

กระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ทักษะทางชีวิตของมนุษย์

BUDDHIST PSYCHOLOGICAL PROCESS FOR LEARNING

HUMAN LIFE SKILL



¹สุรพงษ์ คงสัตย์, ²ประสิทธิ์ คำกลาง, ³พระครูปริยัติธรรมชัย

⁴สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ ⁵มัน เสือสูงเนิน

¹Surapong Kongsat, ²Prasit Kamklang, ²PhracruPariyatdhammachai

²Siriwat Srikhruedong and ²Man Suesungnoen

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Pol4227@gmail.com

Received: December 26, 2024; **Revised:** January 8, 2025; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มีเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับ คือ กระบวนการทางพุทธจิตวิทยา เพื่อการเรียนรู้ทักษะทางชีวิตของมนุษย์ การศึกษาพุทธจิตวิทยาเป็นการพัฒนาจิต ในลักษณะบูรณาการอย่างสัมพันธ์กัน เป้าหมายที่จะศึกษาถึงสภาวะต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในชีวิตจิตใจของมนุษย์ โดยเจาะลึกเข้าไปในโครงสร้างและองค์ประกอบภายในบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา จิตสำนึก จิตไร้สำนึก ประสบการณ์ทางศาสนา ตลอดจนถึง ลักษณะการแสดงออกเชิงปฏิกิริยาของมนุษย์ที่สนองตอบต่อธรรมชาติต่อสิ่งแวดล้อมรอบด้าน แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์ฉลาดลึกซึ้ง สามารถเข้าใจตนเองและเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องระหว่างชีวิตตนกับสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกและมีศักยภาพทางจิต วิธีการเรียนรู้แบบ

¹ รองศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

² อาจารย์, ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

³ อาจารย์, ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

⁴ รองศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

⁵ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

พุทธจิตวิทยาพระพุทเจ้าทรงแสดงวิธีการเรียนรู้ มีองค์ประกอบ 5 ประการ คือ (1) การฟัง (2) การจำได้ (3) การสาธยาย (4) การเพ่งพินิจด้วยใจ (5) แทะทะลุเข้าถึงความถูกต้องด้วยทัศนะ ดังนั้นกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ทักษะทางชีวิตของมนุษย์ ทักษะการเรียนรู้ของชีวิตจะต้องมีการวางระบบทักษะในการเรียนรู้อย่างมีขั้นตอน 4 ประการ ประกอบด้วย (1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (2) การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (3) การจัดการกับอารมณ์ทุกสภาวะที่เผชิญให้เกิดความสุข สงบและรู้เท่าทันสภาวะนั้นๆ (4) การสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพื่อป้องกันอารมณ์ชั่ววูบมาทำลายความสัมพันธ์ที่ดีที่มีอยู่ในอดีตและต่อไปในอนาคตได้

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การเรียนรู้, ทักษะชีวิต

Abstract

This academic article contains the content of the Buddhist psychology process for learning human life skills the study of Buddhist psychology is the development of the mind in an integrated and related manner the goal is to study the various conditions that appear in human mental life by delving into the structure and components of human personality and behavior, including emotions, feelings, thoughts, intelligence, consciousness, unconsciousness, religious experiences, as well as the reactive expression of human responses to nature and the surrounding environment. The theoretical concept of the Buddhist psychology process is therefore a learning process, meaning a learning process that makes humans intelligent, able to understand themselves and see the relationship between their lives and all things in the world and have mental potential. The method of learning in Buddhist psychology, the lord Buddha showed the method of learning to have 5 elements: (1) listening, (2) remembering, (3) explaining, (4) contemplating with the heart, (5) penetrating to the correctness with perspective therefore, the process of Buddhist psychology for learning human life skills, life learning skills must have a learning skill system with 4 steps: (1) recognizing and seeing the value of oneself and others, (2) analytical thinking Creative problem solving (3) Managing all emotional situations encountered to create happiness, peace and awareness of those situations (4) Good relationships with others, understanding the feelings of oneself and

others, being aware of good relationships with each other in order to prevent momentary emotions from destroying good relationships in the past and in the future.

