

การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาแนวพุทธ Creating happiness with Buddhist psychology

พระครูปริยัติคุณรังษี.

พระมหาจินดา ภิรมณี.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย

บทคัดย่อ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนมีความปรารถนาและมีความต้องการ ความสุขจึงเป็นความพอใจกับวิถีชีวิตของตัวเองและวางแผนของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุและความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้เราพึงพอใจและยกระดับฐานะเท่านั้น แต่เป็นการสร้างความสุขเพียงภายนอกและอาจมิได้อยู่กับเราอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป ความสุขที่แท้จริงเกิดจากภายในจิตใจของคนเราถ้าจิตใจของเราไม่ว่าง เต็มไปด้วยอารมณ์อันตรายต่าง ๆ จิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้สาระสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ ไม่ใช่การอ่อนน้อมขอร้องการดลบันดาลจากสิ่งใด ความสุขตามหลักพุทธธรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับ มีทั้งข้อดี ข้อเสีย และวิธีการพัฒนาแตกต่างกันไป การพัฒนาความสุขตามหลักการทางจิตวิทยาแนวพุทธนั้นไม่ได้มุ่งเพียงแค่นั้นให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้น แต่ได้คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลังและพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง

คำสำคัญ : ความสุข, จิตวิทยา, จิตวิทยาแนวพุทธ

Abstract

Happiness is something that everyone has the desire and demand. Happiness is satisfied with their own lives and put their dreams on which they are made. Obtaining material and career success It gives us satisfaction and escalation only. but it creates happiness just outside and may not stay with us forever and permanently. True happiness comes from the inside of our minds. The development of humans to be happy is the purpose of Buddhism is the principle of Buddhism. that human beings will be noble and happy by practice and development. It is not an appeal to any aspiration for anything. Happiness according to Buddhist principles can be divided into many levels. with advantages and disadvantages and different methods of development. The development of happiness. according to the Buddhist principles is not just about making people

happy. But regardless of the consequences to be caused by the social environment on their own does not cause distress or problems in the development and rise to become happy without suffering altogether.

Keywords: happiness. psychology. Buddhist psychology

บทนำ

ความสุข เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสจับต้องได้อย่างเป็นรูปธรรม แต่เป็นสิ่งที่หลายๆ คนปรารถนา และหาทางเพื่อให้ได้พบกับความสุขมากที่สุด เพราะความสุข คือความสบายกาย สบายใจ ความรื่นรมย์ ความอึดอเมใจ คนที่มีความสุขจะสังเกตได้ง่ายๆ คือมักจะมียิ้มปรากฏอยู่บนหน้าเสมอๆ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็พร้อมจะทำความเข้าใจ และยินดีที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไป

ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ความรู้สึกเป็นสุขจะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ยอมรับบุคคลอื่น มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น มีความเคารพในตนเองสูง มองโลกในแง่ดี มองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตน ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลายและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

