศัย เจริญฐาน เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ดังนี้

๓ การพิจารณาจิต จิตตานุปัสสนา ๑๖ พิจารณาให้เห็นจิตอยู่ในจิตว่า

- จิตมีราคะ รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- จิตไม่มีราคะ รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ
- จิตมีโทสะ รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- จิตไม่มีโทสะ รู้ชัดว่า จิตไม่มีโทสะ
- จิตมีโมหะ รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- จิตไม่มีโมหะ รู้ชัดว่า จิตไม่มีโมหะ
- จิตหดหู่ รู้ชัดว่า จิตหดหู่
- จิตฟุ้งซ่าน รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- จิตเป็นมหัคคตะ รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- จิตไม่เป็นมหัคคตะ รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ (จิตที่ไม่ถึงฉาน)
- จิตไม่มีอย่างอื่นยิ่งกว่า รู้ชัดว่า จิตไม่มีอย่างอื่นยิ่งกว่า
- จิตเป็นสมาธิ รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
- จิตไม่เป็นสมาธิ รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

- จิตหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว
- จิตไม่หลุดพ้น รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น

การพิจารณาจิต ๑๖ อย่างนี้ พิจารณาให้เห็นภายใน จิตภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญฌาน เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ดังนี้

๔. การพิจารณาธรรม ธัมมานุปัสสนา ๕ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ๕ ส่วน ได้แก่

๑. นิเวรณ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกาม พยาบาท ความคิดร้าย ถีนมิทระ ความหดหู่เซื่องซึม อุทธัจจกุกกักจะ ความฟุ้งซ่านร้อนใจ และวิกิจฉา ความล่งเลงสัย

๒. ชันธ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

๓. อายตนะภายใน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รัชิตตา รัชิตรูป รัชิตหู รัชิตเสียง รัชิตจมูก รัชิตกลิ่น รัชิตลิ้น รัชิตรส รัชิตกาย รัชิตโณภูมัพพะ และรัชิตใจ รัชิตธรรมารมณ

๔. ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ คือ โพชฌงค์

๕. อริยสัจ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^{๒๔}

การพิจารณาธรรมนี้ พิจารณาให้เห็นธรรมภายในกาย ธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ มีสติเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ เพื่ออาศัย เจริญฌาน เจริญสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น พึงพิจารณาเห็นธรรมภายในธรรมอยู่ดังนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญปฏิบัติธรรมที่มีสติเป็นประธาน เพื่อพัฒนาให้เกิดกุศลธรรมคือการหลุดพ้นจากกิเลส สติปัฏฐานเป็นเหตุให้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุพระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือพระอนาคามี คือยังมีอุปาทานเหลืออยู่

จิตที่ได้รับการพัฒนาสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โลกุตตรจิต (โลกุตตรจิตต) หมายถึง จิตที่ประจักษ์แจ้งลักษณะของนิพพาน เป็นจิตที่ดับกิเลส จำแนกเป็น โลกุตตรจิต ๔ และ โลกุตตรวิบากจิต ๔^{๒๕} จำแนกออกเป็นคู่ ๆ คือ

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสัสยาตอ), พระคันธसारากวศ์, แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี, ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑-๓๑๐. ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๑๐-๑๒๑, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๔/๓๑๙, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๙/๓๒๗.

๑. โสตาปัตติมัคคจิต โสตาปัตติผลจิต

โสตาปัตติมัคคจิตจัดเป็นโลกุตระกุศลจิต เกิดขึ้นเพียงขณะเดียวในสังสารวัฏฏ์ ทำกิจในการดับกิเลส คือ มิจฉาทิฏฐิ วิกิจฉา และอกุศลธรรม ไม่มีปัจจัยให้เกิดในอบายภูมิ เมื่อโสตาปัตติผลจิตดับแล้ว โสตาปัตติผลจิตจัดเป็นโลกุตระวิบากก็เกิดสืบต่อ เป็นกุศลกรรมที่ให้ผลทันที

๒. สกทาคามิมัคคจิต สกทาคามิผลจิต

สกทาคามิคคจิตเกิดขึ้นเพียงขณะเดียวในสังสารวัฏฏ์ ทำกิจดับความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอย่างหยาบ เมื่อสกทาคามิมัคคจิตดับแล้ว สกทาคามิผลจิตก็เกิดขึ้นสืบต่อเป็นจิตที่ดับกิเลสแล้ว มีนิพพานเป็นอารมณ์

๓. อนาคามิมัคคจิต อนาคามิผลจิต

อนาคามิมัคคจิตเกิดขึ้นเพียงขณะเดียวในสังสารวัฏฏ์ ทำกิจดับความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอย่างละเอียด เมื่ออนาคามิมัคคจิตดับแล้ว อนาคามิผลจิตก็เกิดขึ้นสืบต่อเป็นจิตที่ดับกิเลสแล้ว มีนิพพานเป็นอารมณ์

๔. อรหัตตมัคคจิต อรหัตตผลจิต

อรหัตตมัคคจิต เกิดขึ้นขณะเดียวในสังสารวัฏฏ์ ทำกิจดับกิเลสที่เหลืออยู่ทั้งหมด เมื่ออรหัตตมัคคจิตดับแล้ว อรหัตตผลจิตก็เกิดสืบต่อ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นจิตที่ดับเลสหมดสิ้นแล้ว^{๒๖}

การบรรลุโลกุตระจิตหรือฌานจิตนั้น จะต้องไม่เป็นอกัปปบุคคล คือบุคคลผู้ไม่มีวิบากเป็นเครื่องกั้น ไม่มีกรรมเป็นเครื่องกั้น และไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกั้น^{๒๗} และโพธิจิต (Bhoddhicitta) คือ โพธิจิต (โพธิ + จิตต) โพธิ-ปัญญา คือ เครื่องตรัสรู้ และจิต-ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ รวมความแล้ว โพธิจิต หมายถึง สภาพะที่นึกคิด อารมณ์ อันเกี่ยวเนื่องกับปัญญา ทำให้เกิดความตรัสรู้ ความรู้แจ้ง การเข้าถึงธรรม โพธิจิตเป็นโลกุตระจิตรมิมีนิพพานเป็นอุดมคติสูงสุด และทำให้เกิดโพธิญาณ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ในที่สุด

ความสำคัญของการพัฒนาจิตในฐานะเป็นเครื่องละกิเลส คือ การพัฒนาธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เพื่อให้รู้ถึงและเท่าทัน มีความเข้าใจถึงสภาวะที่เป็นจริงของกาม ความใคร่

^{๒๕} โลกุตระวิบากจิต หรือโลกุตระวิปากจิต จำแนกโดยปฏิสัมภิทา ๓ คือ ๑) อตถปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ ๒) นิรุตติปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในนิรุตติ และ ๓) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ. ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๔๐/๔๗๑.

^{๒๖} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมัตถธรรมสังเขป**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗๓-๓๗๔.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๖.

อยากได้ใคร่ดีในกามคุณ สิ่งที่ปรารถนา ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กามฉันท์ ความพอใจในกามคุณ ๕ และกามตัณหา ความอยากในกามคุณทั้ง ๕

จิตประกอบด้วยอนุสัย คือ กิเลสที่สงบนิ่งอยู่ในสันดาน เป็นกิเลสอย่างละเอียด มี ๗ ประการ คือ ๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ๒) ปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ คือ โทสะ ๓) ทิฏฐิความเห็นผิด ๔) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๕) มานะ ความถือตัว ๖) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ และ ๗) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง คือ โมหะ ความหลง ความเขลา อนุสัยเป็นตัวชักนำจิตที่มีอุปนิสัย คือ ความประพฤติที่เป็นพื้นในสันดานของแต่ละบุคคลให้ลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในวัฏฏกาม และกิเลสกาม

การพัฒนาจิตในฐานะเป็นเครื่องละกิเลส อาศัยการระลึกนึกถึงอนุสติ ๑๐ อารมณ์ที่ควรระลึกถึง ๑๐ ประการ เป็นเครื่องเตือนใจ เครื่องข่มจิตใจ และเป็นเครื่องนิตเหนี่ยวจิตใจให้น้อมนำจิตให้เข้าใจ เท่าทัน และห่างพ้นจากกิเลส

บุคคลที่น้อมระลึกถึงอนุสติ ๑๐ ย่อมสามารถละกามด้วยการข่มกามไว้ด้วยจิตด้วยการเจริญอนุสติ ๑๐ เป็นไปเพื่อการละกิเลส คือ วัฏฏกาม กิเลสกาม ด้วยการพิจารณาเห็นว่า กามเปรียบเสมือนกองไฟ เผาไหม้ จึงจำต้องละกามด้วยการข่มไว้ ๑๐ ประการ คือ

- ๑) บุคคลกำลังเจริญพุทธานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๒) บุคคลกำลังเจริญธัมมานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๓) บุคคลกำลังเจริญสังฆานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๔) บุคคลกำลังเจริญสีลानุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๕) บุคคลกำลังเจริญจาคานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๖) บุคคลกำลังเจริญเทวตานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๗) บุคคลกำลังเจริญอานาปานัสสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๘) บุคคลกำลังเจริญมรณานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๙) บุคคลกำลังเจริญกายคตานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้
- ๑๐) บุคคลกำลังเจริญอุปปมมานุสติ ย่อมละกามด้วยการข่มไว้^{๒๘}

กระบวนการพัฒนาจิตของอริยบุคคล การบรรลुरुธรรม และระดับของการบรรลुरुธรรมในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ มรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล มีธรรมเป็นเครื่องนำออกและผล คือ การถึงกระแสสู่พระนิพพาน อันได้แก่ สามัญญผล ผลแห่งความเป็นสมณะ ตามลำดับของธรรมที่บรรลุ คือ โสตาปัตติผล อนาคามีผล สกทาคามีผล และอรหัตตผล^{๒๙} คือ

^{๒๘} คุรยละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘.

^{๒๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๗.

๑. โสตาปัตติมรรค (โสตาปัตติมคฺค) มรรค คือ ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นพระโสดาบัน ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นเป็นเหตุถือตัว ความเห็นว่าเป็นอัตตา ๒) วิจิกิจา ความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ความลังเลเป็นเหตุให้ไม่แน่ใจในปฏิบัติเครื่องดำเนินของตน และ ๓) สีลพตปรามาส ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีลและวัตรโดยไม่อาศัยสมาธิ และปัญญา และโสดาปัตติผล (โสตาปัตติผล) ผล คือ การถึงกระแสสุ่นิพพาน เป็นผลที่ได้รับจากการละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจา สีลพตปรามาส ด้วย โสตาปัตติมรรคอันทำให้บรรลุเป็นพระโสดาบัน

๒. สกทาคามิมรรค (สกทาคามิคฺค) มรรค คือ ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นพระสกทาคามี ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจา สีลพตปรามาส และทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง และสกทาคามีผล (สกทาคามีผล) ผล คือ ผลที่ได้รับจากการละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจา สีลพตปรามาส และทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางอันสืบเนื่องมาจากสกทาคามิมรรค

๓. อนาคามิมรรค (อนาคามิคฺค) มรรค คือ ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นพระอนาคามี ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ได้แก่ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจา ๓) สีลพตปรามาส ๔) กามราคะ ความติดใจในกามคุณ และ ๕) ปฏิกขะ ความกระหิบกระห้วงแห่งจิตด้วยอำนาจโทสะ^{๓๐} และอนาคามีผล (อนาคามีผล) ผล คือ ผลที่ได้รับจากการละสังโยชน์ คือ กามราคะและปฏิกขะ ด้วยอนาคามิมรรคอันทำให้บรรลุเป็นพระอนาคามี

๔. อรหัตมรรค (อรหัตมคฺค) มรรค คือ ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นพระอรหันต์ ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐^{๓๑} และอรหัตผล (อรหัตผล) ผล คือ การสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นผลที่ได้รับจากการละสังโยชน์ทั้งหมดอันสืบเนื่องมาจากอรหัตมรรคทำให้เป็นพระอรหันต์

ลำดับความต่าง การเข้าสู่กระแสพระนิพพานของพระอริยบุคคลจำแนกออกได้เป็น ๔ ประเภท ดังนี้

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๕/๑๔๒-๑๔๓.

^{๓๑} สังโยชน์ ๑๐ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ธรรมที่มีดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่าง คือ ๑). โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ได้แก่ ๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ๒. วิจิกิจา ความลังเลสงสัย ๓. สีลพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต ๔. กามราคะ ความติดใจในกามคุณ และ ๕. ปฏิกขะ ความกระหิบกระห้วงในใจ ๒). อุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่ ๖. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต ๗. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม ๘. มานะ ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ ๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน และ ๑๐. อวิชชา ความไม่รู้

๑. โสดาบัน ผู้ถึงกระแสที่จำนงไปสู่พระนิพพาน คือ พระอริยบุคคลได้บรรลุโสดาปัตติผล มี ๓ ประเภท ได้แก่ ๑) เอกพีธี เกิดอีกครั้งเดียว ๒) โกลังโกละ เกิดอีก ๒-๓ ครั้ง และ ๓) สัตตักขัตตูปมมะ เกิดอีก ๗ ครั้ง เป็นอย่างมาก การแบ่งพระโสดาบันออกเป็น ๓ ประเภทนี้ แบ่งตามความแก่กล้าของอินทรีย์ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา (โสดาปนนา)

๒. สกทาคามี พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุสกทาคามีผล (สกทาคามี)

๓. อนาคามี พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุอนาคามีผล มี ๕ ประเภท คือ

๑. อันตราปรินิพายี ผู้ปรินิพพานในระหว่างอายุยังไม่ถึงกึ่ง (หมายถึง โดยกิเลสปรินิพพาน)
 ๒. อุปัทจปรินิพายี ผู้ปรินิพพานเมื่อจวนจะถึงสิ้นอายุ ๓. อสังขารปรินิพพานยิ ผู้นิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรนัก ๔. สสังขารปรินิพพายี ผู้ปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก และ ๕. อุทังโสโตกนิมฺมุตคามิ ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิมฺมุตกพ (อนาคามี)

๔. อรหันตา ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระอริยบุคคลชั้นสูงสุดผู้ที่ได้บรรลุอรหัตผล (อรหันต)^{๓๒}

พระอรหันต์ หมายถึง ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระอริยบุคคลชั้นสูงสุด เป็นผู้ได้บรรลุอรหัตผล พระอรหันต์จำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ ดังนี้

๑. พระอรหันต์ ๒ ประเภท คือ พระสุกขวิปัสสก ผู้เจริญวิปัสสนาแล้วสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่ได้ทรงคุณวิเศษอื่น กับพระสมณยานิกสมณ ผู้เจริญสมณะกรรมฐาน ตราบได้ฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาในขั้นต่อไป

๒. พระอรหันต์ ๔ คือ

๑. พระสุกขวิปัสสก ผู้เจริญวิปัสสนาแล้วจึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่ได้ทรงคุณวิเศษอื่น (สุกขวิปัสสก)

๒. พระเตวิชชะ ผู้ได้วิชา ๓ คือ ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ วิชา ๓ ได้แก่ ๑) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ความรู้ที่ระลึกชาติได้ ๒) จุตูปปาตญาณ ความรู้จุดและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย และ ๓) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำอาสวะให้สิ้น (เตวิชช)

๓. พระฉฬภิญโญ ผู้ได้อภิญญา ๖ ได้แก่ ๑) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ ๒) ทิพพโสต หูทิพย์ ๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้ทายใจคนอื่นได้ ๔) ปุพเพนิวาสานุสติญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ และ ๖) อาสวักขยญาณ ญาณทำให้อาสวะสิ้นไปซึ่งอภิญญา ๕ อย่างแรกเป็น โลกียอภิญญา ข้อสุดท้ายอาสวักขยญาณเป็นโลกุตตรอภิญญา (ฉฬภิญโญ)

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บอล พรินต์, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๖๖.

๔. พระปฏิสัมภีทปัตตะ ผู้บรรลุปฏิสัมภีทา ๔ ได้แก่
 ๑) อตฺตปฏิสัมภีทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ ๒) ฐัมมปฏิสัมภีทา มีปัญญาแตกฉานในธรรม
 ๓) นิรุตติปฏิสัมภีทา มีปัญญาแตกฉานทางนิรุกติ และ ๔) ปฏิญาณปฏิสัมภีทา มีปัญญาแตกฉานใน
 ปฏิภาณ (ปฏิสมภีทปตฺต)

๓. พระอรหันต์ ๕ คือ

๑. พระปัญญาวิมุต พระอรหันต์ผู้สำเร็จด้วยการบำเพ็ญวิปัสสนา
 โดยไม่ได้รูปสมาบัติมาก่อน คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ปัญญาวิมุต)

๒. พระอุกโกฏกาคิวิมุต พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณะมาจนได้
 สมาบัติ ๘ แล้ว จึงใช้สมณะนั้นบำเพ็ญวิปัสสนาคือไปจนบรรลุอรหัตผล คือ ผู้หลุดพ้น ๒ ส่วน คือ
 วิกขัมภะ หลุดพ้นจากรูปกาย ด้วยอรุสมภาติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (อุกโกฏกาคิ
 มุต)

๓. พระเตวิชชะ (เตวิชช)

๔. พระฉฬภิญญะ (ฉฬภิญญ)

๕. พระปฏิสัมภีทปัตตะ (ปฏิสมภีทปตฺต)

เป้าหมายการพัฒนาจิตและการพัฒนาบุคคลมีวัตถุประสงค์เป็นไปเพื่อพัฒนาจิตใจของ
 บุคคลภายในสังคม ระบบของการพัฒนาบุคคลประกอบด้วยหลัก ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ
 และปัญญา ความประพฤติหรือพฤติกรรมที่ดีย่อมเป็นช่องทางในการพัฒนาจิตใจ และส่งผลให้มี
 สติปัญญาออกมาม^{๓๓} ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการพัฒนาจิตใจ อันเป็นองค์ประกอบ
 สำคัญของความเป็นมนุษย์ เมื่อจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาแล้ว ย่อมจะทำให้บุคคลนั้น ๆ
 เกิดความสุขมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีสภาวะของจิตใจที่นิ่งถึงแต่เรื่องดีงาม มีความสามารถ
 ในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาด้านอื่น ๆ^{๓๔} ทั้งต่อตนเอง
 ครอบครัวอาชีพหน้าที่การงานและสังคมส่วนรวม การพัฒนาบุคคลทางพระพุทธศาสนาที่มี
 ความเป็นเหตุเป็นผลตามธรรมชาติ คือ ศักยภาพ อิสรภาพ สุขภาวะและความสัมพันธ์^{๓๕}
 ทั้งหลายเหล่านี้เป็นเงื่อนไขที่มนุษย์เกี่ยวข้องกับธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป้าหมายของการพัฒนา
 จิตและการพัฒนาบุคคลในทางพระพุทธศาสนามีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ปรับปรุง), (กรุงเทพมหานคร :
 สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๘.

^{๓๔} พระมหาสอนประจันต์ เสียงเย็น, “การปฏิบัติตามบทบาทในการพัฒนาจิตใจประชาชนของพระ
 สังฆาธิการในจังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร,
 ๒๕๕๘), หน้า ๓.

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๑๕๗-๑๖๒.