Keywords: Buddhist psychology, learning, life skills

บทนำ

การศึกษาพุทธจิตวิทยานั้น ได้ถือเอาองค์ประกอบของระบบเป็นแนวทางในการศึกษาพุทธจิตวิทยา คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ ขอบเขตเนื้อหา สมมติฐาน สาขา พัฒนาการของการศึกษาพุทธจิตวิทยา คำสอนแม่บท การศึกษาจากวรรณคดี การศึกษาพุทธจิตวิทยาจากพุทธสาวก สาระพุทธจิตวิทยา การพัฒนาจิตและจิตวิทยาประยุกต์ ในลักษณะบูรณาการอย่างสัมพันธ์กัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554:268)

การศึกษาทางจิตวิทยาสาขานี้มีเป้าหมายที่จะศึกษาถึงสภาวะต่างๆ ทางศาสนาที่ปรากฏอยู่ในชีวิตจิตใจของมนุษย์ โดยเจาะลึกเข้าไปในโครงสร้างและองค์ประกอบภายในบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา จิตสำนึก จิตไร้สำนึก ประสบการณ์ทางศาสนา ตลอดจนถึงลักษณะการแสดงออกเชิงปฏิกิริยาของมนุษย์ที่สนองตอบต่อธรรมชาติต่อสิ่งแวดล้อมรอบด้าน รวมทั้งสภาวะชีวิตที่มนุษย์ต้องมีชีวิตเผชิญอยู่เสมอ เช่น การเกิดแก่เจ็บตาย ความไม่แน่นอนของโชคชะตา ซึ่งมักปรากฏออกมาในรูปแบบของความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น แม้ว่าจิตนั้นถือเป็นนามธรรมที่มีกระบวนการในการตื่นรู้มีพัฒนาการด้านปัญญา ซึ่งจุดประสงค์ของการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดผลทางปัญญา โดยจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานเชื่อมโยงกับแนวคิดของพระพุทธศาสนา โดยเน้นการพัฒนาให้มนุษย์มีความสุข 3 แบบ คือ ชีวิตมีสุข ชีวิตที่ดี และชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งการพัฒนาจิตนั้นเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาตน เป็นการยกระดับของชีวิต และระดับจิตใจให้สูงขึ้น นำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้การพัฒนาคติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติ มีหลักธรรมที่วางไว้เป็นระบบตามลำดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาให้กิเลสเบาบางลง และมีจิตที่พัฒนาสูงสุด มีปัญญาที่ยังรู้ในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง (ปุนณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์, 2561:24)

ดังนั้นการมุ่งให้เกิดทักษะการเป็นผู้ปลูกสร้างแรงบันดาลใจในตนเอง และผู้คนรอบตัว การนำเสนอให้รู้จักเทคนิคเครื่องมือต่างๆ ที่ทรงประสิทธิภาพช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกจากภายในของคน การเป็นผู้มีทักษะในการทางานปฏิสัมพันธ์กับคนเพื่อช่วยให้คนประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ การช่วยเปลี่ยนมุมมอง และแปลงความขัดแย้ง และความ

เจ็บปวดต่างๆ ในชีวิต การทำให้เข้าใจธรรมความจริงว่ามนุษย์คือผู้ที่สมบูรณ์แบบและมีศักยภาพในตัวคู่ควรต่อความสุข และการเติมเต็มในชีวิต มีการตระหนักรู้ในตนเอง ค้นพบเส้นทางเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิต

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา

แนวคิดพุทธจิตวิทยา

แนวคิด (concept) คือ ภาพพจน์ มโนภาพ มโนทัศน์ ภาพในใจหรือแบบของความคิดที่เป็นตัวแทน ความคิดรวบยอด ลักษณะที่สำคัญหรือปรากฏการณ์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้คิด (cognition) ของคนเรา เป็นวิธีการที่เราจัดกลุ่มหรือจำแนกข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้เรามองเห็นว่าสิ่งใดอยู่ในกลุ่มเดียวกันการศึกษาพุทธจิตวิทยานั้นมีแนวคิดที่ว่า พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หมายถึงบุคคลที่ตรัสรู้แล้วผู้รู้ร้อยสี่ 4 แบ่งเป็น 3 คือ พระพุทธเจ้า (ท่านผู้ตรัสรู้เองและสอนให้ผู้อื่นได้รู้ตามพระปัจเจกพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้เองจำเพาะผู้เดียว) และพระอนุพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า) (สาวกพุทธะ) และเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตใจคือจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนานี้เอง