หลักความเชื่อของศาสนาพุทธคือ เหตุที่ทำให้เกิดความสุขนั้น ก็คืออยู่กับปัจจุบัน ขณะปล่อยวางได้ ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ควบคุมความอยากที่ไม่มีสิ้นสุด การไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ทะเลาะ และใช้หลักเวรยามระงับด้วยการไม่จองเวร ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น มีจิตใจเมตตา กรุณา และเสียสละเพื่อผู้อื่น (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. 2552: 189.) และหลักของอริยสัจ 4 สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและบอกไว้ด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แท้จริงแล้วก็คือทางเดินไปหาคำว่า "ความสุข" เพราะถ้าเมื่อไรเรากำจัด "ความทุกข์" ได้แล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้น ซึ่งอุปสรรคของความสุขก็คือแรงปรารถนาและตัณหา คนเราจะมีสุขไม่ขึ้นอยู่กับว่า "มีเท่าไร" แต่ขึ้นอยู่กับว่า เรา "พอเมื่อไร" ความสุขไม่ได้ขึ้นกับจำนวนสิ่งของที่เรามี หรือเราได้ (โสริช โพธิแก้ว. 2560) ดังนั้น วิธีที่จะมีความสุข อันดับแรกต้อง "หยุดให้เป็น และ พอใจให้ได้" ถ้าเราไม่หยุดความอยากของเราแล้วละก็ เราก็จะต้องวิ่งไล่ตามหลายสิ่งที่เรา "อยากได้" แล้วนั่นมันเหนื่อย และความทุกข์ก็จะตามมาเพราะการต่อมาเหตุที่ทำให้เราเป็นสุขคือ การมองทุกอย่างในแง่บวก ชีวิตแต่ละวันแน่นอนเราต้องเจอทั้งเรื่องดีและไม่ดี ถ้าเราอยากจะมีสุข เราต้องเริ่มด้วยการมองแต่สิ่งดี ๆ มองให้เป็นบวก เพื่อใจเราจะได้เป็นบวกคิดถึงสิ่งที่เราทำสำเร็จแล้วในวันนี้ สิ่งดี ๆ ที่เราได้ทำ และประการต่อมา คือการให้ หมายถึงการให้ในรูปแบบสิ่งของหรือเงิน เรียกว่าบริจาค และการให้ความเมตตากรุณาต่อกัน ให้อภัยทั้งตัวเองและคนอื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัย ทำให้เรามีความสุข ดังนั้น การปล่อยวางให้ได้ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าเรื่องจะร้ายแรงและเศร้าโศกเพียงใด จำไว้ว่ามันจะโดนเวลาพัดพามันไปจากเรา ไม่ช้าก็เร็วเราจะผ่านพ้นไปได้....และยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องที่เราไม่ชอบเพียงใด ไม่ว่าผิดหวังสูญเสีย เจ็บป่วย ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ทุกคนต้องได้ผ่านบททดสอบนี้ทั้งสิ้น ไม่ว่าเราจะเป็นใคร

การนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้มีการวางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย อริยสัจสี่ ปฏิจسامุบาท และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลาย โดยครอบคลุมคำสอนของ พระพุทธเจ้าว่า ด้วยต้นเหตุของปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญห และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ ซึ่งความเข้าใจอย่างชัดเจนในหลักธรรมดังกล่าวนี้จะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตมากที่สุด ดังนั้น ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และ ยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้อ่านได้เกิดความรู้เข้าใจและเป็นอีกแนวทางเลือกหนึ่งสำหรับการสร้างความสุขบทความนี้จะเสนอเกี่ยวกับความหมาย แนวคิด องค์ประกอบของความสุข และการสร้างความสุขด้วยตนเองโดยใช้ศาสตร์ด้านจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันต่อไป

แนวคิดการสร้างความสุขตามหลักจิตวิทยาโดยบูรณาการกับหลักการเชิงพุทธ

ความหมาย

“ความสุข” มีนักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์ทางด้านของจิตวิทยา และแนวพระพุทธศาสนาได้ความหมายไว้ ดังนี้

Francis. L. J. (1999). กล่าวว่า ความสุข คือ สิ่งคงที่ในการแสดงออกผลของอารมณ์ทางบวกจากการมีความสุขจะมีส่วนทำให้เกิดสังคมที่ดีเป็นธรรมชาติมีความรื่นรมย์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

กัญฐิกา ชัยสวัสดิ์. (2546). กล่าวว่า ความสุขนำไปสู่การมีสุขภาวะและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ โดยความสุขนั้นประกอบด้วย 1 ด้าน คือ (1) ความพึงพอใจในชีวิต (2) ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ (3) ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เป็นต้นว่า ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

พนิดา คະชา. (2551). กล่าวว่า ความสุขเป็นการรับรู้ความรู้สึกหรือภาวะทางอารมณ์ในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งเป็นการประเมินถึงความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้น ๆ มีความพึงพอใจต่อเป้าหมายหลักของชีวิต รวมถึงประสบการณ์ที่ได้รับรู้ของการกระทำสิ่งที่น่าสนใจ มีอารมณ์ทางบวกสูงและมีอารมณ์ทางลบต่ำ

อภิชัย มงคล (2545). กล่าวว่า ความสุขเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีงามอย่างสม่ำเสมอโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