๑. เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริง

ความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริงในทางพุทธศาสนาเถรวาท คือ การเข้าใจในเรื่องกฎไตรลักษณ์ คือ กฎของความเป็นจริง ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง^{๓๖} (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ธรรมชาติของความเป็นจริงนี้เป็นสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจำจะต้องได้พบไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเข้าใจกฎไตรลักษณ์ย่อมทำให้เข้าใจถึงชีวิตและธรรมชาติของการมีชีวิตตามความเป็นจริง (Law of Nature)

๒. เกิดความสุขอันเกิดจากปราศจากการเบียดเบียน

ความสุขอันเกิดจากปราศจากการเบียดเบียน หมายรวมถึง การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นโดยอาศัยหลักพรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐก่อให้เกิดคุณความดีอันยิ่งแก่ตนเองและผู้อื่น พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย

๑. เมตตา (Metta) ความปรารถนาให้เขาเป็นสุข มีจิตที่ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นสุขเป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา

๒. กรุณา (Karuna) ความสงสารที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ คือ เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ มีจิตความคิดที่จะช่วยเหลือปลดปล่อยให้สัตว์ทั้งหลายนั้นพ้นจากทุกข์เป็นจิตที่ประกอบด้วยกรุณา

๓. มุทิตา (Mudita) มีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตใจที่ยินดีพร้อมที่จะสนับสนุนส่งเสริมท่านผู้อื่น ปราศจากความริษยาอิจฉา เป็นจิตที่ประกอบด้วยมุทิตา

๔. อุเบกขา (Upekkha) ความวางใจมีใจเป็นกลาง ความวางใจเฉย ไม่เอนเอียงด้วยอคติ ๔ คือ ๑. ฉันทาคติ ความลำเอียงเพราะรัก ๒. โทสาคติ ความลำเอียงเพราะโกรธ ๓. ภยาคติ ความลำเอียงเพราะกลัว และ ๔. โมหาคติ ความลำเอียงเพราะหลง อุเบกขาเป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้เห็นด้วยความเป็นเหตุเป็นผล และรู้ว่าพึงปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ นั้น ๆ อันดำรงอยู่ตามสภาวะที่เป็นอยู่ เป็นจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา

ความสุขอันปราศจากการเบียดเบียนโดยอาศัยพรหมวิหาร ๔ ย่อมทำให้ผู้เจริญหลักธรรมนั้นมีจิตใจที่แผ่ไปในทิศทั้งหลายด้วยเมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต อันเต็มเปี่ยมเป็นมหัคคตะ มีอารมณ์ที่ถึงขั้นรูปาวจรและอรูปาวจร มีผลให้ข่มกิเลสได้ไม่มีขอบเขตไม่มีเวรและไม่มี ความเบียดเบียนอยู่^{๓๗} ซึ่งความสุขอันปราศจากการเบียดเบียนนี้ย่อมยังสุขต่อตนเองและผู้อื่นด้วยปัญญาเห็นธรรมที่เป็นไปตามความเป็นจริงนั้น ๆ

^{๓๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๕๖), หน้า ๕๒๑. ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘-๓๖๑/๓๕๔-๓๕๕.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

๓. เกิดความอิสระพึ่งตนเองได้

การพัฒนาจิตและการพัฒนาบุคคลทำให้เกิดความเป็นอิสระและพึ่งตนเองได้ คือ

การเจริญอิทธิบาท ๔ เพื่อเป็นหนทางให้เกิดความรู้แจ้งได้แก่

๑. เจริญอิทธิบาท ที่ประกอบด้วย ฉันทสมาธิปธานสังขาร สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรมุ่งมั่น

๒. เจริญอิทธิบาท ที่ประกอบด้วย วิริยสมาธิปธานสังขาร สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรมุ่งมั่น

๓. เจริญอิทธิบาท ที่ประกอบด้วย จิตตสมาธิปธานสังขาร สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรมุ่งมั่น

๔. เจริญอิทธิบาท ที่ประกอบด้วย วิมังสาสมาธิปธานสังขาร สมาธิที่เกิดจากสมาธิและความเพียรมุ่งมั่น^{๓๘}

บุคคลที่พัฒนาแล้วในทางพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่ได้เจริญสมาธิ สติ ปัญญา เป็นการยกระดับความเป็นมนุษย์ให้ยกระดับชีวิตให้สูงยิ่งขึ้นไป ๔ ประการ^{๓๙} ดังนี้

๑. ภาวितกาย ผู้มีกายพัฒนาแล้ว หมายถึง ผู้ที่รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอก ผ่านอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยดี ปฏิบัติต่ออินทรีย์ในทางที่เป็นกุศลไม่เกิดโทษ

๒. ภาวิตสิล ผู้มีศีลพัฒนาแล้วเป็นผู้พัฒนาแล้วซึ่งความประพฤติ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยการไม่เบียดเบียน

๓. ภาวิตจิต ผู้มีจิตพัฒนาแล้วเป็นผู้ฝึกอบรมจิตตนให้เข้มแข็งมั่นคงมีสติเป็นสมาธิเบิกบานเป็นสุขมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย

๔. ภาวิตปัญญา ผู้มีปัญญาพัฒนาแล้วเป็นผู้ที่ฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจตามสภาพความเป็นจริง ปฏิบัติตนให้ปราศจากกิเลส และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาความไม่รู้ไม่เข้าใจ

การพัฒนาจิตและการพัฒนาบุคคลในระดับโลกียสุข และสูงขึ้นถึงระดับโลกุตระสุข พุทธิกรรมที่เกิดขึ้นเกิดเพื่ออำนวยประโยชน์แก่อกุลแก่การดำรงอยู่และดำเนินไปด้วยดีของชีวิตตนและสังคม ยิ่งสามารถพัฒนาให้มากขึ้นไปย่อมส่งผลให้การพึ่งพาต่อปัจจัยภายนอกน้อยลงมีการพึ่งพาตนเองและเป็นอิสระมากขึ้นพร้อมทั้งยังสามารถนำสติปัญญามาใช้ให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น คือ อิสระภาพภายนอก ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติแวดล้อมตลอดจนถึงปัจจัยในการดำรงชีวิตต่าง ๆ ส่วนการ

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๓/๓๗๗.

^{๓๙} สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ, คำถาม-ตอบเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เล่ม ๔, กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕.

มีอิสระภายในอันเกิดจากการพัฒนาตนด้วยสติปัญญาการพัฒนาคิดจนถึงขั้นที่เกิดความสุขเป็นไท มีอิสระต่อตนเอง มีผลทำให้สามารถเกื้อกูลต่อตนเองและสังคม^{๔๐} การพัฒนาจิตและพัฒนาบุคคลด้วยอาศัยอิทธิบาท ๔ ย่อมสามารถยังประโยชน์ทั้ง ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียธรรม เรื่องทางโลก และระดับโลกุตระธรรม ธรรมที่พ้นวิสัยโลก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและสังคมที่เป็นปกติสุข

๔. เกิดความเข้าใจไม่สงสัยในพระพุทธศาสนา

วิจิกิจฉา (วิจิกิจฉา) ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ ความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย วิจิกิจฉาเป็นเหตุให้เกิดความลังเลไม่แน่ใจในปฏิบัติเครื่องดำเนินของตน ความสงสัยในความหมายของวิจิกิจฉามีลักษณะ ๘ ประการ^{๔๑} คือ

๑. ความสงสัยในพระพุทธเจ้า (พุทฺธ กงฺขติ)
๒. ความสงสัยในคุณของพระธรรม (ธมฺเม กงฺขติ)
๓. ความสงสัยในคุณของพระสงฆ์ (สงฺฆे กงฺขติ)
๔. ความสงสัยในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (สิกฺขาย กงฺขติ)
๕. ความสงสัยในขันธ์ อายุตนะ ธาตุ ที่เป็นอดีต (ปุพฺพนเต กงฺขติ)
๖. ความสงสัยในขันธ์ อายุตนะ ธาตุ ที่เป็นอนาคต (อปฺรณเต กงฺขติ)
๗. ความสงสัยในขันธ์ อายุตนะ ธาตุ ทั้งอดีตและอนาคต (ปุพฺพนตาปรณเต กงฺขติ)
๘. ความสงสัยในปติจจสมุปบาทธรรม (อิทฺทปฺปจฺจยตา ปฏฺจจสมฺปนฺนํ สฺส รมเมสฺสุ กงฺขติ)

ความสงสัยลังเลใจ ๘ ประการมีผลทำให้เป็นเครื่องกั้นขวางไม่ให้เชื่อถือและปฏิบัติตามหนทางคติทางพระพุทธศาสนาอันมีพระนิพพานเป็นอุดมคติสูงสุด

วิจิกิจฉาเป็นส่วนหนึ่งในนิรวรณ ๕ เป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีอกุศลธรรมที่ก่ดทับจิตปิดทับปัญญาได้แก่

- ๑) กามฉันทนิรวรณ ความฝักใฝ่กามคุณ
- ๒) พยาบาทนิรวรณ ความแค้นเคืองคิดร้าย
- ๓) ถีนมิตถนิรวรณ ความหดหู่ซึมเซา
- ๔) อุทธัจจกุกกุกจนิรวรณ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

^{๔๐} เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, “พัฒนาการแนวคิดเรื่อง ความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง”, รายงานวิจัย, (เครือข่ายวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (ไอราห์) : International Research Associates for Happy Societies (IRAH), ๒๕๕๓), หน้า ๑๒-๑๓

^{๔๑} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, เจตสิกปรมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร : สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๖), ๔๘๑.

๕) วิจิกิจฉานนิรณ ความเคลือบแคลง สงสัย ลังเลใจ^{๔๒}

การพิจารณาเห็นนิรณ ๕ เครื่องเศร้าหมองใจ คือ เมื่อพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนได้ละได้แล้วย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเกิดความเบิกบานใจ ใจที่ย่อมเกิดความปิติ ใจก็ย่อมเกิดความปิติ กายย่อมสงบ เมื่อใจสงบย่อมได้รับความสุข และเมื่อใจสงบแล้วจิตย่อมตั้งมั่น^{๔๓}

การแก้ไขความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจอาศัยกาลามสูตรกังขานิยฐาน ตามหลักความเชื่อ ๑๐ ประการ ในเกสปุตตสูตร หรือกาลามสูตร ถือว่าเป็นหลักความเชื่อตามแนวพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พวกกาลามกษัตริย์ ชาวเกสปุตตนิคม อาณาจักรโกศล ดังนี้

- ๑) มา อนุสสเวน อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา
- ๒) มา ปรมปราย อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมา
- ๓) มา อิติกิราย อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ
- ๔) มา ปิฎกสมปทาเนน อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์
- ๕) มา ตกกเหตุ อย่าปลงใจเชื่อด้วยตรรก
- ๖) มา นยเหตุ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอนุมาน
- ๗) มา อากการปริวิตกเกน อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
- ๘) มา ทิเสฏฐินิขมาณกขนติยา อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าใจกันได้กับทฤษฎี

ของตน

- ๙) มา ภพพรูปตาย อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ
- ๑๐) มา สมโณ โน ครุ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

การแก้ไขความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจก็ต่อเมื่อได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละ หรือ ถือปฏิบัติไปตามนั้น^{๔๔}

ในการพัฒนาจิตและการพัฒนาบุคคลในทางพระพุทธศาสนามีวิธีการในการประเมินตน การวัดผลถึงความก้าวหน้าหรือความสำเร็จโดยมีเกณฑ์ในการวัดผลดังนี้

- ๑) ด้านปริยัติ (ปริยัตติ) สิ่งที่เราควรเล่าเรียนทางพระพุทธศาสนาพระธรรมวินัย คือ มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

^{๔๒} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๓} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

^{๔๔} คุรยละเอียดใน อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

๒) ด้านปฏิบัติ (ปฏิบัติ) การประพฤติตามพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา คือ มีการอบรมตนเพื่อให้กิเลสบรรเทาผลให้คุณธรรมเพิ่มขึ้น มีการยึดถือหลักศีลธรรม การทำความดี งดเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส

๓) ด้านปฏิเวธ (ปฏิเวธ) การรู้แจ้งแจ้งหรือการบรรลุธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ความเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิต เป็นการตรวจสอบเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น^{๔๕}

หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนมีภาวะทางจิตสูงขึ้นไปจากระดับต้นถึงระดับสูงสุดของการพัฒนาทางจิต คือ นิพพาน การพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง เมื่อเข้าถึงภาวะสูงสุดนี้ย่อมพ้นจากอกุศลมูล อวิชชา ตัณหา อุปทาน และความยึดมั่น ผู้ที่บรรลุพระนิพพานจึงจะเป็นผู้พ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง^{๔๖}

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การพัฒนาจิตและการพัฒนาบุคคลมีเป้าหมายในขั้นต้น คือ การพัฒนาตนเองซึ่งผลที่ได้นั้นนอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองแล้วยังก่อประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและเป็นการก่อประโยชน์แก่สังคมอีกโสดหนึ่ง มีผลทำให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคมที่เป็นปกติสุข

การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา พิจารณาจากการบรรลุเป้าหมายในชีวิตซึ่งมีลักษณะของการจัดระดับ โดยอิงอยู่บนฐานคิดเรื่องประโยชน์ กล่าวคือพระพุทธศาสนากล่าวถึงประโยชน์ ๓ อย่าง คือ (๑) ภูมิธัมมิกัตถะ หรือประโยชน์ในโลกนี้ (๒) สัมปรายิกัตถะ หรือประโยชน์ในโลกหน้า และ (๓) ปรมัตถะ หรือประโยชน์ยอดเยี่ยม หรือประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพาน^{๔๗} ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เพื่อบุคคล ๓ กลุ่ม คือ ตนเอง ผู้อื่น และทั้งสองฝ่าย คือทั้งตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์เพื่อตน ประโยชน์เพื่อผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ในระดับที่เป็นประโยชน์โลกนี้ เพื่อเป็นเป้าหมายของชีวิตในระดับที่สนองตอบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล และสังคมในภาพชาติปัจจุบัน หรือเรียกว่าประโยชน์ปัจจุบัน เป็นประโยชน์ขั้นต้น อันได้แก่ การทำไร่ไถนา การค้าขาย

^{๔๕} สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ, คำถาม-ตอบเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เล่ม ๔, กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๙.

^{๔๖} จำลอง ดิษยณิข, พุทธศาสนากับจิตวิทยา, (เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔) หน้า ๔๔.

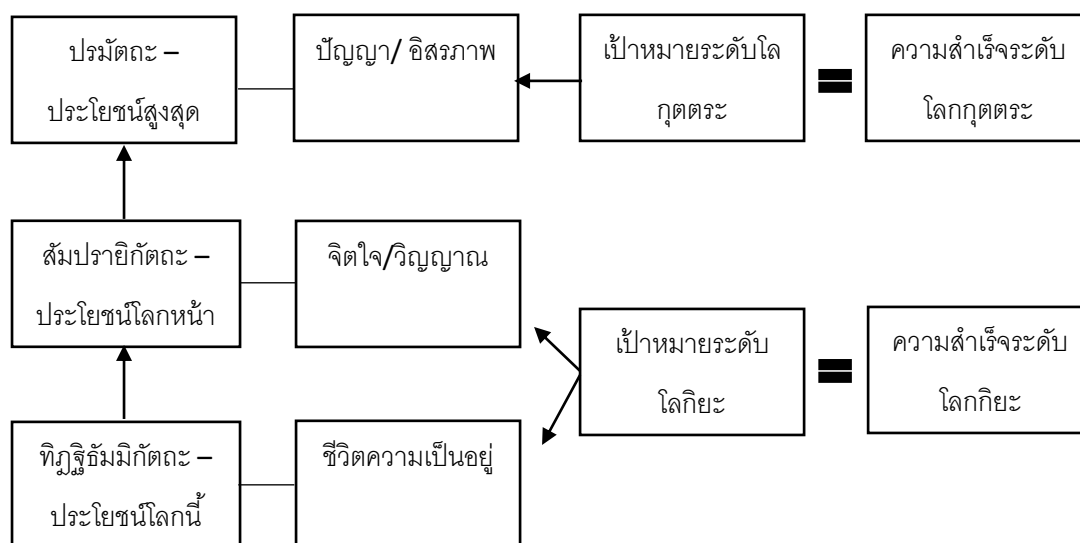
^{๔๗} ที.ปา.ฎีกา. ๑๖๐/๑๐๐ ปรากฏในเชิงอรรถ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๖/๑๓๗, พุ.สุ.อ. ๑/๓๗/๖๙ ปรากฏในเชิงอรรถ พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๕๐๗, พระมหาวิโรจน์ วิโรจโน (ผกาทา), “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องประโยชน์ในพุทธปรัชญาเถรวาท”,

แหล่งที่มา : <http://www.mcu.ac.th/site/thesisdetails.php?thesis=254312> [๖ ตุลาคม ๒๕๕๑].

ที่สุจริตชอบธรรม ตลอดถึงการเลี้ยงดูมารดาบิดาโดยถูกต้องชอบธรรม^{๔๘} การมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์ บริวาร การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เป็นต้น เป็นเป้าหมายของชีวิตในระดับโลกียะ

ในระดับที่เป็นประโยชน์โลกหน้า หรือประโยชน์ในภพหน้า ประโยชน์เบื้องหน้าประโยชน์ สูงขึ้นไป^{๔๙} เป็นเป้าหมายของชีวิตในระดับที่สนองตอบต่อชีวิตในด้านของจริยธรรมและจิต วิญญาณ เช่น การเกิดในสุคติภูมิต่าง ๆ แม้ยังเป็นเป้าหมายของชีวิตในระดับโลกียะ แต่ก็ยังเป็น เป้าหมายของชีวิตที่มีลักษณะของการขัดเกลาเพื่อสิ่งที่ประณีตมากขึ้น

ส่วนประโยชน์ยอดเยี่ยม หรือประโยชน์สูงสุด อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ก็คือ การ บรรลุพระนิพพาน หลุดพ้นจากสังสารวัฏ ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก เป็นเป้าหมายของชีวิตที่ตอบสนอง ต่อชีวิตในด้านปัญญา เป็นเป้าหมายของชีวิตในระดับโลกุตตระ



แผนภาพ ๔.๑ การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา

จากประโยชน์ ๓ อย่างนั้นสามารถจำแนกได้เป็นเป้าหมาย ๒ ระดับใหญ่ คือ ระดับโลกียะ และระดับโลกุตตระ โดยระดับโลกียะนั้นแบ่งเป็นหมายของชีวิตเป็น ๒ ระดับย่อย คือ เป้าหมายของชีวิตในด้านความเป็นอยู่และในด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณ ส่วนเป้าหมายในระดับโลกุตตระ เป็นเป้าหมายด้านปัญญาและความสุขหรืออิสรภาพที่แท้จริง การที่บุคคลได้รับผลสมความ ตั้งใจมุ่งหมายที่ต้องการในชีวิตหรือความสามารถบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตได้ถือได้ว่า ได้บรรลุ

^{๔๘} วิ.ม.อ. ๓/๒๔๒/๑๖๓. อ้างถึงในเชิงอรรถ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒/๒.

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๑.

ความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น จึงแบ่งความสำเร็จในชีวิตเป็น ๒ ระดับใหญ่ด้วยเช่นกัน คือ ความสำเร็จในชีวิต ระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ การที่บุคคลบรรลุถึงประโยชน์โลกนี้ตามเป้าหมายระดับโลกียะ คือ การบรรลุความสำเร็จในชีวิตระดับโลกียะซึ่งได้แก่เรื่องการทำมาหากิน เช่น การทำธุรกิจค้าขายที่สุจริตชอบธรรม การทำสวนทำไร่ทำนา การมีความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลต่าง ๆ การมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์สินบริวาร การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งเป็นเป้าหมายของชีวิต ของบุคคลที่เป็นฆราวาสผู้ครองเรือนโดยทั่วไป ซึ่งยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏอยู่ ส่วนการที่บุคคลบรรลุถึงประโยชน์อย่างยิ่งตามเป้าหมายระดับโลกุตตระก็คือการบรรลุความสำเร็จในชีวิตระดับโลกุตตระอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตนับเป็นความสำเร็จในชีวิตที่ยิ่งใหญ่ประเสริฐที่สุดไม่มีความสำเร็จอื่นใดยิ่งกว่าหรือเหนือกว่าอีกแล้ว นั่นคือ การบรรลุธรรม บรรลุพระนิพพาน มาต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป หลุดพ้นจากสังสารวัฏ

การที่บุคคลสามารถบรรลุความสำเร็จในแต่ละระดับได้นั้นตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นสิ่งสะท้อนให้บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพในตนเองของบุคคลแต่ละบุคคลด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “เราไม่สามารถปลดปล่อยใคร ๆ ผู้มีความสงสัยในโลกได้ แต่เธอเมื่อรู้ทั่วถึงธรรมอันประเสริฐก็จะพึงข้ามโอฆะนี้ได้เอง”^{๕๐} ทั้งนี้ถึงแม้ว่าบุคคลอาจจะมิได้ตั้งเป้าหมายไว้ที่ประโยชน์สูงสุดในระดับโลกุตตระก็ตาม โดยอาจจะตั้งเป้าหมายไว้ที่การบรรลุประโยชน์ในระดับโลกียะไม่ว่าจะทั้งในโลกนี้หรือในโลกหน้า ทั้งในด้านชีวิตความเป็นอยู่หรือจิตวิญญาณบุคคลก็ยังคงเป็นผู้มีศักยภาพของอำนาจจิตที่จะบรรลุถึงเป้าหมายเหล่านั้นด้วยตัวของบุคคลเองซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรมที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”^{๕๑} นี่หมายความว่า ทุกการกระทำล้วนมีผลแห่งการกระทำนั้น ๆ ดังนั้นเมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายไว้แล้วกระทำการซึ่งเป็นปฏิบัติหรือทางดำเนินหรือความประพฤติที่จะนำไปสู่ผลคือ ความสำเร็จในชีวิตตามที่ต้องการนั้นย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ๆ ดังเช่น ต้องการเป็นผู้มีโภคะมาก ก็ต้องเป็นผู้ที่บริจาคทานหรือหากที่ต้องการเป็นผู้ที่มีอำนาจมาก ก็ต้องเป็นผู้มีจิตไม่ริษยา ไม่ประทุษร้าย หรือไม่ผูกความริษยาในลาภสักการะความเคารพ ความนับถือ การกราบไหว้และการบูชาของบุคคลอื่น^{๕๒} เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีได้ตั้งเป้าหมายไว้แต่หากบุคคลกระทำการใดไว้ก็ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นและหากกระทำการนั้นซ้ำ ๆ เป็นประจำก็จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นติดตามเป็นคุณสมบัติหรือคุณลักษณะประจำตัวด้วยซึ่งผลของปฏิบัติเหล่านั้นไม่เพียงแต่ส่งผลในโลก

^{๕๐} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๓๓/๑๖๕.

^{๕๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๗/๓๕๖.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๙-๓๙๗/๓๔๙-๓๕๗.

นี้เท่านั้นแต่ยังส่งผลในโลกหน้าด้วย^{๕๓} และนั่นหมายความว่า การบรรลุความสำเร็จตามแนวคิดในพระพุทธศาสนานั้นอาจจะเป็นได้ทั้งการบรรลุความสำเร็จในภพชาติปัจจุบันหรือในภพชาติอื่น

กล่าวโดยสรุป การบรรลุความสำเร็จในชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาเป็นการบรรลุประโยชน์ในแต่ละระดับตามที่บุคคลตั้งเป้าหมายไว้โดยเป้าหมายนั้นจำแนกได้เป็นเป้าหมายในระดับโลกียะและระดับโลกุตระ เป้าหมายในระดับโลกียะ ได้แก่ เป้าหมายเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ ฐานะระดับชั้นในสังคม และเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ส่วนเป้าหมายระดับโลกุตระ คือ เป้าหมายเกี่ยวกับปัญญาและอิสรภาพที่แท้จริง คือ การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดซึ่งไม่ว่าจะเป็นการบรรลุความสำเร็จในชีวิตระดับใดก็ล้วนแต่เป็นผลมาจากการกระทำของบุคคลนั่นเองอันเป็นศักยภาพแห่งอำนาจจิตที่มีอยู่ภายในตัวเองของบุคคลแต่ละบุคคลและการบรรลุอำนาจจิตสู่ความสำเร็จนั้นอาจจะเป็นได้ทั้งภพชาติปัจจุบันหรือในภพชาติอื่น อันเนื่องมาจากการสะสมอำนาจจิตและการสั่งสมของกรรมตนเอง

สรุปว่า แนวทางการใช้อำนาจจิตในพระพุทธศาสนาเมืองค์ประกอบก็คือ ๑. การตั้งมั่นของจิตในรูปแบบของการอธิษฐานการตั้งปณิธาน ๒. การตั้งอยู่ในกุศลจิต ๓. การพัฒนาจิตไปถึงระดับฌานจิตและอรหัตผลจิต

๔.๒ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

ความสำเร็จในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใดทุกเชื้อชาติ ทุกสถานที่ต่างมีความปรารถนาเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำการสิ่งต่าง ๆ เพื่อไปถึงจุดหมายแห่งความสำเร็จนั้น การพัฒนาอำนาจจิตเพื่อบรรลุความสำเร็จในชีวิตเพิ่มศักยภาพสู่ความสำเร็จจึงเป็นเรื่องที่บุคคลทั้งหลายสนใจและให้ความสำคัญที่จะทำให้ความสามารถหรือคุณสมบัติที่จะทำให้อำนาจจิตซึ่งซ่อนเร้นอยู่หรือมีแฝงอยู่ภายในตนเองของบุคคลมีความพัฒนาเจริญขึ้น มากขึ้น หรือได้รับการสนับสนุนให้ดีขึ้นเพื่อให้ได้รับผลหรือบรรลุถึงความสำเร็จสมดังตั้งใจมุ่งหมายที่ทุกคนปรารถนาต้องการซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จในชีวิตทางการอาศัยอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน นอกจากจะเป็นไปในฐานะที่บุคคลเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของโครงสร้างทางสังคมแล้ว การพัฒนาศักยภาพยังช่วยให้บุคคลเหล่านั้นมีศักยภาพในการมีมุมมองชีวิตเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นด้วย

^{๕๓} คุรยละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๘๙-๓๙๗/๓๔๙-๓๕๗.