กระบวนการเรียนรู้ทางพุทธจิตวิทยา

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์ฉลาดลึกซึ้ง สามารถเข้าใจตนเองและเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องระหว่างชีวิตตนกับสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกและมีศักยภาพมากขึ้นด้วย (วรวิทย์ วคินสรการ, 2546:57)

กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ หมายถึงกระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญาสาระสำคัญแห่งกระบวนการเรียนรู้ได้ถูกย่อไว้ในพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญากล่าวคือ การเสวนา สดับบุรุษ การฟังสัทธรรม โยนิโสมนสิการ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ”(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546:124)

กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ผัสสะทั้ง 6 ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า ทำให้เกิดธาตุรู้ คือ รู้สึกรู้สีก หมายถึง รู้คิด รู้แจ้งและมีการกระทำโต้ตอบ ผึกฝน อบรมตนเอง หรือโดยกัลยาณมิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ หมายถึง ความรู้และความดี สมรรถภาวะ หมายถึง ความสามารถ สุขภาวะ หมายถึง ความผาสุก พอเหมาะพอควร และอิสรภาวะ หมายถึง พ้นจากทุกข์และความเป็นทาส (สมุน อมรวิวัฒน์, 2542)

ในปัจจุบัน จิตวิทยามีความหมายเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมและกระบวนการทำงานทางจิต ด้านระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ (The Scientific Study of Behavior and Mental Process) (จิราภา เตังไตรรัตน์ และคณะ, 2552:5)

วิธีการเรียนรู้แบบพุทธจิตวิทยา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการเรียนรู้ว่า มีองค์ประกอบ 5 ประการ คือ

(1) **การฟัง** เป็นวิธีการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างปฏิเสธไม่ได้ หมายถึงการฟังด้วยความตั้งใจ ความสนใจ ฟังพร้อมด้วยกำหนดข้อที่ควรกำหนด การฟังอย่างนี้เรียกว่าฟังโดยเคารพ การฟังย่อมมีความสำคัญในการศึกษาอยู่เสมอ เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ตนได้ประสบการณ์ เปรียบเหมือนการเปิดฝาภาชนะรับน้ำยามฝนตก (สุตมยปัญญา)

(2) **การจำได้** หมายถึงการฟังแล้วจำได้ การอ่านแล้วจำได้ หรือการเขียนแล้วจำได้ การทำเครื่องหมายต่าง ๆ เพื่อช่วยความจำก็อยู่ในข้อนี้การจำได้ (สัญญา) หมายถึงความสามารถในการรับเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมาจากประสบการณ์ไว้ได้ เหมือนภาชนะที่เปิดฝารับน้ำไว้แล้ว มีความสามารถที่จะอุ้มที่จะรับน้ำนั้นไว้ได้ เพราะไม่ทะลอะไม่รั่วไม่มีรอยร้าว น้ำจึงอยู่ได้

(3) **การสารถาย** หมายถึงการอ่านทบทวนบ่อย ๆ การพูดถึงเนื้อหาวิชานั้นบ่อย ๆ การบรรยายเรื่องนั้นบ่อย ๆ หรือการตั้งปัญหาและทำการตอบปัญหานั้นด้วยตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หมายถึงการท่องโดยตรง เหล่านี้ยังนับว่าเป็นวิธีการศึกษาที่มีความสำคัญอยู่เสมอแม้ในปัจจุบันในวงการศึกษาย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าการท่องจำนั้นเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นอย่างดีมักปรากฏว่าเป็นผู้ฉลาดในวิธีการท่องจำหรือฉลาดในการคิดหาวิธีจำ