อภิพร อิศระเสนีย์. (2549) กล่าวว่า ความสุขเป็นสภาวะที่บุคคลพึงพอใจต่อตนเองและสภาพแวดล้อมทั้งกายและจิตใจสามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดีได้อันจะทำให้บุคคลนั้นมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ อันจะทำให้บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ สามารถเผชิญหน้ากับ

อุปสรรคพร้อมทั้งปัญหามากมายโดยใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมอันจะสามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมที่ได้อย่างเหมาะสม

ประเวศ วะสี. (2544). ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุข คือ การสิ้นไปของความทุกข์ ซึ่งความทุกข์เกิดจากการบีบคั้นทางกาย สังคม จิตใจและปัญญา ซึ่งการบีบคั้นทางกาย เป็นต้นว่า การขาดปัจจัย 4 สิ่งแวดล้อมไม่ดี การเป็นโรค การบีบคั้นทางสังคม เช่น ความขัดแย้งในความครัว ชุมชน สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การขาดความยุติธรรม การบีบคั้นทางจิต เป็นต้นว่า ความหงุดหงิด ความรำราญ โทสะ โลภะ พยาบาท ฟุ้งซ่าน สงสัยระแวง เห็นแก่ตัว ขาดสติ ขาดสมาธิ และการบีบคั้นทางปัญญา เป็นต้นว่า เข้าใจอะไร ไม่แจ่มแจ้ง คิดและทำอะไรที่ไม่ถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวกับความสุข พบว่า มีหลากหลายแนวคิดทั้งแนวทางตะวันตกและตะวันออก อันประกอบด้วยศาสตร์จำนวนมากที่ศึกษา เป็นต้นว่า ด้านปรัชญาศาสนา ชีววิทยา และจิตวิทยา ได้มีการอธิบายเกี่ยวกับความสุขตามแนวคิดนั้นๆ สำหรับบทความนี้ ขอยกตัวอย่างเพียง 2 แนวคิด ประกอบด้วย

แนวคิดประการที่ 1 แนวคิดความสุขทางด้านพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวคิดไว้ว่า ความเป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง สภาวะที่ปราศจากตัณหาซึ่งพุทธปรัชญาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า นิพพานสุข ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญในความสุขที่แท้จริงหรือนิรามิสสุข ที่มีความหมายว่าความสุขที่มีความประณีต ความสุขที่ไม่อิงอาศัยวัตถุภายนอก เป็นความสุขทางใจที่อิงเนกขัมมะเป็นความปลอดภัยโปร่งเพราะใจสงบ มีความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ถือว่าเป็นความสุขที่เกิดจากการทำจิตใจให้สงบตามแนวพุทธศาสนาและการปล่อยวางจากความอยากในสิ่งต่าง ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551)). ดังนั้น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความสุข และมุ่งหมายให้พ้นทุกข์และให้ได้รับสุขสูงสุดจากพระนิพพาน ดังที่พระศาสดาตรัสว่า "นิพพานเป็นบรมสุข" "ไม่มีสุขอื่นเสมอหรือยิ่งไปกว่าพระนิพพาน" การที่พุทธศาสนาปรารถนาถึงทุกข์"ไว้มาก เพราะเป็นสิ่งที่ "พึงรู้" ด้วยเป็นความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตหรือ อริยสัจข้อแรก นั่นคือ ขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป-นาม อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นคือทุกข์ เพราะถ้ามองข้ามหรือไม่เห็นความจริงอย่างยั้งข้อนี้ ก็จะไม่ยอมรับความจริง และจะคอยหลอกตัวเอง มัวหลงระเห็จในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เห็นผิดคิดว่าความสุข(ซึ่งที่แท้ก็ทุกข์น้อย)และเป็นสิ่งที่ยั่งยืนคงทนถาวร เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข(เพราะทุกข์น้อย) และยึดมั่นว่าตนเป็นเจ้าของความสุข(หรือทุกข์น้อย)นั้นว่า เป็นของของตน นั่นคือ ไม่เห็นความจริงว่าเป็น "ไตรลักษณ์" ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทั้ง ๆ ที่ความจริงก็ไม่สามารถเก็บกักตนความสุขนั้นไว้ให้อยู่กับตนตลอดไปได้ เพราะมันคอยแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รวมถึงตัวเราเอง(ที่คิดผิดว่าเป็นเจ้าของตนเอง)ด้วยก็เป็นอนัตตาเมื่อรู้และเห็นความจริงตามธรรมชาติที่แท้จริงแล้ว จิตจะยอมรับความจริง ย่อมเกิดปัญญาและหนายว่า ชีวิตนี้ที่แท้เป็นทุกข์ แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีแต่เพียงว่าจะทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้น