อย่างไรก็ตาม วิธีการหรือขั้นตอนที่ปรากฏเกี่ยวกับการพัฒนาอำนาจจิตเพื่อความสำเร็จในชีวิตของบุคคลนั้นสามารถสรุปเป็นขั้นตอนที่สำคัญ^{๕๔} ได้ดังนี้

๑. เริ่มจากการปรับทัศนคติ วิธีคิด ด้วยการคิดเชิงบวกโดยอาศัยความศรัทธา ความรัก ความพอใจ ในสิ่งที่ต้องการทำร่วมกับการเสริมแรงด้วยการสร้างความเชื่อมั่น ในอำนาจจิต ศักยภาพ ความสามารถ ความสำคัญในตนเอง

๒. กำหนดเป้าหมายที่ต้องการบรรลุถึงความใส่ใจ และความพยายาม พากเพียรเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้นในขั้นตอนนี้ แรงจูงใจมีเป้าหมายสำคัญในการกำหนดเป้าหมายซึ่งต้องอาศัยอำนาจจิตเชิงบวกเป็นสำคัญ

๓. ฝึกฝนอย่างมีแบบแผน(Deliberate Practice) เกี่ยวกับทักษะในด้านต่าง ๆ จนเกิดความชำนาญและความรู้ความสามารถ(Ability) ในทักษะด้านต่าง ๆ นั้น รวมถึงความสามารถเชิงสมรรถนะ(Competency) ตามที่ตนเองต้องการให้เกิดมีขึ้น ทั้งความสามารถเชิงสมรรถนะส่วนที่มองเห็นได้ชัด เช่น ทักษะด้านการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ทักษะด้านร่างกาย ทักษะด้านการใช้ความคิด ทักษะในด้านการบริหารจัดการเกี่ยวกับเวลา ทักษะด้านการใช้ภาษาและการสื่อสาร ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ การมีปฏิสัมพันธ์ ทักษะด้านดนตรี ทักษะด้านกีฬา เป็นต้น และความรู้ความสามารถ เช่น ความรู้ด้านกฎหมาย ด้านภาษาต่าง ๆ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ เป็นต้น หรือส่วนที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ทัศนคติต่อตนเอง และการมองโลกในเชิงบวก ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น การฝึกฝนอย่างมีแบบแผนนี้สัมพันธ์หรือนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับแผนงานหรือนโยบายหรือเป้าหมายขององค์กรเลยก็ได้ ดังนั้นในขั้นตอนนี้อาจดำเนินวิธีการทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการ เช่น การเข้าร่วมฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ทัศนศึกษา หรือในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ หรือเป็นไปโดยธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยว การพบปะพูดคุยกับผู้คนในสังคมเดียวกันหรือแตกต่างกัน การตั้งข้อสังเกต เป็นต้น

^{๕๔} สรุปความจากเฉลียว วิทยุปรกรณ์, สามเหลี่ยมอัจฉริยะสู่ ... ความสำเร็จในชีวิต, หน้า ๓๐, ๔๕-๔๘, ๘๗, ๑๗๐, ๑๗๕, ๑๘๑, ๑๘๖, ๑๘๙, ๑๙๓-๑๙๔, ๒๐๗, ฝ่ามือวิชาการบิสดิต, ผู้เขียนและเรียบเรียง, **ฟังกิดอ่านเขียน...รวมทุกศาสตร์เพื่อทำให้คุณฉลาด**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์, ๒๕๕๐), วนิษา เรช. **อัจฉริยะสร้างได้**, เคอร์รี่ แพ้ทเทอสนัน, โจเซฟ เกร็นนี, เดวิด แม็กซ์ฟิลด์, รอน แม็คมิลเลียน และอัล สวิทซ์เลอร์, เขียน, จิรายุทธ ประเจิดหล้า, แปลและเรียบเรียง, **Influencer เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยน**, สตีเฟน ซี, ลันดิน, แฮร์รี พอล และจอห์น คริสเตนเซน, เขียน, จิระนันท์ พิตรปรีชา, แปลและเรียบเรียง, พิซ!, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖, ๔๓, ๔๖, ๔๘-๔๙, ๘๖, ๙๔-๙๕.

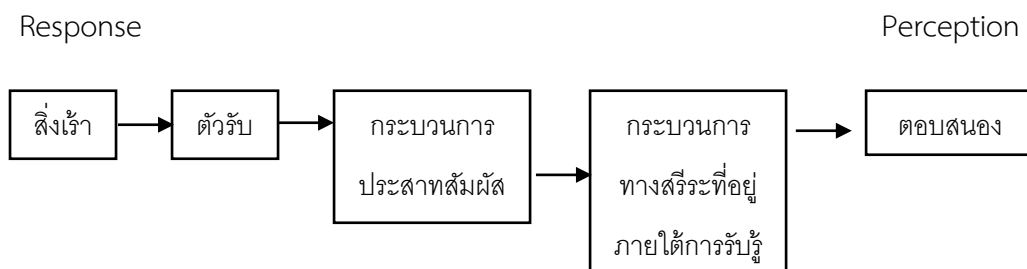
๔. ประเมินผล การพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จโดยอาศัยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการประเมินในลักษณะเปรียบเทียบพัฒนาการของตนเองซึ่งอาจจะเปรียบเทียบแบบก่อนหรือหลัง โดยอาจเป็นส่วนหนึ่งสู่ความสำเร็จขององค์กรหรือไม่ก็ได้ กล่าวโดยสรุป เกี่ยวกับการพัฒนาแนวทางการอาศัยอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้ซึ่งมีความหลากหลายมากทั้งนี้เป็นไปตามความสนใจเฉพาะของบุคคล ขั้นแรกเริ่มจากการปรับทัศนคติ วิธีคิดของตนเอง จากนั้นกำหนดเป้าหมายดำเนินการฝึกฝนและประเมินผลตนเองกล่าวโดยรวมแนวทางการอาศัยอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน เป็นการพัฒนาศักยภาพที่เกี่ยวกับทักษะในด้านต่าง ๆ จนเกิดความชำนาญและความรู้ความสามารถ(Ability) ในทักษะด้านต่าง ๆ นั้นรวมถึงความสามารถเชิงสมรรถนะ (Competency) ทั้งในส่วนที่มองเห็นได้ชัดและส่วนที่อยู่ภายในตัวบุคคลก็เพื่อความสำเร็จในชีวิตของบุคคลซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความสำเร็จในอาชีพหน้าที่การงานทั้งในส่วนที่เป็นความสำเร็จเฉพาะบุคคลในหน้าที่การงาน ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ย้อนมาสู่ความสำเร็จของบุคคลในด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสถานะภาพทางสังคม หรือชีวิตความเป็นอยู่ การพัฒนาศักยภาพแห่งจิตอาศัยแนวคิดเชิงบวกเพื่อความสำเร็จตามแนวคิดนี้มีวิธีการหรือขั้นตอนที่สำคัญ ๆ คือ ๑.ปรับทัศนคติ ๒.กำหนดเป้าหมาย ๓.ฝึกฝนอย่างมีแบบแผน ๔.ประเมินผล

มีงานวิจัยหลายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับข้อมูลโดยไม่รู้ตัวหลาย ๆ ด้าน พบว่าสามารถทำให้เกิดผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ได้จริงเมื่อผลการวิจัยได้ถูกเผยแพร่ออกไปสู่สังคมประมาณ ๒ ใน ๓ ส่วน ของชาวอเมริกันเชื่อว่า สื่อโฆษณาต่าง ๆ จะซ่อนข้อมูลและภาพที่มีคุณสมบัติบางประการไว้ในสื่อโฆษณาเพื่อเพิ่มยอดขายตามข้อมูลที่ผู้บริโภคได้รับโดยไม่รู้ตัว สำหรับทางด้านประโยชน์ในส่วนที่ดีของการใช้ซับลิมินอล แคมสเสจ(Subliminal Messages) ในปัจจุบันนี้ก็ยังเป็นที่สนใจของบุคคลหลากหลายเช่นเดียวกันเพราะสามารถส่งข้อมูลเชิงบวกหรือแนวคิดเชิงบวกเข้าสู่จิตใต้สำนึกให้พยายามทำตามข้อมูลที่ได้รับด้วยวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น เพื่อต้องการรักษาสุขภาพและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันหรือเพื่อต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จในเรื่องการงาน การศึกษา การเงิน หรือแม้กระทั่งความรัก เป็นต้น^{๕๕}

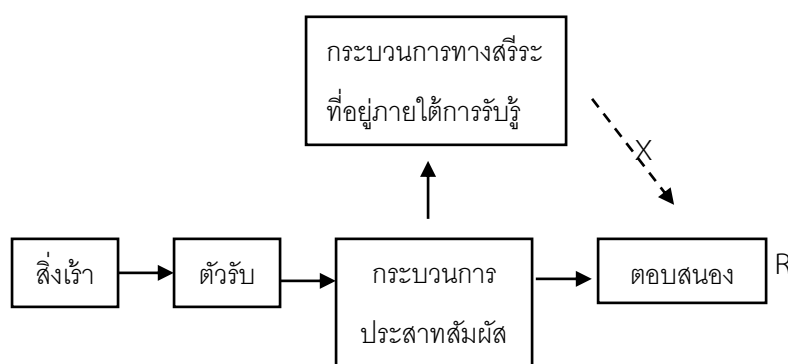
^{๕๕} เบญญาภา กุลศิริชัย, “การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตใต้สำนึก”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๕.

ความแตกต่างของการรับรู้ด้วยจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก

ดิกซอน (Dixon)^{๕๖} ได้อธิบายการรับรู้ของมนุษย์ว่ามี ๒ กระบวนการที่แตกต่างกัน คือ การรับรู้ด้วยจิตสำนึก และการรับรู้ที่จิตใต้สำนึก ดังแผนภาพนี้



แผนภาพ ๔.๒ ภาพแสดงการรับรู้ด้วยจิตสำนึก



แผนภาพ ๔.๓ ภาพแสดงการรับรู้ด้วยจิตใต้สำนึก

จากแผนภูมิรูปภาพพอแสดงการรับรู้ของจิตสำนึกว่าตอบสนองต่อกระบวนการรับรู้ในทิศทางเดียว ส่วนแผนภาพ ภาพแสดงการรับรู้ด้วยจิตใต้สำนึก ยังมีลักษณะของการตอบสนองในอีกลักษณะหนึ่ง (X) ที่สามารถตอบสนองได้เช่นกันและยังมีบางส่วนที่ถูกเก็บกดไว้ที่จิตใต้สำนึก ปรากฏการณ์ของการรับรู้โดยไม่รู้ตัว หรือการรับรู้ด้วยจิตใต้สำนึกนี้ สามารถอธิบายได้ด้วยผลการศึกษาของฟรอยด์^{๕๗} ซึ่งอธิบายว่า เพื่อหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลและแรงกดดันต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ในชีวิตจริง มนุษย์จึงสร้างวิธีการปกป้องการรับรู้ (perceptual defense mechanism) ที่คัดกรองหรือบิดเบือนการรับรู้ของเราจากความจริง วิธีการดังกล่าวมีตั้งแต่การเก็บกดไว้ที่จิตใต้สำนึก (Repression) การโดดเดี่ยว (Isolation) การถดถอย (Regression) การสร้างฝัน (Fantasy

^{๕๖} Dixon, N.F., *Subliminal perception the nature of a controversy*, p.2

^{๕๗} Key, W.B., *Subliminal Ad-Ventures in Erotic Art*, p. 97

formation) การกดเซย์โดยไม่รู้ตัว (Sublimation) การปฏิเสธ (Denial) การสะท้อนภายในตัวเอง (Introjections) และการสะท้อนภายนอก (Projection) วิธีการปกป้องการรับรู้มีวิธีการดังต่อไปนี้

๑. ลบความจำเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ไม่เป็นสุข

๒. ปกป้องไม่ให้ประสบการณ์ที่ไม่เป็นสุข เชื่อมโยงไปถึงความจำในระดับ

จิตสำนึก

๓. เก็บกดอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ไม่เป็นสุข

๔. ขยายปรับหรือตกแต่งการรับรู้แรงขับเคลื่อนความปรารถนา ความใฝ่ฝัน เช่น แปลงสิ่งเร้าที่มีขั้วดันที่ทำให้เกิดความละอายรู้สึกผิดให้อยู่ในรูปแบบที่สังคมยอมรับ

การเก็บกดไว้ที่จิตใต้สำนึกเป็นวิธีทางจิตใต้สำนึกที่ถูกใช้มากที่สุดวิธีนี้จะทำให้สิ่งที่ไม่เป็นสุขต่อมาก็จะลืมว่าได้ลืมสิ่งใดไปบ้าง วิธีการปกป้องต่าง ๆ ในระดับจิตใต้สำนึกนั้นเป็นการทำงานของจิตสำนึกโดยการคัดกรองและโยนทิ้งสาระ (Information) ที่จะกระตุ้นเร้าให้เกิดความวิตกกังวลซึ่งเป็นการกระทำที่จำเป็นของมนุษย์ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ มนุษย์ไม่สามารถที่จะควบคุมวิธีการปกป้องการรับรู้ของจิตใต้สำนึกได้หรือแม้แต่จะรู้ตัวว่ากระบวนการนี้กำลังดำเนินอยู่การปกป้องเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติไม่สามารถมองเห็นได้และเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของแต่ละบุคคลในวัฒนธรรมของตนซึ่งแต่ละวัฒนธรรมจะมีกฎระเบียบจารีตประเพณีและแนวทางในการปฏิบัติที่จะบีบบังคับให้บุคคลต้องพยายามควบคุมหรือจัดการกับแรงขับพื้นฐานของตน วิธีการปกป้องการรับรู้ของจิตใต้สำนึกเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับข้อห้าม (Taboo) ที่สังคมกำหนด

การรับรู้ในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious perception) ในศตวรรษที่ ๑๙ ความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการรับรู้ในระดับจิตใต้สำนึกกับการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จซึ่งได้รับการสนับสนุนอย่างกว้างขวางจากกลุ่มที่มีแนวความเชื่อในเรื่องความคิดเชิงบวก (Positive thinking) และความเชื่อในเรื่องศักยภาพในการพัฒนาตนเองของมนุษย์ จึงทำให้มีบริษัทผู้ผลิตเทปจำนวนมากได้ทำการผลิตเทปที่มีข้อความเชิงบวกในการพัฒนาตนเองซ่อนอยู่ (Subliminal self-help tape) ออกสู่ท้องตลาดเป็นจำนวนมากตลาดของเทปประเภทนี้มีมูลค่าในการซื้อสูงถึง ๕๐ ล้านดอลลาร์ต่อปีและมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง^{๕๘} ดังนั้นการที่เรามีแนวคิดเชิงบวกสม่ำเสมอส่งผลต่อจิตใต้สำนึกโดยตรงโดยปกติคนส่วนใหญ่จะจดจำหรือทบทวนประสบการณ์เรื่องราวเหตุการณ์ไม่ดีหรือความคิดเนวลบทำให้ส่งผลสู่จิตใต้สำนึกเช่นกันเมื่อคิดหรือมีแนวคิดในลักษณะใดย่อมส่งผลให้บุคคลนั้น ๆ เปรียบเทียบกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ กัมมุนา วตติโลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตาม

^{๕๘} Beyerstein, B., & Eich, E., *Subliminal self-help tape : promise, Promise*, (The Rational Enquirer, 1993), p. 6.

กรรม กรรมในที่นี้คือการกระทำ ๓ ประกอบด้วย กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม คือการกระทำกรรมทางกาย การกระทำทางวาจา การกระทำทางจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดนั่นเอง

๔.๓ แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

จากการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกและการเจริญสติเชิงพุทธรวมทั้งได้ทำการเปรียบเทียบศาสตร์ทั้ง ๒ ผู้วิจัยได้สืบค้นไปจนพบว่า ศาสนาพุทธมีอิทธิพลต่อจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่รากฐานแนวคิด การสร้างความเจริญรุ่งเรืองในจิตใจด้วยอารมณ์เชิงบวกและการประยุกต์ใช้การเจริญสติเพื่อความสุข ผู้วิจัยจะทำการศึกษาและวิเคราะห์ในประเด็นดังต่อไปนี้ ๑.อิทธิพลของพระพุทธศาสนาในจิตวิทยาเชิงบวก ๒.วิเคราะห์การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก ๓.สรุปการเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวกการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

๔.๓.๑ อิทธิพลของพระพุทธศาสนาในจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมองว่ามนุษย์มีปัญหาต้องแก้ไขให้ความสนใจเฉพาะความผิดปกติจึงมุ่งเน้นไปที่ความทุกข์และความเจ็บป่วยทางจิตเช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลเป็นต้น หรือที่เรียกว่าอาการจิตเภทต่าง ๆ ให้กลับมามีสุขภาพปกติและใช้ชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมได้ดังนั้นวิชาจิตวิทยาทั่วไปจึงเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพูดเชิงลบเสมอ^{๕๙} และในจิตวิทยาเชิงบวกก็กำเนิดขึ้นมาเพื่อเติมเต็มให้กับจิตวิทยาดั้งเดิมด้วยการเพิ่มความสำคัญและเน้นวิธีการทางวิทยาศาสตร์เข้ามาเพื่อศึกษาและมุ่งมั่นที่จะพัฒนามนุษย์ในเชิงบวก^{๖๐} จิตวิทยาเชิงบวกมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนชีวิตที่ธรรมดาให้เป็นชีวิตที่มีคุณค่ายิ่งขึ้นดีเพิ่มขึ้น สุขสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น^{๖๑} และกำหนดให้ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีเป็นเป้าหมาย^{๖๒} อิทธิพลเบื้องต้นของจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีแหล่งกำเนิดมาจากปรัชญาและศาสนา^{๖๓}

^{๕๙} วนิชา เรช (หนูดี), **อัจฉริยะสร้างสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ปทุมธานี: บริษัท ดุมาเยเพลส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙

^{๖๐} Peterson, Christopher, Positive psychology. Reclaiming Children and Youth, Vol.18, No.2 (2009): 3-7.

^{๖๑} Levine, Martin, The Positive Psychology Of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness, (Mahwah, New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 2000), Foreword, p. xv.

^{๖๒} Seligman, Martin E. P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, (New York: Free Press, 2002), p. 92.

^{๖๓} Ibid., p. 89.

เซลิเกแมน ผู้วางรากฐานจิตวิทยาเชิงบวกเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงมาจากการบ่งชี้และบ่มเพาะจุดแข็งที่เป็นพื้นฐานและใช้จุดแข็งนั้นทุกวันในทุก ๆ ด้านของชีวิต^{๖๔} ด้วยใจที่จดจ่อและทุ่มเทความสุขจากการมีชีวิตที่ดีจึงมุ่งเน้นไปที่การบรรลุภาวะอันเจียบสงของจิตใจที่เกิดขึ้นจากการก้าวไปถึงภาวะเจริญเติบโตเต็มที่และยอมรับว่า ความลิ้มรส (Savoring)^{๖๕} และการเจริญสติ^{๖๖} นั้นมีต้นกำเนิดจากพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติสืบต่อกันมายาวนานและยิ่งใหญ่^{๖๗}

มาตินร์ลีไวน์^{๖๗} กล่าวว่า แท้จริงแล้วจิตวิทยาเชิงบวกมีแก่นสารจากพุทธศาสนาและการฝึกโยคะในการใช้ปัญญาควบคุมความอยาก ความโกรธ ความกลัว ความหงุดหงิด และทำลายความเชื่อ ทศนคติ พื้นฐานความคิดซึ่งเมื่อเปลี่ยนแปลงแล้ว เราจะเป็นมากกว่าผู้ที่เจริญเติบโตเต็มที่ที่เราจะเผชิญกับความวุ่นวายของโลกด้วยสติปัญญา ความแข็งแกร่ง และความมั่นใจ

จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า จิตวิทยาเชิงบวกมองว่า ทำอย่างไรให้คนมีความสุขมีความสุขเจริญรุ่งเรืองโดยเน้นไปที่ความเชื่อ ทศนคติ และการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา และอาจจะกล่าวได้ว่ามีรากฐานความคิดและรับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา

๔.๓.๒ หลักการเจริญสติกับทฤษฎีความสุขในจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกของโลกฝั่งตะวันตกมุ่งเน้นการมองโลกในแง่ดีเพิ่มอารมณ์เชิงบวกความสุขออกงามภาวะสิ้นไหมและความหมายในชีวิตที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่เต็มเต็มครบ ๓ แบบ ตามแนวคิดทฤษฎีของจิตวิทยาเชิงบวก คือ ชีวิตที่มีสุข ชีวิตที่ดีและชีวิตที่มีความหมาย^{๖๘} ชีวิตที่มีสุข

^{๖๔} Seligman, Martin E.p., Authentic Happiness: Developing a Positive Emotional Life, [online],source: <http://www.kdheks.gov/hcf/healthquest/download/DevelopingAPositiveEmotionalLifeTranscript.pdf>[August 27, 2014]

^{๖๕} Savoring เป็นสาขาเล็กที่เพิ่งก่อตั้งขึ้นมาใหม่ โดย เฟร็ด บี ไบรอันท์ (Fred B. Bryant) และ โจเซฟ วีรอฟฟ์ (Joseph Veroff) แห่งมหาวิทยาลัย Loyola พวกเขาได้บรรจุวางขอบเขตความรู้นี้คู่กับสติ เพื่อสะท้อนกลับไปยังหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ที่เราสามารถใช้เป็นหลักเรียกคืนพื้นที่ที่หายไปในปัจจุบัน พร้อมกับให้ความหมาย Savoring ว่า คือการรับรู้ความปิติสุขด้วยเจตนาที่สนใจใส่ใจในประสบการณ์นั้น เช่น การลิ้มรสชาดจากการพักผ่อนในขณะป็นเขา หรือการอ่านจดหมายจากลูก ๆ เป็นต้น; Seligman Martin, AUTHENTIC HAPPINESS: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, p. 39.