(4) **การเพ่งพินิจด้วยใจ** หมายถึงการเอาใจติดตามพินิจดู จนความรู้ปรากฏที่ใจหรือเป็นความรู้ด้วยใจ เกิดความสามารถในการกลับตาเป็นเนื้อหาวิชาเป็นข้อเป็นตอนผู้ศึกษาสามารถฝึกใช้วิธีการข้อนี้ด้วยตนเอง เช่นเริ่มต้นด้วยการอ่านเนื้อหาวิชาให้เป็นที่เข้าใจชัดเจน แล้วฝึกกลับตาเห็นเป็นขั้นเป็นตอนไป เมื่อเกิดความชำนาญแล้วก็สามารถดูแต่หัวข้อทบทวนความรู้ได้ ข้อนี้ต้องอาศัยวิธีการทางสมาธิเข้าช่วย ให้อยู่ด้วยความรู้สึกปลอดโปร่งปราศจากอารมณ์รบกวน ปราศจากอารมณ์กังวลใจ (ภาวนามยปัญญา)

(5) **แทงทะลุเข้าถึงความถูกต้องด้วยทัศนะ** หมายถึงความเข้าใจชัดเจนอย่างถูกต้อง ภายใตแสงสว่างแห่งทัศนะที่ถูกต้องเข้าถึงความรู้ด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง เป็นการแน่วแน่ในตนเองว่าอะไรผิดอะไรถูกใครๆ จะชักนำให้เข้าใจผิดไปทางอื่นไม่ได้ ข้อนี้จึงหมายถึงการเข้าถึงความรู้อย่างแท้จริงความรู้เพียงแต่จำได้หรือความรู้ชนิดที่กลับตาเห็นได้ก็ยังไม่แน่อน เพราะมีการลืมและการเลื่อนกลางเกิดขึ้นได้ ส่วนความรู้ที่ได้ด้วยวิธีการประการสุดท้ายนี้

เป็นตัวความรู้อย่างแท้จริง ปรากฏใสสะอาดชัดเจน (วิปัสสนาปัญญา) วิธีการศึกษาข้อนี้ทำให้ผู้ศึกษาเข้าถึงเหตุผลที่ถูกต้องด้วยตนเอง

ทฤษฎีพุทธจิตวิทยา

ทฤษฎี หมายถึง กลุ่มความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งได้มาจากการศึกษาอย่างเป็นระบบและมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายเรื่องราวหรือเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล โดยได้ผ่านการทดลองอย่างน่าเชื่อถือ เช่น ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ (จ้านงค์ อติวัฒนสิทธิ์, 2545: 43)

ทฤษฎี หมายถึง ระบบความคิดที่มีการจัดการที่ได้อธิบายปรากฏการณ์ เหตุการณ์ต่างๆ ว่าเป็นอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะเป็นอย่างไรต่อไปในอนาคต ทฤษฎีได้มาจากการตั้งสมมติฐาน (hypothesis) และการพิสูจน์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จนได้หลักฐานข้อเท็จจริง มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือ ยืนยันอยู่จำนวนหนึ่ง จึงได้รับการยอมรับว่าเป็นทฤษฎี วิทยาการ เชียงกูล, 2552:240)

ทฤษฎีตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น ตรงกับภาษาบาลีว่า ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็น ความเข้าใจ ความเชื่อในการศึกษานี้ หมายถึงการเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ได้แก่ เห็นชอบตามทำนองคลองธรรมว่าทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว ชั่วไม่เที่ยง เห็นอริยสัจ 4 (พิสิฐ เจริญสุข, 2542:24-25) พุทธจิตวิทยา เพราะเป็นการศึกษาเรื่องจิตโดยตรงโดยมีจุดเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้ามอง พิจารณาและวิเคราะห์ จนรู้เท่าทันสภาวะจิตด้วยตนเอง เพื่อจะได้จัดทุกข์ทางใจได้สิ้นเชิง มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระ ถึงความสุขที่สมบูรณ์ เป้าหมายของจิตวิทยาพระพุทธศาสนาอยู่ที่การฝึกกระแสจิต เพื่อดับทุกข์

การศึกษาพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาถึงระบบที่เน้นกระบวนการที่มีการกล่าวถึงวัตถุประสงค์ เนื้อหาพุทธจิตวิทยาและจุดประสงค์เชิงคุณธรรม คือผู้เรียนที่ได้ศึกษาวิชานี้จะเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ และมีความคิดเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาในส่วนแนวคิดหรือทฤษฎี ที่เป็นแนวคิดทางพุทธจิตวิทยานั้น เป็นแนวคิดที่พระพุทธเจ้าได้ตั้ง เป็นสมมติฐาน (hypothesis) ตามหลักวิทยาศาสตร์ จนปรากฏเป็นแนวคิดหรือทฤษฎีที่เป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดเป็นหลักธรรมและมีการเผยแพร่จนมีประชาชนนับถือทั่วโลก เช่น หลักธรรมเกี่ยวกับการฝึกหัดอบรมจิตใจ หลักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ และการวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน (ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2552: 192) จุดเด่นของพระพุทธศาสนาที่เป็นที่สนใจของผู้ศึกษา ก็คือพระพุทธศาสนาเน้นหนักในเรื่องการศึกษาเรื่องจิตมาก และพุทธจิตวิทยาที่เน้นไปที่การศึกษาเรื่องจิต ซึ่งเมื่อศึกษาก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้ (1) ทำให้เข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของจิต ธรรมชาติ และเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวภาวะแฝงของจิต (2) สามารถควบคุมความทุกข์และสร้างเหตุปัจจัยใหม่ เพื่อจะช่วยขจัด

ภาวะแฝงที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นๆ หหมดไป (3) สามารถปลดเปลื้องทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจได้ สิ้นเชิง บรรลุถึงความสุขสมบูรณ์ของชีวิต และเข้าถึงความสงบแห่งจิตใจได้อย่างแท้จริง

กระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ทักษะทางชีวิตของมนุษย์

กระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้

กระบวนการพัฒนาของมนุษย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่แรกเริ่มของการปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดา และจะพัฒนาไปจนสิ้นชีวิต ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ที่ทำได้ถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อคนผู้นั้นเข้าถึงความสุขภายใน คือความสุขยั่งยืน หลักพุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่พระพุทธองค์ทรงสอนเพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริงเรื่องจิต การพัฒนาจิต ให้ความรู้เรื่องจิต และกระบวนการทำงานของจิต เช่นเรื่องจิตกับการดำเนินชีวิต จิตกับกระบวนการเรียนการสอน ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยามุ่งพัฒนาให้นักเรียนเข้าถึงหลักความจริงตามธรรมชาติทั้งภายในจิตของตนเองและธรรมชาติสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างสอดคล้องสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้อย่างจริงจังลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จเป็นความเจริญงอกงามทางปัญญาทำให้สามารถคิดเป็น ทำเป็น และใช้แก้ปัญหาเป็น กระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุก คนประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล, 2545: 32-33)

- (1) หลักการเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา
- (2) หลักการสืบสาวเหตุแห่งปัญหา
- (3) หลักการระบุจุดหมายให้ชัด
- (4) หลักการจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย

เมื่อนำหลักพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เราจะพบว่าเราสามารถวิเคราะห์ให้เห็นถึงสาระสำคัญกระบวนการของพุทธจิตวิทยาในแง่ของสารัตถะทางจิตที่เป็นปัญหาโต้แย้งกันอยู่ดังนี้

(1) วิเคราะห์ธรรมชาติดั้งเดิมของจิต พบว่าแม้ว่าจะมีหลักฐานว่าจิตของมนุษย์นั้นมีธรรมชาติบริสุทธิ์ แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมาแต่ก็มีข้อสรุปจากนักวิชาการฝ่ายเถรวาทว่า คำว่าจิตปัสสสนั้นไม่ได้หมายความว่าจิตมนุษย์หมดจดจากกิเลสมาตั้งแต่ต้น แต่เป็นเพราะการตีความที่ผิดจึงทำให้เกิดความเข้าใจเช่นนั้น แต่ความจริงจิตมนุษย์ประภัสสรจริงแต่ก็ยังคงมีกิเลสอยู่ ตราบเท่าที่ยังไม่สามารถกำจัดกิเลสได้

(2) หลักพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาเถรวาท จากการศึกษาพบว่าแนวคิดเรื่องจิตของพุทธศาสนาเถรวาทนั้นเห็นว่ามีพื้นฐานมาจากหลักการสำคัญตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา เป็น

แนวคิดเรื่องกฎธรรมชาติ (อิทัปปัจจตา-ปฏิจจสมุปบาท) แนวคิดเรื่องกฎธรรมชาติคือนิยาม 5 ประการ แนวคิดเรื่องกฎไตรลักษณ์