^{๖๖} Seligman, Martin E. P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, p. 40.

^{๖๗} Levine, Marvin, The Positive Psychology Of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness, Foreword, p. xv.

^{๖๘} Seligman, Martin E. P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, p. 275.

หมายถึง ชีวิตที่แสวงหาความเพลิดเพลินอารมณ์เชิงบวกในทุกมิติเวลา ชีวิตที่ดีหมายถึง การทุ่มเทเอาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเหมือนเวลาหยุดนิ่ง ชีวิตที่มีความหมายหมายถึง การได้ทำในสิ่งที่ เป็นจุดแข็งอันเป็นจุดเด่นแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความอึดเิบหรือองงามทางจิตใจมาก และได้รับใช้อะไรบางอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวคุณเอง เช่น ครอบครัว ชุมชน สังคม องค์กร และสถาบัน จากเนื้อหาสาระชีวิตที่มีสุข ชีวิตที่ดี และชีวิตที่มีความหมายพบว่าชีวิตทั้ง ๓ แบบ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจริญสติเชิงพุทธซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์ให้เห็นการเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในชีวิตที่มีความสุข ๓ แบบ ของจิตวิทยาเชิงบวกข้างต้น

๔.๓.๒.๑ ชีวิตมีสุขด้วยโยนิโสมนสิการและความเพียร ๔

ชีวิตที่มีสุขเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จในการแสวงหาอารมณ์เชิงบวกด้วยการมีความสุขอยู่กับปัจจุบันมีความพึงพอใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีตและการมองในแง่ดีกับสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในอนาคต และผลจากการวิจัยหาปัจจัยแห่งความสุข

หากแต่ในสังคมโลกตะวันตกพบว่าความสุขของคนเราถูกส่งผ่านทางพันธุกรรมร้อยละ ๕๐ มาจากปัจจัยภายนอกประมาณร้อยละ ๑๐ และมาจากปัจจัยภายในประมาณร้อยละ ๔๐ ปัจจัยภายในตัวนี้เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราเป็นความคิด การกระทำ และรูปแบบชีวิตที่เราเลือกโดยตั้งใจ^{๖๙}

การเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับอดีตและอนาคต

สิ่งที่ผ่านมาในอดีตจะเป็นอย่างไรก็ตามให้คิดคำนึงถึงด้วยความรู้สึกขอบคุณสำนักบุญคุณกับเหตุการณ์ดี ๆ ที่ผ่านมาในอดีตและให้อภัย การให้อภัยจะช่วยผ่อนคลายเราจากความเครียดช่วยให้เราลดความรู้สึกอิจฉา โกรธไม่พอใจ และเสียใจ ช่วยนำพาเราไปสู่ความสุขและความพึงพอใจ^{๗๐} การมองในแง่ดีกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอารมณ์เชิงบวกเกี่ยวกับอนาคตได้แก่ ศรัทธา ความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น ความหวัง และการมองในแง่ดี เซลิกแมน อธิบายว่า ถ้าคุณคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ดีในแง่ว่ามันเกิด “เสมอ” และ “ไม่มีทาง” จนเป็นอุปนิสัยคุณมีสไตล์มองโลกในแง่ร้ายแบบถาวร หากคุณคิดในแง่ว่ามันเกิดเป็น “บางครั้ง” และ “เมื่อเร็ว ๆ นี้” โดยการบ่นและตำหนิเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ คุณมีสไตล์มองโลกในแง่ดี^{๗๑}

^{๖๙} Lyubomirsky, S.; Sheldon, K. M.; Schkade, D., “Pursuing happiness: The architecture of sustainable change”, Review of General Psychology, Vol. 9, No. 2 (2005): 111-131.

^{๗๐} Seligman, Martin E.P., Authentic Happiness: Developing a Positive Emotional Life, [online],source:<http://www.kdheks.gov/hcf/healthquest/download/DevelopingAPostiveEmotionalLifeTranscript.pdf> [August 27,2014]

^{๗๑} Seligman, Martin E. P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, p. 30, 32:

เซลิแกน^{๗๒} ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความคิดที่ไม่ถูกต้องสามารถนำไปสู่ความทุกข์ทรมานได้อย่างไรและอธิบายทัศนคติของการมองโลกในแง่ร้ายว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตอบสนองด้วยการ ยอมแพ้เหมือนกัน เกือบทั้งโลก เช่น “ฉันไม่เคยมีโชคใด ๆ เลย” หรือพูดแบบครอบคลุมว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่เห็นจะมีอะไรดีเลย” หรือ “ไม่มีอะไรที่จะช่วยได้” เซลิแกนวิเคราะห์ความคิดเชิงลบเป็น ๓ รูปแบบคือ ๑. ยึดถาวร เช่น “ฉันคงจะไม่ค่อยได้ความสุข” ๒. ฝังชาน เช่น “ทุกอย่างดูว่าจะผิดอยู่เสมอ” ๓. ต่ำหนืดตัวเอง เช่น “ฉันเป็นแม่ที่แย่มาก ๆ” เซลิแกนบรรยายลักษณะความคิดในแบบที่ตรงข้ามคือการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มีความคิดแบบนี้จะมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์นั้น ๆ มองว่ามันเป็นปัญหาที่ต้องการได้รับการจัดการและตระหนักถึงการมีส่วนร่วมกับเหตุการณ์ภายนอก ตัวอย่างเช่น นักศึกษาวิทยาลัยปี ๒ คนหนึ่งประสบความล้มเหลวในคะแนนสอบครั้งแรก คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะตอบสนองว่า “ฉันสามารถทำได้เพียงแค่นี้แหละ” (ยึดถาวร) “ฉันมักจะทำผลงานได้ไม่ดีเสมอ” (ฝังชาน) , “ฉันไม่ดีพอสำหรับโรงเรียนนี้” (ต่ำหนืดตัวเอง) ในทางตรงกันข้ามคนที่มองโลกในแง่ดีจะตอบสนองว่า “นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันพลาดในการสอบ” (มีการจำกัดเวลา) “ฉันจะพูดคุยกับอาจารย์ เพื่อค้นหาว่า ฉันสามารถปรับปรุงอะไรได้บ้าง” (มีการมุ่งเน้นการแก้ปัญหา) “ฉันไม่ควรให้บิลถึงฉันออกไป จากการเรียนเมื่อคืนนี้เลย” (มีการพิจารณาไปที่ภายนอกตัว)

นักคิดที่แบบมองโลกในแง่ร้ายมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพน้อย มีสุขภาพทางกายด้อย และมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นคนป่วยด้วยโรคซึมเศร้า การรักษาคนป่วยที่มีภาวะซึมเศร้านั้นจะเริ่มต้นโดยการช่วยให้คนป่วยตระหนักถึงรูปแบบความคิดเชิงลบของเขาก่อน จากนั้นจึงเริ่มต้นการทำงานเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงทางความคิดแบบผิด ๆ ไปสู่นิสัยความคิดที่ถูกต้องคือการมองโลกในแง่ดี และมีความหวัง วิธีการเพิ่มการมองโลกในแง่ดีและความหวังกระทำได้โดย การรับรู้และโต้แย้งความคิดในแง่ร้าย

มาวินลีวาย^{๗๓} อธิบายถึงชุดการทำสมาธิของเขาว่า มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาการเจริญสติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงภายในอย่างลึกซึ้งเริ่มจากการพูดคุยเพื่อตระหนักรู้อารมณ์ ความเชื่อและพื้นฐานนิสัยของความคิดตนเองก่อนแล้วจึงใช้การเจริญสติเพื่อรับรู้ความคิดเชิงลบที่ปรากฏในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการทางพระพุทธศาสนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

รูปแบบการเปลี่ยนวิธีการคิดในจิตวิทยาเชิงบวกด้วยการรับรู้และโต้แย้งความคิดในแง่ร้ายนี้เป็นการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา เช่น วิธีการคิดแบบเล่ากุศล กล่าวคือพยายามให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ พร้อมทั้งช่วยแก้กันนิสัยความ

^{๗๒} Levine, Martin, The Positive Psychology Of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness, p.149.

^{๗๓} Ibid., p.150.

เคยชินร้าย ๆ ของจิตใจที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิมพร้อมกับได้สร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตใจไปในเวลาเดียวกันคือคิดให้เป็นบวก มองโลกในแง่ดีนั่นเอง

นอกจากโยนิโสมนสิการแล้ว จะเห็นว่า ในการเปลี่ยนวิธีคิด จากลบให้มาเป็นบวก นั้นยังกระทำโดยการเจริญสติเชิงพุทฺธ ที่มีเครื่องมือสำคัญคือหลักความเพียร ๔ มาช่วยเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น การเพียรระวังและเพียรละความคิดลบ กับเพียรสร้างความคิดบวกและเพียรรักษาเสริมทวีความคิดบวกให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความตระหนักรู้หรือรับรู้ถึงอารมณ์ลบหรือความคิดที่ผิดด้วยสติและสร้างให้เกิดความคิดที่ถูกต้องด้วยปัญญาคือการเจริญสติเชิงพุทฺธพัฒนาอำนาจจิตสู่ความสำเร็จในชีวิตที่ประยุกต์ใช้กับศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก^{๗๔}

การมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน

จิตวิทยาเชิงบวกมองว่า ความสุขในปัจจุบันเกิดขึ้นจากสภาวะความสุขที่เกี่ยวข้องกับอดีตและอนาคตอันมีความหลากหลายและแตกต่างกันมากและตัวความสุขนั้นเกี่ยวข้องกับ ๒ สิ่ง ที่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน คือ ความปิติยินดีและความสุขใจ^{๗๕} ความปิติยินดีจะเกิดจากการลิ้มรสและการเจริญสติ เป็นชีวิตที่มีสุข (The Pleasant Life) ส่วนความสุขใจจะเกิดจากการที่เราได้ทุ่มเทและจดจ่อในกิจการงาน (สมาธิแรงกล้า) จนเราขาดความรู้สึกตัวราวกับว่าเวลาหยุดเดินเป็นชีวิตที่ดี (The Good Life) และความสุขใจนี้จะอยู่นานกว่าความปิติยินดี^{๗๖}

การมีความสุขอยู่กับปัจจุบันดังกล่าวสอดคล้องกับการทำจิตใจให้มีภาวะปราโมทย์ ปิติปัสสัทธิสุขและสมาธิ อันเป็นธรรมสมาธิกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า เกิดความชื่นบานบันเทิงใจ จากนั้นก็เกิดความเอิบอัมใจร่างกายผ่อนคลายสงบจิตใจสบายมีความสุขแล้วสมาธิก็เกิดขึ้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติเมื่อได้ทำสิ่งที่ดีและประสบความสำเร็จมีความก้าวหน้า^{๗๗} นอกจากนี้การมีความสุขอยู่กับปัจจุบันก็สอดคล้องกับการภาวนาทั้งในรูปแบบและการภาวนาในชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา ๔ โดยใช้เครื่องมือคือ สติปัฏฐาน ๔ และ อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ทั้งธรรมะสมาธิสติปัฏฐานและอานาปานสติสามารถกระทำให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน

^{๗๔} ชัยญาณัก พงศ์ชัยกร, “การเจริญสติเชิงพุทฺธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗.

^{๗๕} Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, p. 37.

^{๗๖} Loc. cit.

^{๗๗} พระพรหมคุณาพร(ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๙๕

๔.๓.๒.๒ ชีวิตที่ดีด้วยจิตภาวนาและปัญญาภาวนา

ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ได้ทุ่มเทเอาใจจดจ่ออยู่กับอะไรสักอย่างเข้าถึงภาวะลื่นไหล(Flow) หรือการมีสมาธิแรงกล้าอยู่กับกิจกรรมที่ทำในแต่ละขณะได้อย่างดีเยี่ยมเป็นชีวิตที่มีความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขหรือมีความเจริญงอกงามอันเป็นเป้าประสงค์ของทางจิตวิทยาเชิงบวก ชีวิตที่ดีนั้นมีความสัมพันธ์กับแนวความคิดเรื่อง (๑)การมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในตนเอง (๒)ความลื่นไหล (๓)ความเจริญรุ่งเรือง และ(๔)การเจริญสติในแต่ละแนวคิมีคำอธิบายพอสังเขปดังต่อไปนี้

๑. การมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในตนเอง คือ การมีระบบภูมิคุ้มกันตนเอง สามารถจัดการกับความเครียดและลดความเจ็บปวด^{๗๘}

๒. การมีความลื่นไหลจัดเป็นภาวะที่ง่วนอยู่กับการทำอะไรบางอย่างที่เราารู้สึกว่าตัวเราหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับประสบการณ์นั้นโดยที่ “การกระทำและความตระหนักรู้เชื่อมประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน”^{๗๙} ความลื่นไหลเป็นลักษณะสมาธิที่แรงกล้า^{๘๐}

๓. การมีความเจริญรุ่งเรือง หมายถึง มีความเป็นอยู่ทางจิตใจและสังคมดี มีพลัง และมีชีวิตชีวา สามารถกำหนดวิถีชีวิตตนเองได้ เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องด้วยตัวเองมีความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิดคนรอบข้างและมีชีวิตที่มีความหมายพร้อมกับมีจุดมุ่งหมายด้วย^{๘๑}

๔. การเจริญสติ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้เราเรียนรู้ที่จะสังเกตเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของประสบการณ์ เราไม่ตัดสินประสบการณ์และความคิดหรือเราไม่พยายามที่จะหาทางแก้ไขและให้ข้อสรุปหรือเปลี่ยนอะไร ความท้าทายในช่วงเวลาการเจริญสติก็คือการสังเกตเรียนรู้ที่จะสังเกตเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของประสบการณ์^{๘๒}

^{๗๘} Bandura A (March 1977), “Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change”, Psychol, Rev. 84 (2): 191-215.

^{๗๙} Csikszentmihalyi, Mihaly, Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life, (New York: Basic Books, 1997).

^{๘๐} Csikszentmihalyi, Mihaly, Flow: The Psychology of Optimal Experience, (New York: Harper & Row, 1990).

^{๘๑} Siang-Yang, T., Applied Positive Psychology: Putting Positive Psychology into Practice. Journal Of Psychology & Christianity, Vol.25 No.1 (2006): 68-73.

^{๘๒} Goldstein, J., Insight Meditation: The Practice of Freedom, (Boston: Shambala, 2003), Ganaratana, H., Mindfulness in Plain English, (Boston: Wisdom Publications, 1992).

ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเจริญสติ คือ การลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และอาการปวดเรื้อรัง^{๘๓} นอกจากนี้เชลิกแมนให้ความเห็นว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนาในตะวันออกมีหลากหลายรูปแบบแต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะลดความ焦ร้อนของคนตะวันตกและคลายความวิตกกังวลได้ดี ในการสนับสนุนความคิดที่เน้นอยู่กับปัจจุบัน^{๘๔}

แนวคิดความสุขในชีวิตที่ดี กล่าวถึง ความสิ้นไหมหรือสมาธิที่แรงกล้าความเจริญรุ่งเรือง และการเจริญสตินั้นก็คือ การประยุกต์ใช้อำนาจจิตเชิงพุทธซึ่งเป็นวิถีชีวิตในระดับจิตภาวนาไปถึงปัญญาภาวนาตามหลักภาวนา ๔^{๘๕}

๔.๓.๒.๓ ชีวิตมีความหมายด้วยกายภาวนาและศีลภาวนา

ความสุขในระดับชีวิตที่มีความหมายเป็นชีวิตที่มีการใช้จุดแข็งที่เด่นและคุณธรรมของเราในการรับใช้สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าที่คุณเป็นอยู่^{๘๖} เป็นรูปแบบความสุขที่มักได้รับยกย่องว่ามีคุณค่าสูงสุดคำว่าความหมายในที่นี้คล้ายกับคำว่า ความอึดเฝ้านหรือองงามทางจิตใจ^{๘๗} ความสุขในระดับชีวิตที่มีความหมายจัดเป็นความสุขในระดับที่อยู่ระหว่างที่ชีวิตที่มีสุขกับชีวิตที่ดีเป็นชีวิตที่ได้แสวงหาอารมณ์เชิงบวกอย่างเต็มกำลังความสามารถของตนเองแล้วใช้ความสุขและอารมณ์เชิงบวกนั้นให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมในชีวิตประจำวันตลอดจนแบ่งปันความสุขนั้นแก่คนใกล้ชิดครอบครัว ชุมชน สังคม องค์กร และสถาบันให้ได้รับความสุขนั้นด้วย

ชีวิตที่มีความหมายจึงสอดคล้องกับหลักภาวนา ๔ ในข้อ (๑)กายภาวนา การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น วัตถุสิ่งของ อาหารการกิน ธรรมชาติ รวมทั้งเทคโนโลยี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมองงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ ให้มีความเกี่ยวกัณระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ (๒)ศีลภาวนา การมีความสัมพันธ์ที่ดี

^{๘๓} Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D., Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, Vol. 18 (2007): 211-237.

^{๘๔} Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, p. 40.

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยฯ*, หน้า ๑๖.

^{๘๖} Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, p. 93.

^{๘๗} Seligman, Martin E.P. Positive Psychology, TED (Teachnology, Entertainment, Design) Confence, [online]. Source: http://bestidea53.blogspot.com/2011/10/blog-post_1146.html [July 8, 2014].

ต่อสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและเพื่อนมนุษย์ หมายถึง การอยู่ร่วมกันตั้งแต่ครอบครัวเป็นต้นไปให้มีความสัมพันธ์ที่ดีช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เบียดเบียน รักษากฎกติกาซึ่งเป็นความสุขทางสังคม^{๘๘}

ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสหลักธรรมเพื่อความสุขทางสังคมเป็นคู่เสมอคือประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น^{๘๙} และปรากฏเป็นปกติธรรมดาในคำกล่าวของพิธีกรรมทั้งหลายตรงประโยคท้ายสุดความว่า “เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ” มีความหมายลึกซึ้งชวนวิเคราะห์และพิจารณาว่า เรามีชีวิตเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข ของข้าพเจ้าทั้งหลายไม่ใช่เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของเราคนเดียว แต่เป็นประโยชน์ เป็นความสุข ของตนเองด้วย คนรอบข้างด้วย ชุมชนสังคมด้วย และตลอดกาลนาน คือ ไม่ใช่ระยะสั้นแต่เป็นระยะยาว

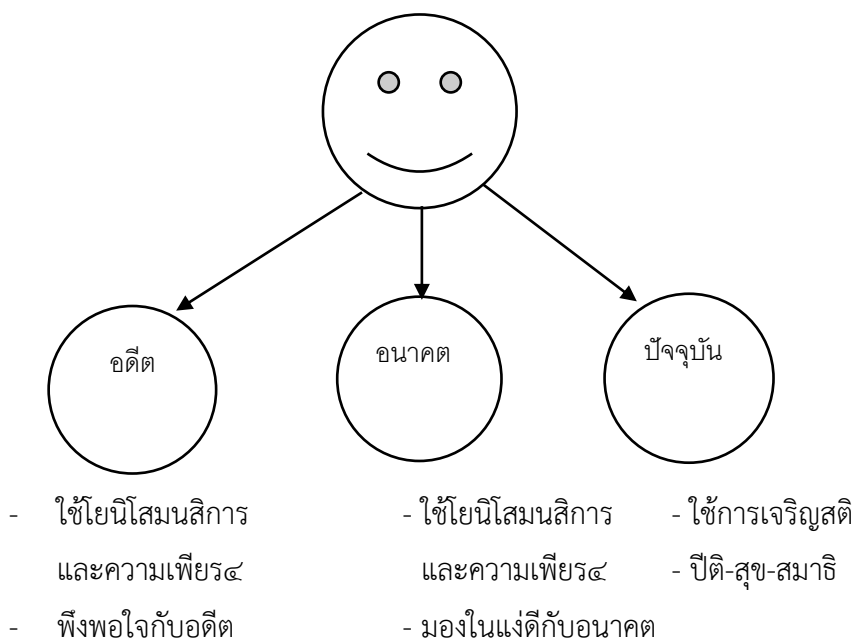
๔.๓.๓ สรุปแนวทางการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

จากการวิเคราะห์แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน กล่าวคือ

๑. มีการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการและหลักความเพียร ๔ เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ความคิดเชิงลบหรือนิเวศ ๕ ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอดีต อนาคต และปัจจุบันให้เป็นอารมณ์เชิงบวก
๒. มีการประยุกต์ใช้การเจริญสติเพื่อปิติสุขสมาธิในปัจจุบันขณะ ตลอดจนการดำเนินกิจการงานทุกอย่างในชีวิตประจำวัน

^{๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ความสุขทุกแห่งทุกมุม, หน้า ๙๙-๑๐๓

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓



แผนภูมิ ๔.๔ การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ หลักความเพียร ๔ และการเจริญสติ

๓. มีการประยุกต์ใช้ภาวนา ๔ เพื่อประโยชน์ตนอันหมายถึงความสำเร็จในชีวิต คือ ความสุขในระดับกามสุข สมานสุข และวิปัสสนาสุข พร้อมทั้งได้ประโยชน์ส่วนรวม คือ ความสุขสงบในสังคมซึ่งครอบคลุมขอบเขตการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง ๓ ประเด็น^{๙๐}ดังนี้

๑. อารมณ์เชิงบวก ด้วยการใช้โยนิโสมนสิการและความเพียร๔ เพื่อเปลี่ยนความคิดและการกระทำของเราให้เป็นที่พึงพอใจกับอดีตมีความสุขอยู่กับปัจจุบันและการมองในแง่ดีสำหรับในอนาคตในเบื้องต้นให้ผลเป็นกามสุข

๒. คุณลักษณะบวกของปัจเจกบุคคล มุ่งเน้นไปที่จุดแข็งของบุคคลและคุณธรรมแต่ในทางพุทธโดยเฉพาะการเจริญสติจะมุ่งเน้นให้บุคคลมีความเพียร มีสติ และมีปัญญาซึ่งเป็นเครื่องมือในการเจริญสติเมื่อเจริญสติถึงขั้นจิตภาวนาก็จะได้รับผลคือ สมานสุข จิตใจมีพร้อมทั้งคุณภาพสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีและเมื่อถึงขั้นปัญญาภาวนาก็จะได้รับผลคือวิปัสสนาสุข

๓. สถาบันที่เป็นบวก จิตวิทยาเชิงบวกมองว่าขึ้นอยู่กับจุดแข็งและคุณธรรมของประชาชนที่จะทำให้ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติดีขึ้น เช่น การมีจิตอาสา การมีจิตสาธารณะเป็นต้น แต่ในทางพุทธศาสนามองเรื่องสถาบันว่า เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกคือ วัตถุ และเพื่อนมนุษย์ต้องพัฒนาความสัมพันธ์ให้มีความเกื้อกูลกันด้วยการเจริญสติใน

^{๙๐} Seligman, Martin E.P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, p.2.

ชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ในชั้นกายภาวนารู้จักรับและเสพวัตถุด้วยความพอดีในชั้นศีลภาวนา รู้จัก
สำรวมระวังในการอยู่ร่วมกันทำตามกฏกติกา ช่วยเหลือแบ่งปันสังคมนั้นก็จะเจริญงอกงามเป็นบว

อันที่จริงแล้วหลักภาวนา๔ หรือกระบวนการพัฒนาความสุขในชีวิตไปตามลำดับนั้น
นอกจากกายภาวนาและศีลภาวนายังรวมไปถึงจิตภาวนาและปัญญาภาวนาก็คือการเจริญสติ พัฒนา
อำนาจจิตให้มีความเข้มแข็งเพื่อที่จะสามารถพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตอันประกอบและอาศัย
ความเพียร สติ และปัญญา เมื่อได้นำไปปฏิบัติแล้วจะนำไปสู่ความสุขสำเร็จในชีวิต คือ สมานสุข
วิปัสสนาสุข ฌานสุข และนิพพานสุข ถ้าได้พัฒนาต่อไป

๔.๔ บทสรุปท้ายบท

การพัฒนาความสำเร็จในชีวิตอันเกิดจากอำนาจจิตเป็นกระบวนการภายในที่เมื่อพัฒนา
แล้วจะให้ผลเป็นความสุขจากการรับและเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เรียกว่ากามสุข และความสุข
ที่เกิดจากภาวะจิตอันดีงามหรืออารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ยังเป็นแรงสนับสนุนให้เกิด
ความสำเร็จในชีวิตต่อไปได้ไม่สิ้นสุด ท่านพุทธทาสได้แต่งหนังสือชื่อว่า ชีวิตคืออะไร โดยท่านได้
อธิบายถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ได้แก่กลไกการทำงานของขันธทั้ง ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา
สัญญา สังขาร และ วิญญาณ เห็นว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นอนัตตา แต่สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ คือ
อุปาทานขันธ ที่ทำให้คนเห็นว่าเป็นอัตตา เป็นตัวกู ของกู จึงเกิดทุกข์ เมื่อไม่มีตัวกู ของกู ก็ไม่มีทุกข์
ดังนั้น อุปาทานขันธ ๕ หรือ ปัญจอุปาทานขันธ จึงควรเป็นแก่น เป็นหัวใจของศาสนาพุทธ ใช่หรือไม่
หัวใจของศาสนาพุทธอยู่ในอริยสัจ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่มีพระสมณะโคตม เป็นผู้ตรัสรู้ใน
หลักธรรม และแสดงธรรมเทศนา ให้ผู้คนเลื่อมใสศรัทธา เป็นผู้นำแนวทางดำเนินชีวิต ทางด้านจิต
และ วิญญาณ ของผู้คนจำนวนมากนับหลายล้านคน เป็นพระพุทธเจ้า มานานนับพันปี จนกระทั่ง
ทุกวันนี้ สิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เมื่อ สองพันห้าร้อยกว่าปี และ มีผู้คนศรัทธาเลื่อมใสจนทุกวันนี้
กล่าวโดยรวมได้แก่ อริยสัจ ๔ เป็นหลักของศาสนาพุทธ หากจะวิเคราะห์ว่าสิ่งใดเป็นหัวใจแล้ว
จำเป็นต้องพิจารณาในรายละเอียด พิจารณาดูเนื้อใน ภายใน จากอริยสัจทั้งสี่ข้อ เป็นต้นไป

อริยสัจสี่ ซึ่งประกอบด้วยสัจธรรมเรื่องแรก คือ ทุกข์ พระพุทธเจ้าเห็นว่า ปัญหาพื้นฐาน
ของโลกนี้คือ ทุกข์ การเกิดเป็นทุกข์ ต้องดิ้นรนหาปัจจัย เพื่อตอบสนองความต้องการทางกายทางใจ
การแก่เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะแก่ขึ้นหรือแก่ลง การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ ความกลัวตายเป็นทุกข์ ความคับ
แค้นใจคับข้องใจเป็นทุกข์ การได้การพบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่รัก ไม่ต้องการ สิ่งที่เราเกลียดกลัวเป็น
ทุกข์ การพลัดพราก สูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบ เป็นทุกข์ การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์
สรุปแล้วทุกข์เป็นตัวปัญหา

สังขธรรมเรื่องที่สอง คือ สาเหตุของปัญหา หรือ เหตุแห่งทุกข์ เรียกว่า สมุทัย สาเหตุสำคัญได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายที่ประกอบด้วย ธาตุต่าง ๆ มารวมกันย่อมไม่เสถียร ต้องเสื่อมสลายหรือเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา กลไกของธรรมชาติสร้างให้คนเรา เพลิดเพลินในอารมณ์ จนเกิดอุปาทานยึดติดสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เป็น อัตตา เป็นตัวกูของกู เกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดตัณหา ความทะยานอยาก จึงเป็นทุกข์ การแก้ปัญหาคือต้องแก้ที่สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้

สังขธรรมเรื่องที่สาม คือ การกำหนดสภาวะที่เป็นเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุ เพื่อพ้นจากปัญหาอันได้แก่ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า นิโรธ หรือ สภาวะของการดับสิ้นความทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่เกิดทุกข์อีก

สังขธรรมเรื่องสุดท้าย คือ แนวทางปฏิบัติ เพื่อบรรลุเป้าหมาย การพ้นทุกข์ เรียกว่า มรรค ประกอบด้วย กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติกาย ปฏิบัติใจทั้งสิ้น ๘ กิจกรรมด้วยกัน เริ่มตั้งแต่การศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความเห็นชอบ หรือ สัมมาทิฐิ ปฏิบัติเรื่อยไป จนถึงการเจริญสมาธิวิปัสสนา ตามแนวทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิการพิจารณา อริยสัจ ทั้ง ๔ เพื่อค้นหาสิ่งที่แน่นอน เป็นหัวใจของศาสนา หากลองแบ่ง สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เช่น แบ่งออกตามลักษณะการเกิดจำแนกเป็น ๒ ส่วนด้วยกันคือ

ส่วนที่เกิดก่อนและส่วนที่เกิดในยุคพระพุทธเจ้า ส่วนที่เกิดก่อน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย และนิโรธ เป็นส่วนที่พระพุทธเจ้าได้ชี้แนะให้เรา เห็นให้เราเข้าใจในธรรมชาติ เป็นธรรมะ เป็นความจริงของโลก เป็นสภาวะที่มีอยู่แล้วตามปกติ เรื่องเหล่านี้มีเกิดดับอยู่ใน ธรรมชาติดมานานแล้ว ไม่ใช่ของใหม่ อริยสัจ

ส่วนหลัง คือ มรรค เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้คิดค้นขึ้นมา เป็นนวัตกรรมทางชีวิต จิต และวิญญาณ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อสองพันกว่าปีที่แล้ว และยังเป็นทีเลื่อมใส เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธถึงทุกวันนี้ การบ่งบอกว่าผู้ใดเป็นชาวพุทธให้ดูจากวิถีปฏิบัติ ผู้คนอาจมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องโลก เรื่องทุกข์ เหมือนกัน แต่หากหาทางพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นที่ไม่ใช่ มรรคทั้ง ๘ นั้น ไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า ย่อมไม่ใช่พุทธ ตัวอย่างเช่น เรามีความทุกข์ เนื่องจากเงินทองไม่พอใช้ แต่เราหาทางดับทุกข์โดยการไปโกง ไปขโมยคนอื่นมา เช่นนี้ไม่ใช่วิถีของชาวพุทธ ดังนั้นอริยมรรคที่พระพุทธเจ้าได้ทำปฐมเทศนาในส่วนหนึ่งของ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือจุดเริ่มต้นของศาสนา คือศาสนาพุทธ คือแก่นแท้ เนื้อแท้ของศาสนา เป็นวิถีของชาวพุทธ ผู้ที่จะหาหัวใจของศาสนาจำเป็นต้องศึกษาจาก มรรคทั้ง ๘ ข้อ เหล่านี้มรรคแปดคือ แก่นของศาสนาพุทธ

ดังที่กล่าวมาแล้ว มรรค ๘ คือแก่นแท้ คือเนื้อแท้ของศาสนาพุทธ เปรียบเสมือนร่างกาย หัวใจของศาสนาจึงเปรียบเสมือน หัวใจของร่างกาย หากหัวใจหยุดทำงาน ร่างกายต้องหยุด ต้องตาย

ภายใน ๕ นาที หัวใจของศาสนาเป็นเช่นเดียวกัน หากศาสนาขาดสิ่งที่เป็นหัวใจ ศาสนาต้องหยุด ต้องดับสิ้นลงเช่นกัน เพื่อรักษาศาสนาให้เป็นไป จำเป็นต้องรู้ว่าสิ่งใดเป็นหัวใจ ต้องดูแลรักษา ต้องปฏิบัติให้ถูกให้ควร การค้นหาหัวใจของศาสนาต้องค้นหาภายในกาย หรือ ในมรรคทั้งแปดข้อนั่นเอง

หัวใจของศาสนา

มรรคข้อแรก คือ ความเห็นชอบ การพร้อมใจ ริเริ่มทำสิ่งใดต้องมีความเห็นด้วย และความชอบเป็นทุน สิ่งที่พึงระวังคือ ความเห็นชอบไม่ใช่ความเชื่อ ตามที่กล่าวไว้ใน กาลามสูตร ผู้สนใจต้องศึกษาให้รู้และหมั่นพิจารณาให้เข้าใจแท้ ว่าโลกนี้ ชีวิตนี้เป็นทุกข์ ทุกข์เกิดจากความไม่เที่ยง ของสังขารของธาตุทั้งหลายที่ไม่เสถียร ทุกข์เกิดจากอุปาทานชั้น ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตา ทุกข์เกิดจากกิเลส ตัณหา ภายในกาย ภายในใจ แล้วกำหนดจิตให้ รู้สึกเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์และ รู้สึกต้องการ พ้นทุกข์ตามวิธีของชาวพุทธ เหล่านี้ คือความเห็นชอบ หรือ สัมมาทิฐิ

มรรคข้อที่สอง คือ การดำริชอบ เมื่อเกิดความเห็นชอบ ต้องการพ้นทุกข์ตามวิธีของพุทธแล้ว ต้องริเริ่มการกระทำอย่างง่าย ๆ ก่อน ง่ายที่สุดคือการทำใจ เพื่อให้บริสุทธิ์ เพื่อให้ปราศจากซึ่งราคะ หรือ อยู่ในสภาวะของวิราคะ โดยพยายามระงับความครุ่นคิดหมกมุ่น ในเรื่องต่างๆ ซึ่งได้แก่เรื่องความพยาบาท หรือ ละพยาบาทวิตก โดยพยายามระงับความคิดพยาบาท ผู้ที่เคยทำร้าย ทำเวร ทำกรรมกับเรา เลิกวิตกกับมัน ไม่มีประโยชน์ ไม่ได้อะไร ทุกข์ใจไปเปล่า ระงับความ ครุ่นคิดหมกมุ่น เรื่องกาม หรือ ละกามวิตก เรื่องกามนี้หลายคนเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องเพศ แต่ที่แท้จริงแล้วประกอบด้วยหลายอย่าง เช่น รูปคือสิ่งที่เห็นที่สวยงาม น่าชื่นชมน่าประทับใจ ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ หรือธรรมชาติรอบตัว รสของอาหารที่ถูกปาก กลิ่นที่น่าสูดดมน่าชื่นใจ เสียงคน เสียงดนตรี หรือเสียงเพลงที่เราชอบ ตลอดจนการสัมผัสที่อบอุ่นหรือที่เร้าใจ เหล่านี้เป็นเรื่องของกามาทั้งสิ้น และสุดท้ายคือเรื่องของ วิหิงสาวิตก คือการละความคิดหมกมุ่นที่จะทำร้าย เบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น อยากทรมาณ อยากชาติศัตรู การดำริหรือริเริ่มในการละวิตกต่างๆเหล่านี้ หมายความว่าเรา คิดได้ แต่อย่าคิดหมกมุ่น ให้รีบตัดออกจากใจ ทันทีที่ได้รู้สึกตัว หากฝึกทำขั้นนี้ได้สมองจะปลอดโปร่ง จิตใจสงบ สบายขึ้น เป็นการควบคุมใจ โดยการควบคุมความคิดอย่างง่าย ๆ คือ การดำริชอบ หรือ สัมมาสังกัปปะ

มรรคข้อที่สาม คือการเจรจาชอบ หรือ วาจาชอบ เป็นการฝึกควบคุม หรือฝึกบังคับใจ โดยวิธีการสำรวมคำพูด กำหนดว่าสิ่งใดควรหลีกเลี่ยงไม่ควรพูด อย่างแรกคือการไม่พูดโกหก อย่างที่สอง คือการไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเรื่องเลวร้ายของผู้อื่น อย่างที่สาม การไม่พูดหยาบคาย และเรื่องที่สี่คือการไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ ซึ่งสามเรื่องแรกคือ การพูดโกหก การพูดส่อเสียด และการพูดหยาบคาย คนเราพูดสิ่งเหล่านี้ก็เพื่อหวังประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ทางกายหรือทางใจ เป็นการเสริมสร้างกิเลส เสริมสร้างอัตตา ให้กับตน การระงับใจไม่ให้พูด เป็นการ

ฝึกในการระงับ กิเลส ตัณหา ลด อตฺตา ตัวกูของกู ลงได้ส่วนหนึ่ง ส่วนการไม่พูด เพื่อเจ้อ นั้นเป็นการควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้คิดแต่สิ่งที่เป็นธรรมะ เป็นประโยชน์ เหล่านี้คือ วาจาชอบ หรือ สัมมาวาจา

มรรคข้อที่สี่ คือ การกระทำชอบ หลังจากเรา ควบคุมความคิดความวิตก ควบคุมวาจา ควบคุมคำพูดได้แล้ว ต้องเริ่มปฏิบัติจริงจัง คือเริ่มการกระทำที่เป็นรูปธรรม สิ่งแรกคือ การควบคุมทั้งกาย วาจา และ ใจ ไปพร้อมกัน ได้แก่การถือศีล เริ่มตั้งแต่ศีล ๕ ที่เป็น การถือศีลขั้นต้นของฆราวาส ได้แก่การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ที่ล้วนทำเพื่อสนองตัณหาสนองอตฺตาของตน หรือ ตัวกู การไม่ลักขโมย ไม่หวังลาภที่ไม่ควรได้ ไม่ละโมภ ไม่ยึดติดกับสิ่งของ หรือ ของกู การไม่ประพฤติดิผิด หลงมัวเมาในกาม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งเป็นการระงับ กิเลส และ ตัณหาในระดับหนึ่ง การไม่พูดเท็จ พูดเสริมสร้างอตฺตาตัวกู สุดท้ายคือ การละเว้นการดื่มของมึนเมา ซึ่งทำลายร่างกาย ทำลายประสาทสมอง ทำให้ ความคิด ปัญญา ตลอดจนสติสัมปชัญญะ บกพร่องพิการ นอกจากถือศีล ๕ แล้วยังต้องถือศีลมากขึ้นไปเป็นศีล ๘ ศีล ๑๑ จนกระทั่งถึงวินัย ทั้ง ๒๒๗ ข้อของพระสงฆ์ การถือศีลทั้งหลายจึงนับว่า เป็นการกระทำที่เป็นรูปธรรมขั้นแรกในการปฏิบัติธรรม นอกจากการถือศีลแล้ว มรรคที่เหลืออีกทั้ง ๔ ข้อ ต่อจากนี้ถือเป็นการกระทำชอบ หรือ สัมมากัมมันตะ ทั้งสิ้น

มรรคข้อที่ห้า คือ การประกอบอาชีพ การยังชีพ หรือ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่การประกอบอาชีพหรือมีวิถีทางยังชีพตามแบบแผนที่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ยกตัวอย่างง่ายๆคือ การยังชีพเช่นพระสงฆ์ที่เป็นพระแท้พระจริง เป็นพระอาชีพ ไม่ใช่อาชีพพระ เช่น หลวงพ่อเกษม เขมโก ที่จังหวัดลำปางเป็นตัวอย่างที่ดีของพระสงฆ์ ใช้ชีวิตอย่างสมณะ กินน้อย กินเพื่อเหตุผลเพียงเพื่อดำรงชีวิตดำรงสติและปัญญาเท่านั้น ไม่ลุ่มหลงในรสอาหารกินจน เกินความจำเป็นจนร่างกายอ้วน ท้วนสมบูรณ์ เมื่อร่างกายสมบูรณ์มากมักเกิดกำหนดกามตัณหามากควบคุมได้ยาก ออกจากนี้ยังต้องละอบายหรือหลุมพราง สำคัญที่ทำให้เกิดการยึดมั่นถือมั่น นั่นคือความเป็นเจ้าของ ต้องละซึ่งความเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ ไม่มีสมบัติติดตัว หรือมีเท่าที่จำเป็น พออยู่ พออาศัย ละทิ้งแม้แต่ชื่อตัวเอง บริจาคทาน ถือศีลบำเพ็ญภาวนา เป็นกิจวัตร เหล่านี้คือ การประกอบอาชีพชอบ หรือ สัมมาอาชีวะ

มรรคข้อที่หก คือ ความเพียรชอบ ต้องมีความมานะพยายาม ละเลิกเลื่องการทำให้เป็นอกุศล พยายามปฏิบัติธรรม สร้างกุศล สิ่งสำคัญคือต้องทำแต่เพียงพอดี พอดี โดยยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา ไม่มากไป ไม่น้อยไป ไม่ยาวไป ไม่สั้นไป ไม่นานไป ไม่เร็วไป ไม่หยาบไป ไม่ละเอียดไป ไม่หนักไป ไม่เบาไป ทำเพียงพอดี พอดี จุดพอดีของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน ต่างๆ คนต้องหาความพอดีของตัวเอง จะเอาความพอดีของตัวไปแนะนำ ไปวัดไปเทียบกับคนอื่นไม่ได้ เหล่านี้ คือ ความเพียรชอบ หรือ สัมมาวายามะ

มรรคข้อที่เจ็ด สติชอบ คือมีสติ ตั้งสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก หรือ อาณาปาณะสติ เมื่อใดที่รู้สึกตัวว่ากำลังหายใจอยู่ เมื่อนั้นก็มีสติ และใช้สติเฝ้าระวังผลกระทบ ทาง

กายทางใจสี่เรื่อง หรือ สติปัฏฐานสี่ ได้แก่ กายานุสสติ คือการตั้งจิตรู้ตัวหรือรับรู้ให้ได้เร็วที่สุด ว่ามีสิ่งใดมาสัมผัสกาย มีสิ่งใดมาสัมผัสใจ เวทนานุสสติ คือการตั้งสติรู้ตัวหรือรับรู้ให้ได้เร็วที่สุดว่า กำลังสุข กายสุขใจ หรือทุกข์กายทุกข์ใจ มี ปิติ ปราโมทย์หรือไม่ว่าไร จิตตานุสสติ คือการตั้งสติรู้ตัวหรือรับรู้ให้ได้เร็วที่สุดว่า ขณะนั้น สภาวะจิตเป็นอย่างไร เฉยๆ หดหู่ หรือ ลิงโลด เป็น กามาวะจร มุ่งฝึกฝนเรื่องกาม หรือ เป็นกุศล ฝั่ธรรม หรือ ไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด ธรรมมานุสสติ คือการตั้งสติรู้ตัวหรือรับรู้ให้ได้เร็วที่สุดว่า สิ่งต่างๆ ที่รับรู้สัมผัสทางกายทางใจ กายานุสสติ และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ เวทนานุสสติ จิตตานุสสติ เหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร กลไกของร่างกาย ของชีวิต คือขันธทั้ง ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทำงานกันอย่างไร ตั้งสติรู้ตัวหรือรับรู้ให้ได้เร็วที่สุดว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องของธรรมชาติ เช่น เมื่อถูกตี ก็ต้องเจ็บ เป็นธรรมดา เมื่อแล้วเจ็บกายยังไม่พอ ยังเจ็บใจตามมามาก ก็เป็นธรรมดาเช่นกัน เมื่อเจ็บใจแล้วยังไม่พอ ก็เกิดพยาบาทเคียดแค้นเป็นทุกข์อีก ก็เป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติ เป็นอนัตตา หากมีสติรู้ตัวอย่างนี้ได้ ขอให้พยายามตัดตอนไม่ให้เกิดทุกข์ และ คอยระมัดระวังไม่ให้เกิดเหตุอีกในคราวหน้าคราวต่อไป เหล่านี้ คือ สติชอบ หรือ สัมมาสติ