(3) พุทธจิตวิทยากับความเป็นมนุษย์ จากการศึกษามาทั้งหมดพบว่าจิตวิทยาพุทธศาสนานั้นได้อธิบายว่ามนุษย์มีองค์ประกอบสองส่วนคือกายกับจิตและจิตนั้นถือว่ามีความเหนือกว่า ดังนั้นความเป็นมนุษย์จึงเกิดมาจากการที่กายกับจิตทำงานประสานสอดคล้องกัน

(4) พุทธจิตวิทยากับปัญหาความเป็นเอกนิยมหรือสัจนิยม จากปัญหาที่มีผู้ถามว่าจิตมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นสิ่งที่อยู่เป็นเอกเทศจากกายหรืออยู่เหนือการทำงานของกายหรือเป็นจิตผู้อยู่ในฐานะของการเป็นผู้สร้างเหมือนแนวคิดเชิงอัตวิสัยหรือไม่ คำตอบคือไม่เพราะจิตของพุทธศาสนาเถรวาทเป็นจิตที่มีกระบวนการทำงานแบบเกิดดับเปลี่ยนแปลงตามหลักอนิจจัง ดังนั้นจึงไม่ใช่จิตตามแนวคิดเอกนิยมแต่ประการใด

(5) พุทธจิตวิทยากับปัญหาเรื่องเจตจำนงเสรี และเมื่อพิจารณาจากประเด็นที่ว่าจิตมีเจตจำนงเสรีหรือไม่ก็จะพบว่าจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นมีเจตจำนงเสรีเป็นบางครั้ง บางครั้งก็ต้องตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่จำเป็นอื่น ๆ ได้

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางชีวิตของมนุษย์

กระทรวงศึกษาธิการ กล่าวว่าทักษะชีวิต หมายถึง เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทักษะชีวิตไว้ว่าเป็นความสามารถโดยรวมของบุคคลอันประกอบด้วยกระบวนการคิดวิเคราะห์และประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตนเองในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล โดยนำข้อมูลจากการสะสมประสบการณ์มาใช้ประกอบการพิจารณาเพื่อตัดสินใจและสามารถเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การสื่อสารการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้สามารถเผชิญสถานการณ์หรือปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551:12)

พื้นฐานของทักษะชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง เกิดจากการที่บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองรับรู้และเข้าใจคนอื่นเกิดการรับรู้ เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งแนวทางสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การสอนทักษะชีวิตว่า เป็นเหมือนการให้ความรู้ทักษะทั่วไปในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ซึ่งจะกลายเป็นพื้นฐานของทักษะชีวิตส่งผลดีในทางด้านสุขภาพทางจิต การมีผลกับสุขภาพและพฤติกรรมสถานการณ์หลายอย่างที่มีผลต่อการพัฒนา ทำให้เป็นปัญหาทางทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น เช่น แรงกดดันของกลุ่มเกี่ยวกับการใช้สิ่งเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ การดื่ม การทำลายทรัพย์สิน เป็นต้น

การสอนทักษะที่จำเป็นเหล่านี้ เป็นรูปแบบของการพัฒนาทักษะชีวิตช่วยให้เกิดการป้องกันเบื้องต้น จะทำให้ได้เรียนรู้เป็นผลดีต่อสุขภาวะสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคลและพฤติกรรม

ดังนั้น ทักษะทางชีวิตของมนุษย์การเรียนรู้ที่ซับซ้อนเช่นนี้ย่อมเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบของความคิด ความจำ การสังเกตความคิดรวบยอดทัศนคติ ความเข้าใจ และการแก้ปัญหาอย่างใกล้ชิด การเรียนรู้และการรับรู้จะต้องเกี่ยวเนื่องควบคู่กันไป มีการรับรู้ก่อนแล้วจึงเกิดการเรียนรู้ หรือเพราะมีการเรียนรู้แล้วจึงทำให้การรับรู้ง่ายและเร็วขึ้น การรับรู้ หมายถึงการที่เราได้ทราบลักษณะสิ่งต่าง ๆ ที่ล้อมรอบตัวเราจากอวัยวะสัมผัสของเรา ว่าอะไรมีความหมายอย่างไร กล่าวคือ การรับรู้ นั้นเป็นผลของการเรียนรู้บวกกับความรู้สึกรู้สึกจากการสัมผัส การรู้จักสิ่งต่างๆ โดยผ่านทางอวัยวะสัมผัสที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจัดเป็นการเรียนรู้ อย่างหนึ่ง การพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือ การเรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาด้วยปัญญา ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ฝึกฝนและเรียนรู้ในชีวิตจริง ยอมรับความจริง เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้สึกสำนึกในความชั่วและไม่กลับไปทำซ้ำอีก ทำกรรมดี ละเว้นชั่ว ซึ่งพระพุทธศาสนามีหลักจิตวิทยา ที่มุ่งพัฒนาทักษะชีวิตชี้แนวทางที่ถูกต้องให้เกิดความสะอาดจากกิเลส ความสว่างแห่งธรรมได้เกิดขึ้น และมีความสงบไม่ฟุ้งซ่าน มีความเชื่อที่อยู่บนพื้นฐานแห่งปัญญาและยึดในเหตุผลมากกว่าตามอารมณ์ในสภาวะที่ใจขุนมัว มีทักษะในการแสดงออกทางกาย วาจา และใจที่ดีงามทั้งภายในและภายนอก ซึ่งบุคคลสามารถทักษะสิ่งเหล่านี้ขึ้นได้จากการเรียนรู้ และพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็ความสุข และทุกข์ พร้อมปรับตัวไปกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทุกขณะจิต เพราะการพัฒนาตามหลักพุทธจิตผู้ได้รับการฝึกฝนจะมีแต่ความสุขสงบและเห็นภัยของธรรมชาติแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นระหว่างจิต และทุกขณะจิต

ทั้งนี้ทักษะการเรียนรู้ของชีวิตจะต้องมีการวางระบบทักษะในการเรียนรู้ อย่างมีขั้นตอน 4 ประการ ประกอบด้วย (1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (2) การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (3) การจัดการกับอารมณ์ทุกสภาวะที่เผชิญให้เกิดความสุขสงบและรู้เท่าทันสภาวะนั้นๆ (4) การสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพื่อป้องกันอารมณ์ชั่ววูบมาทำลายความสัมพันธ์ที่ดีที่มีอยู่ในอดีตและต่อไปในอนาคตได้

บทสรุป

กระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ทักษะทางชีวิตของมนุษย์ เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนจะต้องเกิดการพัฒนากาย วาจา และจิตให้บริสุทธิ์เพื่อความผาสุกในขณะที่มีชีวิตอยู่และหลังจบชีวิตจากโลกนี้ไปก็ไปยังสถานที่ดี โดยอาศัยหลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนาเริ่มต้นด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ด้วยการฝึกฝนทางกาย วาจา และใจและพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อให้เกิดทักษะที่ดีในการดำเนินชีวิต เกิดความชำนาญและสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ พุทธจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่สอนด้วยเรื่องการสร้างบุคลิกภาพให้งามสง่า และพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่สอนเรื่องจิตของมนุษย์ ก็มีคำสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นพุทธจิตวิทยา ที่จะส่งเสริมสร้างความงามภายนอก ภายใน เพื่อผสานสู่ความงามสง่าที่แท้จริง ในกระบวนการเรียนการสอน นักจิตวิทยาแนวพุทธต้องฝึกฝนปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้สอน ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่มีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมด้วย และในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนเอง การสังเกตพิจารณาตนเอง (contemplative approach) เป็นกระบวนการสำคัญ การทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมข้อพิจารณาผ่านการดำเนินชีวิตจริงของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ.(2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : ชุมชนุสสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. (2552). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จำนงค์ อติพัฒนสิทธิ์. (2545) *สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์*. (สำนักงานอธิการบดี : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).(2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).(2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พิสิฐ เจริญสุข. (2542). *คู่มือการอบรมสมาธิ*. กระทรวงศึกษาธิการ: กรมการศาสนา.
- ปิ่นณวิชัย พิบูลธนาภิรมย. (2561). *อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต : พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่*.วารสารศิลปศาสตรปริทัศน์. 13(26).
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรวิทย์ วคินสรการ. (2546). *กระบวนการเรียนรู้อย่างพุทธ*. วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์, 28 173-175.
- วิทยากร เชียงกุล. (2542) *จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ : เดือนตุลา.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.