มรรคข้อที่แปด ข้อสุดท้าย คือ สัมมาสมาธิ ได้แก่ สมาธิชอบ สมาธิคือการทำให้เป็นหนึ่ง โดยใช้การวิตก และพิจารณา คือ การเพ่งพินิจมุ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ประกอบกับการรักษาอารมณ์ให้คงที่ให้สม่ำเสมอ จนกระทั่งถึงสภาวะจิตที่เรียกว่า ฌานสมาบัติ จะเกิดปิติ สุข มีนิมิตต่างๆ และมีความสามารถทางจิตซึ่งเป็นจุดที่อันตรายที่สุดของชาวพุทธ ถ้าหากหลงไปดีใจ หันไปหลงไหลกับอำนาจจิตที่เกิดขึ้น ใช้สมาธิในทางที่ผิด ดูหมิ่น ใ้หาย เห็นนรก เห็นสวรรค์ สร้างเครื่องรางของขลัง นับเป็นอวิชา ไม่ใช่สัมมาสมาธิ ที่ถูกต้องหรือ เป็นสัมมา คือเมื่อถึงฌานแล้ว จะสามารถระงับวิตก วิจารณ์ ที่เราใช้เป็นเครื่องมือในการทำสมาธิ เกิดปิติ สุข ให้ใช้หลักของอุเบกขา ระงับ ปิติ สุข ที่เกิดขึ้น เกิดนิมิต อย่าหลงไหล ให้ใช้สติซึ่งเป็นสติที่บริสุทธิ์ พิจารณา ให้ใช้ สติปัฏฐานทั้ง ๔ พิจารณาธรรม ให้เห็นธรรม อย่างนี้นับเป็นสัมมาสมาธิ

หัวใจของศาสนาพุทธ

หากเปรียบศาสนาเช่นชีวิต เมื่อมีการเคลื่อนไหวมีการปฏิบัติ คือมีชีวิต เมื่อไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการเคลื่อนไหว คือ ตาย คือ ไม่มีชีวิต ดังนั้น ในบรรดามรรคทั้ง ๘ ข้อ สัมมาสัมมัคคะ หรือ การกระทำชอบ การกระทำตามวิถีของชาวพุทธ ได้แก่ การเลี้ยงชีพ การรักษาศีล การมีสติ การทำสมาธิ ภาวนา เป็นสิ่งที่ทำให้ศาสนาเคลื่อนไหว หากไม่มีการกระทำหรือปฏิบัติตามกล่าว ศาสนาย่อมหยุดนิ่ง คือตายไป หรือชาวพุทธ ที่หยุดปฏิบัติ ย่อมนับไม่ใช่ชาวพุทธ หรือตายจากศาสนาพุทธ กล่าวโดยย่อ ตราบใดที่ยังมีการปฏิบัติธรรม ตามหลักของศาสนาพุทธ ตราบนั้นศาสนาพุทธก็ยังคงมีอยู่ การปฏิบัติธรรม เริ่มจาก ศีล สมาธิ สติ และปัญญาตามลำดับ โดยมีการถือศีล เป็นพื้นฐานขั้นต้น และเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เป็นการควบคุมการกระทำทั้งทางกาย วาจา และ ใจ ไปพร้อมๆ กัน หากไม่ถือศีลแล้ว

ย่อมปฏิบัติธรรมข้ออื่นๆต่อไปได้ยาก หรือผิดทิศ หลงทาง ดังที่เห็นกันอยู่บ่อยๆ พระสงฆ์ที่มุ่งเหลือง ห่มเหลืองอยู่วัด แต่ไม่ถือศีล เราจะนับว่าเป็นพระหรือไม่ คนธรรมดาอ้างว่าถือศาสนาพุทธ แต่ไม่รับศีลห้า ยังนับว่าเขาเชื่อฟัง คำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าจริงหรือไม่ ดังนั้น ศีลคือการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดในศาสนาพุทธ ศีล ๕ เป็นข้อกำหนดสำหรับอริยสาวก ศีลปาติโมกข์ เป็นข้อกำหนดสำหรับพระสงฆ์ ศีลจึงเป็นหัวใจของศาสนาพุทธ เมื่อหัวใจทำงาน หรือรักษาศีลได้แล้ว กลไกต่างๆของร่างกาย ของศาสนา สมาธิ สติ ปัญญา จึงจะทำงานได้อย่างถูกต้องตามหน้าที่ หากไม่มีใครถือศีล ถึงปฏิบัติอย่างไรก็ไม่ใช่พุทธ หากถือศีลแล้วแต่ไม่ปฏิบัติธรรมข้ออื่น อีกเรายังนับเป็นพุทธได้บทสรุปพระพุทธเจ้าได้แสดง พระธรรมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว นับเป็นการประกาศศาสนาพุทธครั้งแรกในโลก มีหลักสำคัญของศาสนา ๔ ข้อ คือ อริยสัจ ๔ ในหลักอริยสัจทั้งสี่ อริยสัจข้อสุดท้ายคือ มรรค หรือ มรรค ๘ เป็นวิถีทางที่พระพุทธเจ้าค้นพบ และสั่งสอนให้ผู้คนนำไปปฏิบัติผู้ที่ปฏิบัติตามถือได้ว่าเป็นชาวพุทธ เมื่อมีผู้ปฏิบัติสืบเนื่อง มีผู้นับถือศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธก็ยังคงอยู่ ยังไม่ตายในมรรคทั้งแปดนั้น สัมมากรรมันตะ การกระทำชอบ เป็นการปฏิบัติ ที่เห็นได้เป็นรูปธรรม ประกอบด้วยศีล สมาธิ สติ และปัญญา โดยมีการถือศีลเป็นพื้นฐานขั้นต้น และ เป็นปัจจัยสำคัญ ในการปฏิบัติธรรม ตามหลักของศาสนาพุทธ การกำหนดว่า ใครเป็นพระในศาสนาพุทธ ให้ดูที่การถือ อุโบสถศีล และ ศีลปาติโมกข์ การกำหนดว่า ใครเป็นชาวพุทธให้ดูที่การถือศีล 5 ศีลเป็น การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ขั้นแรกที่ทำได้ง่ายที่สุด คือการละเว้นไม่ทำในสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม ผู้คนที่เรียกตัวเองว่า ชาวพุทธแต่ไม่ถือศีล ไม่ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยังเรียกได้ว่า นับถือศาสนาพุทธ นับถือพระพุทธเจ้าหรือไม่สรุปแล้ว ศีลคือการปฏิบัติ ที่เป็นเบื้องต้น ที่ปฏิบัติ ได้ง่าย ที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่สุด ในศาสนาพุทธ หากไม่มีใครถือศีล ถึงปฏิบัติอย่างไรก็ไม่ใช่พุทธ ศาสนาพุทธก็จะหยุดก็จะจบสิ้นลงไป การรักษาศาสนาไว้ให้อยู่คือ การทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือการรักษาศีล ศีลจึงเป็นหัวใจของศาสนาพุทธ สมควรชักชวนกันเผยแพร์ให้ผู้คนถือศีลเป็นกิจวัตร เพื่อให้ศาสนาพุทธคงอยู่สืบไป

สรุปรวบยอดคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอำนาจจิตให้สูงขึ้น เพื่อความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและพัฒนาสู่มรรคผลนิพพานเป็นไปตามลำดับนั่นเอง โดยอาศัยการตั้งมั่นของจิตในรูปแบบของการอธิฐานตั้งปณิธานมีการตั้งมั่นในกุศลจิตทั้งปวงเพื่อความสำเร็จ

แนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น

๑. รู้เท่าทันอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง

ทุกข์ของมนุษย์เกิดจาก ความคิด ฉะนั้น ถ้าจะหยุดทุกข์ก็ต้องหยุดคิด การหยุดความคิดในที่นี้คือ การหยุดคิดในสิ่งที่เศร้าหมองในอดีต และหยุดกังวลถึง เรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยการ

เฝ้ามองดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งอารมณ์สุข ทุกข์ หรืออารมณ์เฉย ๆ อย่างต่อเนื่อง สิ่งนี้จะช่วยให้จิตกลับเข้าสู่ความเป็นกลางและเกิดความสงบ และเมื่อจะเริ่มคิดก็ให้เลือกคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ มีประโยชน์และสร้างสรรค์ มนุษย์ส่วนใหญ่มักไม่รู้ตัวว่า ตัวเองกำลังถูกความคิดลากไปเรื่อยแล้วเรื่องเล่า หรือรู้วกำลังคิด แต่ไม่รู้จักเลือกเรื่องที่ดี เพราะคิดเรื่อง เศร้าหมอง จนเป็นนิสัย หรือรู้ว่สิ่งทีตัวเองคิดนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ แต่ไม่สามารถพาตัวเอง ออกจากความคิดเหล่านั้นได้ เพราะไม่มีกำลังสมาธิเพียงพอ

๒. นิ่งก่อนจิตจึงจะคิดได้

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า มนุษย์อาจจะรู้ว่ สิ่งทีตนเองคิดอยู่นั้นก่อให้เกิดทุกข์แต่ไม่รู้ว่จะออกจากกองทุกข์นั้นได้อย่างไร หรือขณะที่กำลังขบคิดแก้ปัญหา แต่คิดเท่าไรก็คิดไม่ออก ก่อให้เกิดความสับสน และวุ่นเป็นอย่างมาก เมื่อจิตเกิดความไม่สงบด้วยนิรณ ๕ อันประกอบด้วย ความอยากมียากเป็นอยากได้ ความไม่อยากมีไม่อยากเป็นไม่อยากได้ การหมกมุ่นในกามตัณหา ความโกรธเกลียดอาฆาตแค้น ความเบื่อหน่ายเซ่งชีวิต ความฟุ้งซ่านสับสน และความล่งเลงสยไม่แนใจ จิตจะไม่มีสมาธิ ไม่มีความสงบ สภาวะจิตเช่นนี้ นอกจากจะไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นแล้ว ยังจะทำให้เรายังทุกข์และยังแก้ไขปัญหามิออกเหมือนเดิม หรืออาจจะมีปัญหาอื่นตามมาอีก เป็นทวีคูณ ฉะนั้น วิธีการทีดีที่สุดทีจะแก้ไขปัญหานี้คือ การหยุดคิดและให้ลืมปัญหา ลืมตัวเอง ลืมทุกสิ่งทุกอย่างไปชั่วขณะหนึ่ง โดยการสวดมนต์ หรือ ทำสมาธิโดย การจดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยไม่คิดเรื่องอื่น จิตจึงจะมีเริ่มมีพลัง สภาวะจิตนี้ เองจึงจะเหมาะแก่ การนำไปขบคิด เพื่อแก้ไขปัญหา เพื่อออกจากกองทุกข์ และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นต่อไปเรื่อย ๆ

นอกจากนั้น ในสภาวะปกติ เมื่อไม่มีความทุกข์ใด ๆ ก็ให้หมั่นสวดมนต์ ทำสมาธิและให้นำพลังสมาธินี้ ไปใช้เพื่อเฝ้ามองดู อารมณ์ใน ชีวิตประจำวัน และฝึกความรู้เนื้อรู้ตัวในทุก ๆ อิริยาบถ เพื่อทำลายนิสัยเก่า ๆ ทีเคยชินกับความคิดเดิม ๆ ทีเศร้าหมองและสับสน และสร้างนิสัยใหม่ ในการเลือกความคิด คิดแต่ในสิ่งทีดีและมีประโยชน์ต่อไป

๓. พุดทีละคำฟ้งทีละเสียง

คนส่วนใหญ่มักไม่ได้ยินเสียงทีตัวเองพุด ไม่รู้ว่ตนเองกำลังพุดอะไร พุดไปทำไม พุดแล้วจะเกิดอะไร พุดและไม่พุดผลต่างกันอย่างไร สักแต่ว่าพุด ๆ ไป ตามความคิดทีผุดขึ้นมาจาก ความเคยชิน ฉะนั้น มนุษย์จึงมักชอบพุดเพ้อเจ้อ พุดนิทา พุดส่อเสียด พุดคำพรูสาทา พุดโกหกจนเป็นนิสัย โดยทีไม่รู้ตัว การพุดโดยขาดสติ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่มีความรู้สึก ในขณะทีพุดนั้น ย่อมให้เกิดความทุกข์ และความเศร้าหมองใจ โดยทีเราแทบจะไมรู้ตัว ฉะนั้น วิธีแก้ไขทีง่ายทีสุดคือแก้ไขทีต้นเหตุคือ ให้คิดก่อนพุดและต้องได้ยินในสิ่งทีตนเองกำลังพุดออกมา

๔. ทำจิตใจให้ผ่องใสและสบาย

การเพียรพยายามประคับประคองจิตใจให้มีความผ่อนคลายเบิกบานนั้น มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ก่อนเพื่อให้จิตสามารถตั้งอยู่ได้

ศีลข้อหนึ่ง คือ การฆ่าสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตหรือการรังแกให้เกิดความเดือดร้อนจะทำให้จิตใจเรามีแต่ความโหดเหี้ยม หยาบกระด้าง ไร้ความรู้สึก

ศีลข้อสอง คือ การลักทรัพย์

ศีลข้อสาม คือ การประพฤตินอกใจนอกใจสามีภรรยาหรือแม้แต่คู่รักของตน จิตใจจะเกิดความวุ่นวายและหวาดระแวงเพราะกลัวถูกจับได้ ไร้ซึ่งความสงบในจิตใจ

ศีลข้อที่สี่ คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ การพูดมากโดยขาดสติจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านขาดความสงบ

ศีลข้อที่ห้า คือ การดื่มสุราหรือของมึนเมา จะทำให้ขาดสติ และขาดความยับยั้งชั่งใจ สามารถก่ออกุศลกรรมมากมาย ซึ่งยังผลให้จิตใจเกิดความสับสน ทุกข์ทรมานขาดความสงบมากขึ้นอีกเป็นทวีคูณ

๒. มีสติรู้เท่าทันสภาวะจิตของตนเองว่า ในขณะนี้เรากำลังทุกข์ทรมานติดขัดหรือผ่อนคลายสบาย

๓. มีสมาธิเพื่อใช้ในการมองและรู้เท่าทันสภาวะจิตอย่างต่อเนื่อง

๔. ใช้ปัญญาในการข่มจิตเพื่อประคับประคองจิตใจ ในกรณีที่จิตในเกิดการปรุ่งแต่งจนเกิดเป็นอารมณ์เช่น ความโกรธ ความเศร้า หรือความยินดีลึกลับใจ

๕. รู้จักและเข้าใจระบบความคิดของตนเองในเรื่อง นิรวณ ๕

ในขณะที่เราพยายามประคับประคองจิตใจให้ผ่อนคลายอยู่นั้น พยายามเท่าไรก็ไม่ผ่อนคลาย ให้พิจารณาสาเหตุของความไม่ผ่อนคลายนั้น ๆ ซึ่งมักหนีไม่พ้นเรื่อง นิรวณ ๕ ได้แก่

๑. ความอยากมีอยากเป็นอยากได้และกามตัณหา

ผู้ที่หมกมุ่นอยู่กับการแสวงหาความสุขเพื่อตอบสนองความสุขทางกายวาจาและใจเช่น การอยากมองสิ่งที่สวยงาม รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย และได้ยินเสียงที่ไพเราะ เป็นต้น และรวมไปถึงการหมกมุ่นในกามราคะด้วย วิธีแก้ไขอาการหมกมุ่นดังกล่าวคือ การสวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิ และหัดถามตัวเองว่า ถ้าเรายังคงหมกมุ่นอยู่กับสิ่งพวกนี้ไปเรื่อย ๆ ต่อไปในอนาคต ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร เราจะมีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันบ้าง หรือในกรณีที่อกหักให้พิจารณาว่า สิ่งไหนเป็นของเราก็เป็นของเรา อันไหนไม่ใช่ก็ไม่ใช่ และไม่ควรถือว่าร้ายตัวเอง เราต้องหัดรักตัวเองก่อนเพราะถ้าเรารักตัวเองไม่เป็นแล้วเราจะรักผู้อื่นเป็นได้อย่างไร

๒. ความโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาท

การที่เรามีความอึดอัดโกรธเกลียดอยู่เป็นประจำ จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม และด้วยนิสัยโกรธง่ายนี้จะทำให้เราเป็นที่น่ารังเกียจต่อคนรอบข้าง การทำงานในยุคปัจจุบันจำเป็นจะต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม หากเราไม่สามารถเข้ากับคนอื่นได้ แล้วเราจะประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้อย่างไร และที่สำคัญที่สุดคือ เมื่อเกิดความอึดอัดไม่สบายใจ ให้ลองย้อนกลับมาดูตัวเองบ้างว่า เรามีส่วนอะไรบ้างกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเช่น การทะเลาะเบาะแว้งที่เกิดขึ้น อาจเป็นเพราะเราพาลไปว่าอีกฝ่ายหรือเปล่า หรือเราพูดมากเกินไปจนอีกฝ่ายรู้ความลับและนำความลับดังกล่าวมาหักหลังจนเกิดเป็นเรื่องราวบานปลาย หรือเราอาจจะชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่นิดหนึ่งก็ไม่ได้นิดหนึ่งก็ไม่ยอม ไม่รู้จักปล่อยวาง เป็นต้น เมื่อมีความหงุดหงิดใจให้พิจารณาถึงสาเหตุเพราะสิ่งต่าง ๆ ในโลกล้วนเกิดแต่เหตุ ซึ่งมักมี “เรา” เข้าไปมีส่วนร่วมเสมอ แต่เรากลับมองไม่ออกเพราะเรามักกล่าวโทษผู้อื่นก่อนเมื่อมีหายนะหรือความอึดอัด เศร้าหมองต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเรา

๓. ความเบื่อหน่ายเชิงชีวิต

วิธีแก้ไขคือ ให้ถามตัวเองว่า ก่อนจะจากโลกนี้ไปเราอยากทำประโยชน์อะไรให้แก่สังคมและเพื่อนมนุษย์บ้าง และเราอยากให้คนข้างหลังจดจำตัวเราได้ในลักษณะใด แล้ว ณ วันนี้เราลงมือทำแล้วหรือยัง

๔. ฟุ้งซ่าน ไร้ความสนใจ

ผู้ที่มีความฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์ จะพูดไม่หยุดและมีคิดผุดขึ้นมาในใจตลอดเวลา อารมณ์ไม่คงที่ คิดในแง่ลบอยู่ตลอดเวลา ชอบจับผิดผู้อื่น ภูมิปัญญาต่ำ ภูมิปัญญาสูงและสบายใจ ขยันแต่ไม่ตรงจุด เป็นเจ้าความคิดแต่คิดไม่ตรงประเด็น

วิธีแก้ไขคือ พยายามควบคุมความคิดโดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติหรือการทำสมาธิโดยการจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก เพื่อลดระดับความคิดให้ลดลงในระดับหนึ่ง หลังจากทำสมาธิแล้วให้ฝึกดูอารมณ์ตลอดเวลาสุข-ทุกข์-เฉย เพื่อฝึกให้จิตมีความรู้สึก ความคิดจึงจะเปลี่ยนรูปแบบเอง คนที่ฟุ้งซ่านจะฟุ้งน้อยลง คนที่โหดร้ายจะมีเมตตามากขึ้น

แม้ว่าจะพยายามทำสมาธิหรือดูอารมณ์แล้ว ก็ยังฟุ้งซ่านอยู่ให้ใช้ความคิดกล่อมจิตเช่น ให้ถามตัวเองว่า “การที่คิดมาก ๆ มันดีจริงหรือ ถ้ามันดีจริงแล้ว ทำไมชีวิตเราไม่เห็นดีขึ้นเลย ” “คิดเยอะแยะแต่ไม่เห็นจะตรงประเด็น นี่หรือคือความคิดที่ดี ” หรือถ้าเรากำลังจะคิด ในแง่ลบให้นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ถ้าจะคิดก็ให้คิดแต่สิ่งที่ดี คิดแต่สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข คิดแต่ในสิ่งที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น” เป็นต้น ถ้าจะคิดให้คิดเป็นภาพ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง

๕. ลังเลสงสัย

ผู้ที่มีความลึกลับสงสัยจะมีความสับสนและไม่มั่นใจอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าที่จะลงมือกระทำ เพราะกลัวความผิดพลาด กลัวความผิดหวัง กลัวว่าตัวเองจะทำได้ และกลัวว่าสิ่งนี้อาจจะไม่ใช่งานที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง

วิธีแก้ไขคืออย่าโลภมากนัก ไม่มีสิ่งไหนที่ดีที่สุดในโลกนี้ แต่จงเลือกทำในสิ่งที่จะสร้างความเดือดร้อน ให้แก่ตนเองและผู้อื่นให้น้อยที่สุด

คิดเป็นภาพ การคิดเป็นภาพจะทำให้เราเห็นผลที่จะเกิดขึ้นจากทั้งสองเหตุการณ์ที่เรา กำลังสับสนและลึกลับสงสัยอยู่ เมื่อสร้างภาพแล้วให้ถามความรู้สึกว่า การตัดสินใจอันไหนเราทำแล้ว เราสบายใจและสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นน้อยที่สุด นั่นแหละคือทางออก

กล้าที่ลงมือกระทำ อย่างกลัวความผิดพลาด คนที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดคือคนที่ไม่เคยลงมือทำอะไร แต่ไม่ได้หมายความว่า ให้ใจกล้าบ้าบิ่น ให้พิจารณาพอสมควร พิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้น สิ่งนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างความเดือดร้อนแก่ตัวเราและผู้อื่นมากน้อยแค่ไหน เมื่อพิจารณาแล้วให้ “ตัดใจ” ลงมือกระทำทันที และจงตระหนักอยู่ในใจเสมอว่าชีวิตนี้ไม่ได้ยาวมากนัก และจงอย่ากลัวการผิดพลาด การเสียใจและการได้เรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดก็ยังไม่น่าเสียตายและน่าเสียใจเท่ากับการที่เราไม่ได้แม้แต่จะลงมือกระทำใด ๆ เลย อย่าทำในสิ่งที่ตัวเองอึดอัดหรือทำในสิ่งที่คนอื่นเดือดร้อน ผิดสมาธิแบบอาณาปาณสติและเฝ้ามองดูอารมณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปริมาณความคิดที่สับสนและงงวย ยังมีสมาธิ ความลึกลับสงสัยก็จะลดน้อยลงตามไปด้วย

ท้ายสุดของบทรวบรวมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือ

กุศลต้องสร้าง อกุศลกรรมให้บรรเทา และพยายามประคับประคองให้จิตใจผ่องใสอยู่เสมอ

แนวทางการอาศัยอำนาจจิตในพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกสร้างความสำเร็จในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกและพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการและแนวคิดไปในทางเดียวกัน คือ เพื่อต้องการพัฒนาตนเป็นการยกระดับของชีวิตระดับจิตใจให้สูงขึ้น อันอยู่บนพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า มนุษย์ (Human) คือ สัตว์ชนิดหนึ่งที่รู้จักใช้เหตุผลหรือสัตว์ที่มีจิตใจสูง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า บุพการียา ของพระโพธิสัตว์ขณะที่เสวยพระชาติเป็นสัตว์ชนิดต่าง ๆ เพื่อสั่งสมพระบารมีเรื่องราวที่แสดงนั้นกล่าวถึงธรรม ความคิด และการกระทำของพระโพธิสัตว์ที่ประกอบด้วยลักษณะเช่นเดียวกับมนุษย์เว้นแต่จะยอมรับความคิดนี้ในแง่ของบุคลาธิษฐานเป็นรูปธรรม

การพัฒนาอำนาจจิตตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการคิดตรึกตรอง การใช้เหตุผลหรือการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลให้อยู่กับความสุขมองในแง่ดีเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบเพื่อให้จิตบรรลุผลสัมฤทธิ์ ส่วนการพัฒนาจิตตามแนวทางของ

พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติมีหลักธรรมที่วางไว้เป็นระบบตามลำดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อบรรเทาให้กิเลสเบาบางลงและอำนาจจิตที่ได้รับการพัฒนาสูงสุดย่อม บรรลุถึงอาสวักขญาณ ปัญญาที่ยังรู้ในธรรมอันเป็นที่ลี้ลับแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง คือ พระ นิพพานอันเป็นอุดมคติสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

บทที่ ๕

บทสรุป องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ อำนาจจิตในพระพุทธศาสนาสู่ความสำเร็จ ช่วยให้เกิดการสัมผัสความจริงและความคิดตรงกับข้อเท็จจริง ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทประการหนึ่งว่า อำนาจจิตที่พัฒนาแล้วย่อมทำให้คนเราประสบความสุขที่ใจ พ้นจากความเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นการพัฒนาสู่ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ย่อมบูรณาการไปพร้อมกันทางศักยภาพของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมา การพัฒนาอำนาจจิตโดยหลักการ คือ การอบรมสั่งสอนให้ทำความดีละเว้นการทำชั่ว อบรมสั่งสอนให้จิตใจผ่องใสอันเป็นหัวใจ สำคัญของพระพุทธศาสนาการเจริญจิตภาวนาเป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจเองแท้ถึง ความสัมพันธ์ระหว่าง อำนาจจิต สติ และความคิด ได้ฝึกเจริญจิตตภาวนาจะทำให้ทราบว่าเป็นตัว บงการความคิดสามารถแยกจิตออกจากความคิดไม่เกิดอารมณ์ปรุงแต่งเป็นความฉลาดทางอารมณ์ อำนาจจิตของจิตวิทยาตะวันตกมีทัศนะว่า อำนาจจิต (Mind Power) หมายถึง พลังแห่งการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก การพิจารณา ความสำรวมความคิด จิตมีหน้าที่รู้คิดนึก และจิตสำนึก หมายถึง ภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัว สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสได้ด้วยกาย จิตเป็นสิ่งที่อยู่จริง จิต คือ สารที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถกำหนดลักษณะ พื้นฐานของสิ่งต่าง ๆ จิต คือ กลุ่มของความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็ว มีการไหล แปรปรวนสืบเนื่องไม่ขาดสาย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและผ่านไปอย่างรวดเร็วประกอบกันขึ้นเป็นจิต คือ ความรู้ที่ผ่านทางประสาทสัมผัสเป็นพื้นฐานของความรู้สึกที่ผ่านกระบวนการทางจิต จิตเป็นอย่าง เดียวกันกับความรู้สึกสำนึก ดังนั้น จิตจึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้จักคิด มีลักษณะเป็นอสสาร จิตคือ ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ มีสภาวะเป็นอมตะ จิตเป็นพื้นฐานของการทำความเข้าใจในโลกและชีวิต เป็นฐานทางความคิดที่นำมาซึ่งความรู้ทั้งปวง สำหรับนักปรัชญาจิตนิยมอธิบายว่า มนุษย์มี องค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ จิตและร่างกายและเชื่อว่า จิตเป็นส่วนที่สำคัญกว่าร่างกาย จิตเป็นตัวตนที่ แท้ของมนุษย์ และจิตมีสภาวะเป็นอมตะ มนุษย์อยู่ภายใต้การกำหนดบังคับของจิต มนุษย์มีสิ่งหนึ่งที่ ควบคุมร่างกายให้ดำเนินไปตามเจตจำนง สิ่งนั้นเรียกว่า จิต หรือ วิญญาณ จิต คือ ตัวตนที่แท้จริงของ มนุษย์ จิตเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่รู้จักคิด เป็นธรรมชาติรู้ภายในตัวมนุษย์และหมายรวมถึงชีวิตที่ เป็นอสสาร

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักความคิดที่สำคัญในด้านอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่อันเป็นแนวความคิดระหว่างตะวันออกและตะวันตก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันตามแต่ละหัวข้อที่ได้ยกขึ้นเป็นกรอบในการศึกษานั้นเป็นแนวทางพอที่จะให้ทราบได้ถึงกรอบของความคิดของทั้ง ๒ แนวคิดระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ในส่วนของความหมาย หลักการ วิธีการ ความสัมพันธ์ เป้าหมาย และผลสัมฤทธิ์ กับความสำเร็จในชีวิตของหลักความคิดทั้ง ๒ ทศนะ โดยในเบื้องต้นของหลักความคิดทั้ง ๒ ทศนะนั้น ใช้เป็นเครื่องมือในการให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันเหมือนกัน หากแต่ผู้วิจัยมีความคิดที่จะนำเสนอให้เห็นว่า การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้จำเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้ศึกษาในการนำหลักความคิดทั้ง ๒ ทศนะ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลย่อมสามารถที่จะเข้าใจตามสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตพัฒนาจิตสู่สมาธิโดยประยุกต์ใช้หลักการทั้ง ๒ หลักการ เพื่อความง่ายและรวดเร็วในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในกิจที่ตนปรารถนาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดเรื่องอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาและตามแนวทางจิตวิทยาสมัยใหม่ในเรื่องของสมาธิที่จะพัฒนาสู่สภาวะฌานอันเป็นอำนาจจิตลักษณะหนึ่ง ตามหลักพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวกตามหลักแนวคิดของจิตวิทยาสมัยใหม่เพื่อศึกษาได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต ผู้วิจัยสนใจประเด็นอำนาจจิตและความสำเร็จในชีวิตในพระพุทธศาสนาโดยพิจารณาแนวทางหลักการตามรูปแบบของจิตวิทยาสมัยใหม่ ความคิดตามทศนะทั้ง ๒ นั้น พิจารณาให้เห็นได้ว่า เป็นไปเพื่อให้มนุษย์ใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิตโดยเป้าหมาย คือ ความสำเร็จในชีวิตมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามแต่เป้าหมายของแต่ละคน อำนาจจิตเมื่อได้รับการพัฒนาศักยภาพคือ จิตที่ปราศจากนิรณ ๕ ย่อมมีอำนาจที่จะบรรลุความสำเร็จในชีวิตได้ ในการพิจารณาในตนเองที่มีลักษณะวิธีปฏิบัติที่บ่งบอกถึงความเป็นพุทธ คือ การพิจารณาเป็นโยนิโสมนสิการที่ประกอบไปด้วยสติ การพิจารณาอย่างแยบคายมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. การคิดพิจารณาในลักษณะที่ไม่ยึดติดในข้อมูลอย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้รับจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และส่วนรูป หรือตีความข้อมูลนั้น

๒. รู้จักคิดพิจารณาแยกแยะว่า สิ่งใดควรรับรู้และปฏิบัติ หรือสิ่งใดไม่ควรรับรู้และปฏิบัติ รู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาอาศัยหลักพิจารณาญาณ

๓. คิด ทำ แต่เฉพาะในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นบุญกุศล หรือเพิ่มเติมเสริมพลังแห่งจิต แห่งใจ คิดสร้างสรรค์หรือมีจิตคิดในเชิงบวก มองโลกในแง่ดีสม่ำเสมอ

๔. คิดไปในทางที่ไม่ทำร้าย ไม่เป็นโทษ หรือแม้แต่การเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

๕. คิดพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริงจากสิ่งต่าง ๆ หรือการกระทำว่าดีงาม

๖. คิดพิจารณาใคร่ครวญโดยประหมัดถึงความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งหนึ่งจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น และเมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งหนึ่งจึงดับไปเช่นกัน

จิตวิทยาสมัยใหม่โดยเฉพาะจิตวิทยาเชิงบวกมองว่า การทำให้ตนมีความสุข มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีเกิดจากการพิจารณาถึงความสุขและความสำเร็จอันเป็นประสบการณ์ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จิตวิทยาเชิงบวกนั้นจึงมุ่งเน้นสร้างอารมณ์เชิงบวกโดยเน้นเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก โดยทำให้ชีวิตปัจจุบันให้เปี่ยมด้วยปิติและความสุขจากการเจริญสติทำสมาธิมีความสุขใจที่ได้ใช้จุดแข็ง สิ่งที่ดีตนถนัดหรือคุณธรรมในตนเองทำประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอันเป็นการเติมเต็มชีวิตให้มีคุณค่าและความหมายอย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาเชิงบวกหลายท่านยอมรับว่า แท้จริงแล้วจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่มีรากฐานแนวคิดมาจากพระพุทธศาสนาในการเจริญพัฒนาอำนาจจิตเชิงพุทธพบว่า พระพุทธศาสนาเป็นระบบการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขโดยมีหลักว่าตลอดเวลาในแต่ละคนสามารถที่จะพัฒนาดตนเองให้ตั้งามประเสริฐบรรลุความสำเร็จในชีวิตเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สมာธิสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข และนิพพานสุข ด้วยหลักการพัฒนาอำนาจจิตให้มีกำลังสู่ความสุขมีชื่อเรียกว่า ภาวนา คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

กายภาวนาและศีลภาวนานั้นให้ผลเป็นกามสุข

จิตตภาวนาให้ผลเป็นสมามิสุขและฌานสุข

ปัญญาภาวนาให้ผลเป็นวิปัสสนาสุขและนิพพานสุข

ปัจจัยสำคัญที่ต้องมีเป็นเบื้องต้น คือ อำนาจจิตที่ดีย่อมก่อเกิดกัลยาณมิตรโยนิโสมนสิการ และการมีสติเพื่อช่วยให้พิจารณาเห็นคุณค่าของชีวิตที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาได้มีหลักแนวทางให้ความคิดอยู่กับปัจจุบันขณะย่อมเป็นเครื่องมือสำคัญของจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาการฝึกสติอยู่กับลมหายใจสามารถประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ที่ต้องการ อำนาจจิตที่ได้รับการพัฒนาย่อมเกิดเป็นพลังแห่งปัญญาสามารถให้จิตตั้งมั่นเกิดเป็นสภาพจิตที่ดีงามเป็นกุศล (Positive Emotion) คือปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิสามารถข่มและละกิเลสที่เป็นอกุศล (Negative Emotion) คือนิเวรณ ๕ จึงเป็นความสุข ความสำเร็จในชีวิตและอาจพัฒนาต่อไปจนเข้าถึงความสำเร็จในชีวิตสูงสุดคือ พระนิพพาน

อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต เมื่อพัฒนาประยุกต์ใช้ตามหลักพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนคือ การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ ทำความเพียรให้เห็นถึงสภาวะตามความเป็นจริง คือ อริยสัจ ๔ เป็นแนวทางที่จะสามารถขจัดนิเวรณ ๕ หรืออารมณ์เชิง

ลบให้กลายเป็นเชิงบวกได้ จากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วจะเข้าใจได้ว่า อำนาจจิตมีความสำคัญกับความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์

ปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงไป โดยทุกข์ที่ว่านี้ คือทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ นั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ นั่นเอง

โดยหลักการของปฏิจจสมุปบาท นั้นตั้งอยู่บนหลักการของวิทยาศาสตร์โดยสิ้นเชิง เพียงแต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้นั้น เป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดลึกซึ้ง อันจะจับต้องไม่ได้ หรือสัมผัสให้เห็นเป็นรูปธรรมไม่ได้ (นามธรรม) แต่จะบังเกิดผลได้แก่ผู้รู้ที่เข้าใจและปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น (ปัจเจกัตถ์) จึงเป็นที่เคลือบแคลงแก่ปุถุชนทั่วไป ที่นิยมจับต้องสิ่งอันเป็นวัตถุนิยม

ปฏิจจสมุปบาท อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดขึ้น เช่น ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย ๑๒ เรื่องเกิดขึ้นสืบ ๆ เนื่องกันมาตามลำดับดังนี้ คือ

๑. เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
๒. เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
๓. เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
๔. เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
๕. เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
๖. เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
๗. เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
๘. เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
๙. เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
๑๐. เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
๑๑. เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี

๑๒. ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี

การศึกษาอำนาจจิตในจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า อำนาจจิตทางจิตวิทยาสมัยใหม่อันเป็นศาสตร์ทางตะวันตกมีความเชื่อถือหลักจิตวิทยาเชิงบวกก่อเกิดกฎการดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในทางการเงิน การงาน ครอบครัวหรือสุขภาพ โดยพื้นฐานของสังคมลัทธิความเชื่อทางศาสนาแล้วมันจะนำเสนอหลักความคิดโดยประกอบเหตุผลการวิจัยต่าง ๆ ในทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้เห็นว่า อำนาจจิตอันทรงพลังสามารถที่จะบันดาลให้ประสบผลสำเร็จได้แต่ก็ยัง

ไม่ได้อธิบายถึงวิธีการแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอำนาจจิตให้กระจ่างหรือให้มีหลักเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิตที่จะพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

อำนาจจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นยังมีระดับการให้ผลที่แตกต่างกันโดยมีเจตนาซึ่งเป็นเจตสีห์ดวงหนึ่งเป็นปัจจัยที่เข้ามาประกอบด้วยเสมอ นั่นหมายความว่า ระดับความเข้มข้นของเจตนามีผลต่อการกระทำหรือมีผลลัพธ์ที่จะได้รับด้วย กรรมในทางพระพุทธศาสนาหมายเอาการกระทำที่ประกอบด้วยจิต ด้วยเจตนาหรือความจงใจในการกระทำ การกระทำใด ๆ ที่ไม่ประกอบด้วยเจตนาไม่ถือว่าเป็นกรรมย่อมไม่ให้ผลเป็นเพียงกิริยาอาการเท่านั้น เจตนาคือความตั้งใจหรือความรับรู้ในการกระทำนั้นแบ่งออกได้ ๓ อย่างคือ ๑.บุรพเจตนา คือ เจตนาก่อนทำ ๒.มูญจนเจตนา คือ เจตนาในเวลาทำ ๓.อปราปรเจตนา คือ เจตนาเมื่อได้ทำไปแล้ว หากประกอบกรรมด้วยเจตนาที่ดีทั้ง ๓ กาล ย่อมได้ผลลัพธ์ที่ดีด้วยเป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาให้เชื่อเรื่องผลของการกระทำหรือกฎแห่งกรรม ความสำเร็จใด ๆ หรือผลลัพธ์ใด ๆ ย่อมเกิดจากการประกอบกรรมของบุคคลนั้น ๆ

อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิตจากการศึกษาในพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสสมัยใหม่พบว่า เป้าหมายของหลักอำนาจจิตของทั้ง ๒ ทศนะ มีความแตกต่างกันในทางจิตวิทยาสสมัยใหม่เพื่อให้เกิดความสำเร็จหรือความสุขเพียงแค่ปัจจุบันหรือบรรเทาความทุกข์หากแต่ในทางพระพุทธศาสนาเมื่อบุคคลเข้าใจถึงสภาพตามความเป็นจริงแห่งชีวิต เข้าใจถึงสังขารธรรมถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ปฏิบัติตามแนวทางเพื่อให้อำนาจจิตปราศจากกิเลสนิวรณ์มุ่งหมายสู่การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตได้รับความสงบและความสุขหากพิจารณาจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อให้จิตได้รับความสงบและความสุข หากพิจารณาจากความหมายของกัมมัฏฐานทั้ง ๒ แล้วจะเห็นว่า สมถกัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายสำคัญตรงที่ต้องการปราบนิวรณ์ ๕ ให้หมดไปด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถกัมมัฏฐาน ในเมื่อนิวรณ์ ๕ สงบระงับไปผู้ปฏิบัติสงบได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยความปลอดโปร่ง ด้วยความเบาใจ และด้วยความสะดวกโดยปราศจากกิเลส ๕ ตัวนี้รับกวนกิเลส ๕ ตัวนี้เราจะกำจัดได้ด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถะ

หลักการของสมถ คือ กำหนดจิตไว้กับสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์ เมื่อจิตสงบนิ่งแล้วก็จะเกิดสภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ฌาน คือ สภาวะที่จิตมีสมาธิผ่องใสและมีกำลังมาก แบ่งได้หลายระดับความต่างของแต่ละระดับกำหนดด้วยคุณสมบัติของจิตที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้น ๆ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน แบ่งเป็น ๔ คือ

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒.ทุติยฌาน มีองค์ ๓.คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน มืองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือ อรูปฌาน มืองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา เหมือนจตุตถฌาน แต่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับตามอารมณ์ที่กำหนดอรูปฌาน ๔ พัฒนาจิตใจให้บรรลุอุปริยมรรค อริยผลทั้ง ๔ ระดับ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ บรรลุพระนิพพานได้ อันหมายถึงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้คือ อรูปฌาน ก็มีองค์สองคือ อุเบกขาและเอกัคคตา เหมือนจตุตถฌานแต่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์ และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับตามอารมณ์ที่กำหนดอรูปฌาน อรูปฌาน คือฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ อย่างคือ ๑.อากาสาณัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนดอากาศ คือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ ๒.วิญญูณัญญาตนะ คือฌานอันกำหนดวิญญูณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ ๓.อาภิญญัญญาตนะ คือฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ ๔.เนวสัณญานาสัณญายตนะ คือฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่

คำว่ารูปฌานก็ดี อรูปฌานก็ดี เป็นคำสมัยหลัง เดิมเรียกเพียงว่า ฌานและอารูปป์ การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยใช้กลวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่า สมถ มนุสย ปุถุชน เพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้นคือ สมาบัติแปด หมายความว่า สมถ ล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุดเพียงเนวสัณญานาสัณญายตนะ เท่านั้น ฌาน อาจใช้ในความหมายอย่างหลวมๆ โดยแปลว่า พง์ พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อก็ได้และอาจใช้ในแง่ที่ไม่ดีเป็นฌานที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ เช่น เก็บเอากามราคะ พยาบาท ความหดหู่ ความกลัดกลุ้มวุ่นวายใจ ความล่งเลงเสีย(นิเวรณ๕) ไว้ในใจถูกอกุศลธรรมเหล่านั้นกลุ้มรุมใจ ฝ้าแต่ครุ่นคิดอยู่ก็เรียกว่า ฌาน เหมือนกัน หรือกิริยาของสัตว์เช่น นกเค้าแมวจ้องจับหนู สุนัขจิ้งจอกจ้องหาปลา เป็นต้น ก็เรียกว่าฌาน บางทีก็นำมาใช้แสดงความหมายด้านวิปัสสนาด้วย โดยแปลว่า พง์พินิจ หรือคิดพิจารณา

ในอรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือการเพ่งอารมณ์ตามแบบของสมถเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนา หรือวิปัสสนานั้นเองเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน ในกรณีนี้แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะเรียกว่าเพากิเลส เพ่งลักษณะที่เป็นสัจจะของนิพพานบ้าง

ผลการวิจัยจากการศึกษาเนื้อหาของทั้งสองหลักการพบว่า ความหมายของอำนาจจิตมีลักษณะที่เหมือนกันคือ เป็นการทำงานหรือกิจกรรมทางจิตใจตัวรู้คิด แต่การเกิดขึ้นของความคิดเกิดจากมีแหล่งกำเนิดต่างกัน หลักการต่างกัน วิธีการต่างกัน เป้าหมายต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ต่างกัน

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิต และใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตอีกด้วย วิธีการใช้อำนาจจิตของพระพุทธศาสนาดำเนินไปตามหลัก

อริยสัจ ๔ คือ รับรู้ถึงปัญหา สืบหาสาเหตุ กำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหา ดำเนินการให้บรรลุผล อีกทั้งสอนให้เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมหรือกฎแห่งการกระทำ สอนให้ประกอบเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อมมีเจตนาที่มุ่งมั่น มีความศรัทธาความเชื่อต่อการกระทำ มีระเบียบวิธีคิดเพื่อความสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง หลักความคิดในทางพระพุทธศาสนานอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นแล้วยังมีประโยชน์ที่นำทางให้บุคคลนั้นดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานในเบื้องปลายได้อีกด้วย

จิตวิทยาเชิงบวก ในทางจิตวิทยาอันเป็นศาสตร์ทางตะวันตกนำเสนอสู่สังคมโลกโดยพื้นฐานทางวัฒนธรรม สังคม ลัทธิความเชื่อ และศาสนาทางตะวันตก

การพัฒนาคน ในความหมายโดนคนทั่วไป หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การทำให้บุคคลเจริญยิ่งขึ้น ความหมายแบบกว้าง ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงคนในทางที่ดีขึ้น ภาวะที่ดีของคนตามความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ คือ ปัจจัยทางร่างกาย ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ การพัฒนาด้านทางตะวันตกจึงเป็นภาพรวมของกาย ใจ และภาวะแวดล้อม และการพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาส่วนต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ การคิด การกระทำภายใต้ภาวะแวดล้อมทางกายและสังคม การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตามลำดับขั้นตอนของชีวิตตั้งแต่เกิดถึงตาย ส่วนในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความหมายโดยกว้างว่า ทุกคนเกิดมาจะต้องได้รับการพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วจึงมีความเป็นมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ประเสริฐ การพัฒนาคนจะต้องพัฒนาทั้งกาย จิต และปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคน คือ นิพพานอันเป็นภาวะที่ปราศจากกิเลสเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาด้าน

การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกและพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการและแนวความคิดไปในทางเดียวกัน คือ เพื่อต้องการพัฒนาด้าน เป็นการยกระดับของชีวิต ระดับจิตใจให้สูงขึ้นอันอยู่บนพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า มนุษย์ (Human) คือ สัตว์ชนิดหนึ่งที่รู้จักใช้เหตุผล หรือ สัตว์ที่มีจิตใจสูง การพัฒนาจิตตามแนวตะวันตกตั้งอยู่บนพื้นฐานของการคิด ตรikirตรอง การใช้เหตุผลหรือการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบเพื่อให้บรรลุจิตสมบูรณ์ หรือจิตสูงสุด ส่วนการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติ มีหลักธรรมที่วางไว้เป็นระบบตามลำดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีจุดมุ่งหมายคือเพื่อบรรเทาให้กิเลสเบาบางลง และจิตที่พัฒนาสูงสุดแล้วย่อมบรรลุถึงอัสสวัชฌญาณ ปัญญาที่หยั่งรู้ในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง คือ พระนิพพานอันเป็นอุดมคติสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจในอำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต ทำให้ทราบว่าความสุข ความสำเร็จและความเป็นอยู่ที่ดีของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ และยอมรับบุคลิกภาพที่ได้รับเป็นมรดกทางพันธุกรรมว่าเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ส่วนเหตุการณ์ในชีวิตมากมาย เป็นปัจจัยภายนอกที่เปลี่ยนแปลงได้น้อยมาก และแม้จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ก็มีผลต่อความสุขเพียง ๘-๑๐ % เท่านั้น

ในทางพระพุทธศาสนา ความคิดและการกระทำของเรานั้น ไม่ว่าจะเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เรามีวิธีการคิดที่เร้ากุศลด้วย โยนิโสมนสิการ และหลักความเพียร ๔ นอกจากนี้การรู้จักใช้ปัญญาให้เกิดความพอดีและพอเพียงในการรับและเสพวัตถุสิ่งของ ปัจจัย ๔ และเทคโนโลยี ไม่หลงมัวเมาด้วย **กายภาวนา** ขณะเดียวกันไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ในทางตรงข้ามทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านตลอดเวลาเพื่อความสุขในสังคมด้วย **ศีลภาวนา** และพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี เป็นภาวะจิตที่ดีงาม ไม่อวดแหวง มีสมาธิด้วย **จิตภาวนา** และจากภาวะจิตที่ดีงามนี้แหละจะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา รู้ และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดภัยจากความทุกข์ด้วย **ปัญญาภาวนา** ในกระบวนการพัฒนาชีวิตและความสุขด้วยจิตภาวนาและปัญญาภาวนา พบเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสมาธิและปัญญาที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ คือ การเจริญอานาปานสติ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจที่ควรทำวิจัย กล่าวคือ การศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตกในเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยาการบำบัดรักษาสุขภาพหรือพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และการพัฒนาอำนาจจิตให้สามารถสั่งการหรือพัฒนาพฤติกรรมของแต่ละบุคคลเพื่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. นวโกวาท. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น (๑๙๙๗). (๒๕๔๒).

จิราภา เต็งไตรรัตน์, นพมาศ อึ้งพระ (ธีรเวคิน), รัชนี นพเกตุ, รัตนา ศิริพานิช, วารุณี ภูวสุรกุล, ศรีเรือน แก้วกังวาล และคนอื่น ๆ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

ชินโอสถ หัตถ์บารอ, การป้องกันและรักษาโรคด้วยพลังจิตกับสมองคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔, ๗๒, ๗๓, ๙๐-๙๑.

ปราณี รามสูตร. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒.

เดโช สอนานนท์. ปทานุกรมจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๐.

เต็มศักดิ์ คทวนิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๖.

ทรงพล ภูมิพัฒน์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษา, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค, ๒๕๔๒.

_____ . พจนานุกรม ศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊ค, ๒๕๕๐.

วิทยากร เชียงกุล. อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สายธาร, ๒๕๕๒.

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ล กรุ๊ป, ๒๕๔๙.

สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์. ศัพท์ทางจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **คู่มือกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาหาราย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

สุกรี ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด(มหาชน), ๒๕๕๔).

สุปราณี สนธิรัตน์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. คณะสังคมศาสตร์. ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๓๗.

ติรณ พงศ์มพัฒน์. การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ Happiness Development for the Modern Society. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เลิฟแอนด์ลิทเพรส, ๒๕๕๔.

ทาล เบน-ชาฮาร์. เปิดห้องเรียนวิชาความสุข Happier. แปลโดย พรเลิศ อิฐฐ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วีเลิร์น ในเครือบริษัท วีเลิร์น จำกัด, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ความสุขทุกแห่งทุกมุม. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธรูปศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____ . จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๕.

_____ . ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธรูปศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕.

_____ . พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ม.ป.ป.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.

_____ . พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕.

_____ . **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๒.

_____ . **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๑.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, ๒๕๓๙.

วนิชาเรช (หนูดี). **อัจฉริยะสร้างสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ปทุมธานี: บริษัท ดุมาเบส จำกัด, ๒๕๕๖.

สิทธิโชค วรรณสันติกุล. **เปลี่ยนความคิด ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก**. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๖.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และ ประภา คงปัญญา. **Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว: บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓.

(๒) บทความ:

การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๐ เรื่อง “สร้างสังคมและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีด้วยจิตวิทยาเชิงบวก”. วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ – วันศุกร์ที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๔ ณ ห้องประชุมคริสตัลบอลรูม โรงแรมตะวันนา จัดโดย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. โครงการประชุมวิชาการทางจิตวิทยาระดับชาติ เรื่อง “จิตวิทยาเชิงบวก : กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์”. **หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา และ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อพัฒนามนุษย์**. วันศุกร์ที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๑๐ อาคาร ๓ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ.

ชุติมา พงศ์วรินทร์ และคณะ. “กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทของสังคมไทย: บทความปริทรรศน์”. บทความวิจัยโครงการวิจัยระดับดุษฎีบัณฑิต หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **Proceeding of the East-West Psychological Science Research Center**. Vol. 10(2011): 196.

นันทพล โรจนโกศล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติในอานาปานัสสติสูตร”. **บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**.

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๓): ๗๕.

(๓) วิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์:

กฤติยาวัลย์ หิรัญสี. “ศึกษาความสอดคล้องของหลักการพยากรณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและวิชาโหราศาสตร์ไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ชัยญาณัก พงศ์ชยกร. “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมณะกับวิปัสสนาในอานาปานัสสติสูตร”.

สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ทัศนีย์ เจนวนิธิสุข. “การสื่อสารภายในตนเองเชิงพุทธกับการพัฒนาศักยภาพเพื่อความสำเร็จในชีวิต”.

สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

เบญญาภา กุลศิริไชย. “ศึกษามานในฐานะบาทฐานแห่งปัญญา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระทนต์ศักดิ์ ปภังกร (ต้นขุนทด). “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระวัชรินทร์ ปิยธมโม (ภาสิต), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาจิตในมุมมองพระพุทธศาสนา”,

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ยุพิน กาญจนารัตน์. “การวิเคราะห์เนื้อหาวารสารทางด้านจิตวิทยา ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๒-๒๕๕๑”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๓.

รุ่งศักดิ์ ศิวาชัย. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องรัศมีในพระพุทธศาสนาเถรวาทผ่านแนวความคิดเรื่องแสง

ในวิทยาการสมัยใหม่เรื่องสนามพลังงานในมนุษย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สมฤดี ตรีวรรณวงศ์. “การบูรณาการหลักธรรมอริยบท ๔ กับแนวคิดเรื่อง ๗ อุปนิสัยของสติเฟื่อง

อาร์.โควีย์ เพื่อพัฒนาการทำงาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

เสถียร ทังทองมะดัน. “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๕๕.

เสนาะ ผดุงฉัตร. “การศึกษาวิเคราะห์อาณาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ทางทรรค”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

พุทธทาสภิกขุ. **หลักการทั่วไปของสติปัฏฐาน ๒**. [ซีดีธรรมบรรยายชุด จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา],
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.youtube.com/watch?v=iFG4CxdglfI> [๑๔ ก.ค.
๒๕๕๕].

_____. **อาณาปานสติโยงสู่สติปัฏฐาน ๑/๑**. [ซีดีธรรมบรรยายชุด จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา],
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.youtube.com/watch?v=Yz9KMfrmGUc> [๑๔
ก.ค.๒๕๕๕].

_____. **อาณาปานสติโยงสู่สติปัฏฐาน ๑/๒**. [ซีดีธรรมบรรยายชุด จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา],
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.youtube.com/watch?v=AyllPLAfjJk> [๑๔ ก.ค.
๒๕๕๕].

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Books

Alokja, science correspondent. “Happiness is being young or old, but middle age
is misery”. London: Guardian, 2008.

Bridges, S. and Wertz, F. **Abraham Maslow**. In S. Lopez (ed.) The Encyclopedia of
Positive Psychology. Chichester: Blackwell Publishing Ltd., 2009.

Compton, William C.”2”. **An Introduction to Positive Psychology**. Belmont, CA:
Wadsworth Publishing, 2005.

Csikszentmihalyi, Mihaly. **Finding Flow: The Psychology of Engagement with
Everyday life**. New York: Basic Books, 1997.

Hales, Dianne. **An Invitation to Health, Brief: Psychological and Spiritual Well-
Being**. USA: Wadsworth, Cengage Learning, 2010.

James, W. **The Principles of Psychology** (2 vols.). New York: Henry Holt, 1890. And
reprinted. Bristol: Thoemmes Press, 1999.

Keyes, C.L.M., & Lopez, S.J. **Toward a science of mental health; Positive directions
in diagnosis and interventions**. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.).

Lyubomirsky, S. **The how of Happiness: A scientific approach to getting the life you want.** New York:Penguin Press, 2008.

Martin E.P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, **American Psychologist**, Vol.55, No. 1 (2000): 5-14.

Nelson, James M. **Psychology, Religion, and Spirituality.** New York: Springer Science + Business Media, LLC, 2009.

Pawelski, J. **William James.** In S. Lopez (ed.) The Encyclopedia of Positive Psychology. Chichester: Blackwell Publishing Ltd., 2009.

(II) Articles

Bandura A. “Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change”. **Psychol.** Vol. 84 No.2 (1977): 191-215.

Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade MM. “The Undoing Effect of Positive Emotions”. **MotivEmot.**Vol. 24 No. 4(2000): 237-258.

Jeffrey J. Froh. “The History of Positive Psychology: Truth Be Told”. **NYS Psychologist.** (May/June 2004): 18.

Lykken, D., &Tellegen. A Happiness is a stochastic phenomenon. **Psychological Science.** Vol. 7, No 3 (1996): 186-189.

ประวัติผู้วิจัย

ข้าพเจ้านายปณณวิษญ์ พิบุลธนาภิรมย์ - เกิดเมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ ปี จอ เวลา ๑๓.๐๐ น. ปัจจุบันอายุ ๓๕ ปี

ได้รับการสั่งสอนจากบิดามารดาตั้งแต่เมื่อครั้งเยาว์วัยให้เป็นผู้มีความเสียสละ ประพฤติตนเป็นคนดีให้เป็นประโยชน์แก่สังคม มีความซื่อสัตย์สุจริต รวมถึงให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี รักาศิล ๕ ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมอยู่เนืองนิตย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลูกฝังให้รู้สำนึกบุญคุณแผ่นดินและให้เป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

- งานอดิเรกเป็นวิทยากรบรรยายธรรมะและนักเขียน มีผลงาน คือ ๑.อยากเจริญ มันต้องมีตัวช่วย ๒.เจริญได้ แค่หายใจ ๓.ปาฏิหาริย์แห่งธรรม

- เป็นประธานกลุ่มชมรมเปี่ยมบุญ สุขใจ ดำเนินกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และเป็นที่ปรึกษาการออกแบบ ตกแต่งภายในอาคารตามศาสตร์ฮวงจุ้ย วางแผนโครงสร้างระบบ และแผนงานตลาด ให้ทั้งภาครัฐและเอกชนรวมถึงบริษัทต่าง ๆ

การศึกษา

- สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียน พระยามนธะตุราชศรีพิจิตร
- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียน ศิษยานารีวิทยา
- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียน Assumption Commercial College
- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ สาขา นิติศาสตร์
- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขา รัฐศาสตร์ โครงการการจัดการทางการเมือง
- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

การทำงานเพื่อสังคม/สาธารณประโยชน์

- พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้ออกแบบและเป็นประธานในการจัดสร้างพระพุทธรูปประธานอุโบสถวัดศรีสง่า ต.หนองหัวช้าง อ.พรเจริญ จ.บึงกาฬ ได้รับประทานนามพระพุทธรูปจากเจ้าพระคุณสมเด็จ พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ว่า “พระพุทธรูปศรีสง่าปัญญาวารม รัตน์”

- พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ออกแบบและเป็นประธานในการจัดสร้างพระพุทธรูปประธานอุโบสถ ๒ วัดดังต่อไปนี้

๑.วัดศรีชุมพร ต.บะยาว อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี ได้รับประทานนามพระพุทธรูปจากเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ว่า “พระพุทธรัตนมนีศรีชุมพร”

๒.วัดสว่าง ต.น้ำอ้อม อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ ได้รับประทานนามพระพุทธรูปจากเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ว่า “พระพุทธรบวมงคลศรีสว่าง”

- พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ออกแบบและเป็นประธานในการจัดสร้างพระพุทธรูปประธานอุโบสถ ๓ วัด ดังต่อไปนี้

๑.วัดนาคประดิษฐ์มีชัย ต.เฝ้าไร่ อ.เฝ้าไร่ จ.หนองคาย ได้รับประทานนามพระพุทธรูปจากเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ว่า “พระพุทธรัตนธรรมประดิษฐ์มีชัย”

๒.วัดหายโศก ต.หนองไผ่ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ได้รับประทานนามพระพุทธรูปจากเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ว่า “พระพุทธรักษมงคลธรรมบดี”

๓.วัดสุทธาวาส ต.โซ่ อ.โซ่พิสัย จ.บึงกาฬ ได้รับประทานนามพระพุทธรูปจากเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ว่า “พระพุทธรัตนนาถศาสดา”

- พ.ศ. ๒๕๕๖ สร้างพระเจ้าเชียงแสนสุขพระประธานอุโบสถวัดทราบมูล ต.ริมใต้ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ได้รับประทานพระบรมสารีริกธาตุเพื่ออัญเชิญบรรจุไว้ ณ พระเศียร จากเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เป็นผู้จัดสร้างและขอประทานนามพระบรมธาตุเจดีย์ ณ วัดชัยชนะ ต.ประตูป่า อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน โดยเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงอนุโมทนาและประทานนามพระธาตุเจดีย์ดังกล่าวว่า พระบรมธาตุเจดีย์ศรีชัยชนะมงคล

เป็นประธานออกแบบและจัดสร้าง พระพุทธพินุลธนาภิรมย์ พระประธานวัดสระมณี ได้นำความกราบทูลเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงอนุโมทนาและประทานพระบรมสารีริกธาตุเพื่อบรรจุไว้ ณ ยอดบุษบกเหนือหลังคาอุโบสถและยอดพระเกตุพระพุทธพินุลธนาภิรมย์ พระประธานวัดสระมณี ต.ผักตบ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

เป็นประธานออกแบบและจัดสร้างพระประธาน ๕ องค์ โดยได้รับประทานนามจาก
เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ดังต่อไปนี้

๑. พระพุทธรูปธรรมจักรพรรดิ ประดิษฐาน ณ วัดทุ่งมอก ต.บ้านม่วง อ.เชียง
ม่วน จ.พะเยา

๒. พระพุทธรูปเมตตาล้านนาประธานาถ ประดิษฐาน ณ วัดห้วยเปียง ต.โหล่ง
ขอด อ.พร้าว จ.เชียงใหม่

๓. พระพุทธรูปธรรมจักรธรรมบดินทร์ล้านนา ประดิษฐาน ณ วัดสหกรณ์ดอนนาง
ต.เมืองนาย อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

๔. พระพุทธรูปกิตติมมงคลวัฒน์ ประดิษฐาน ณ วัดดวงดี ต.ริมใต้ อ.แม่ริม จ.
เชียงใหม่

๕. พระพุทธรูปพัฒนศรีศาสดา ประดิษฐาน ณ วัดมิ่งมงคลพัฒนาราม ต.บะยาว อ.
วังสามหมอ จ.อุดรธานี

- พ.ศ.๒๕๕๗ ออกแบบจัดสร้างอุโบสถวัดสระมณี ต.ผักตบ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

ได้รับพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯ เป็นเจ้าภาพการพระศพสมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วันเสาร์ที่ ๘ ก.พ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๙.๐๐ น.

เป็นประธานวางศิลาฤกษ์ อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนปริยัติสามัญ วัดโพธิ์ชัย
อ.ด่านซ้าย จ.เลย เมื่อวันที่ ๕ ธ.ค. ๒๕๕๗

- พ.ศ.๒๕๕๘ จัดสร้างพระประธาน ๓ องค์โดยประกอบพิธีเททอง ณ วัดบวรนิเวศวิหาร
โดยได้อัญเชิญประดิษฐาน ณ วัดดังต่อไปนี้

๑. พระพุทธรูปสิริโสธรญาณสังวรมงคลศตวรรษ ประดิษฐาน ณ วัดสิงห์ทองในสังฆรา
ชูปถัมภ์ ต.โพธิ์งาม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

๒. พระพุทธรูปสิริมงคลธรรมภิรมย์ ประดิษฐานหน้าบันอุโบสถวัดสระมณี ต.ผักตบ อ.
หนองหาน จ.อุดรธานี

๓. พระพุทธรูปสิริรัตนโอภาสภารมย์ (พระเจ้าชินเชียง) ประดิษฐาน ณ วัดจอมศรี
ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

เป็นประธานในการออกแบบและจัดสร้างอุโบสถวัดจอมศรี ต.ผางาม อ.เวียง
ชัย จ.เชียงราย

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเครื่อง
ราชอิสริยาภรณ์ ชั้น ตติยติเรกคุณาภรณ์

ได้รับพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯ เป็นเจ้าภาพการพระศพสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ณ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร วันเสาร์ที่ ๑๑ เม.ย. ๒๕๕๘ เวลา ๑๙.๐๐ น.

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณประกอบพิธีสมรสพระราชทาน เมื่อวันที่ ๑ มี.ค. ๒๕๕๘

- พ.ศ.๒๕๕๙ เป็นประธานออกแบบและจัดสร้างพระประธาน ๒ องค์ และพระรูปเหมือนเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก โดยประกอบพิธี ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๙ ก.ค. ๒๕๕๙ ดังต่อไปนี้

๑.พระพุทธรูปกิตติศพลญาณ ประดิษฐาน ณ วัดป่าสัก ต.นิคมพัฒนา อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก

๒.พระพุทธรูปมิลิริมงคลา ประดิษฐาน ณ พระบรมธาตุเจดีย์ วัดสังฆนิวาส ต.บึงนคร อ.ธวัชบุรี จ.ร้อยเอ็ด

๓.พระรูปเหมือนเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก จำนวน ๕ องค์ ประดิษฐาน ณ

๑.วัดสว่างหนองไฮ ต.พระลับ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

๒.วัดสิงห์ทองในสังฆราชูปถัมภ์ ต.โพนงาม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

๓.วัดสระมนี ต.ผักตบ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

๔.วัดจอมคีรี ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

๕.ประดิษฐานประจำหอพระสายสกุลพิบูลธนาภิรมย์

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานผ้าพระกฐินเพื่ออัญเชิญไปทอดถวาย ยังที่ชุมนุมนุสงฆ์ ณ วัดสระมนี ต.ผักตบ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

- พ.ศ.๒๕๖๐ ได้รับพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯ เป็นเจ้าภาพการบำเพ็ญพระกุศลถวายพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท พระบรมมหาราชวัง วันศุกร์ที่ ๗ ก.ค. ๒๕๖๐ เวลา ๑๙.๐๐ น.

เป็นประธานจัดสร้างพระมหาธาตุเจดีย์เชียงพญา วัดธรรมเจริญ ต.สันตันหม้อ อ.แม่เมาะ จ.เชียงใหม่ และออกแบบจัดสร้างพระพุทธรูปเชียงพญามหานี้ พระประธานพระเจดีย์ดังกล่าว

เป็นประธานวางศิลาฤกษ์พระมหาธาตุเจดีย์เชียงพญา เมื่อวันที่ ๑๐ พ.ค. ๒๕๖๐

ที่อยู่ปัจจุบัน

เลขที่ ๗ ซ.เอกชัย ๕๐ ถ.เอกชัย บางบอน บางบอน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐

- โทรศัพท์ ๐๙๕-๕๙๔-๙๖๖๖, ๐๘๙-๙๒๕-๖๖๖๔