จิตเมื่อยอมรับความจริง จะเลิกบ้ายเบี่ยง ไม่ปฏิเสธอีกต่อไป จะหายโง่ เลิกยึดมั่นในธรรมทั้งปวง จะรู้จักหาวิธีออก และ “พึงละ” เหตุแห่งทุกข์ หรือสมุทัย (อริยสัจข้อที่ 2) ด้วยเห็นความจริงแล้วว่า เหตุแห่งทุกข์นั้นก็คือความอยาก ทะยานอยากด้วยตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เพื่อสนองอัตตาตัวตน ซึ่งก็มีได้มีอยู่จริง

พระศาสดาได้ทรงสอนและวางหลักให้ดำเนินตามทางสายกลางหรือมรรคมองค์ 8 (อริยสัจข้อที่ 4) ไว้ให้ หรือ “พึงเจริญ” ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อพ้นจากทุกข์ (ไม่ต้องทุกข์ใจด้วยตัณหา หรือ ไม่ถูกศรดอกที่ 2 ส่วนทุกข์กายหรือศรดอกแรกที่ถูกทุกคนนั้น เป็นทุกข์กายที่ทุกคนต้องเผชิญ หนีไม่พ้นจนกว่าจะตายจากโลกนี้ไป) ด้วยการตัดหรือดับที่เหตุแห่งทุกข์ หรือ สมุทัย (ไม่ใช่ดับที่ทุกข์ซึ่งเป็นผล แต่ดับที่เหตุ เป็นการป้องกันไม่ให้ทุกข์หรือ ผลเกิดขึ้นอีกต่อไป) จิตก็จะถึงซึ่งความสุขที่แท้จริง คือ “แจ้ง” ในพระนิพพาน (อริยสัจข้อที่ 3 หรือ นิโรธ) จิตจะว่าง สว่าง สงบ อยู่ในบรมสุขที่ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป สมดังพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานเป็นบรมสุข” “ไม่มีสุขอื่นเสมอพระนิพพาน”

แนวคิดประการที่ 2 แนวคิดความสุขทางด้านจิตวิทยา

นักจิตวิทยายุคใหม่ที่เรียกตนเองว่าเป็นกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive Psychology ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการมีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีความหวังและความหมายในชีวิต การมีสติรู้ตื่นตื่นในกิจกรรม หรือ ภาวะ flow นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มองว่าความสุข คือ การที่บุคคลประเมินภาพรวมในขณะนั้นว่าเรามีความพึงพอใจในชีวิต มีอารมณ์ด้านบวก เช่น ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกเบิกบาน รู้สึกดูแลห่วงใย ใส่ใจ ความรู้สึกดีมีค่าลึกซึ้งกับคุณความดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล เป็นต้น อารมณ์ด้านบวกในที่นี้ ได้แก่ ความรู้สึกสนุกสนาน ความซาบซึ้งใจ ความสนใจ และความพึงพอใจ ทั้งนี้อารมณ์ด้านบวกจะเป็นตัวทำให้เกิดผลลัพธ์ที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความสุข เช่น การพัฒนาความเป็นมิตร ความพึงพอใจในชีวิต ระบายได้มากกว่า ประสบความสำเร็จ และการมีความสุขกายร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งผู้มีประสบการณ์อารมณ์ด้านบวกสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาว

Lu. L. & Argyle. M. (1991). ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อย่างกว้าง ๆ คือ ประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลด้านบวก จากความหมายของความสุขในมุมมองด้านจิตวิทยา สรุปได้ว่า ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความเครียด สุขภาพจิตเป็นสภาวะความสมบูรณ์ของจิตใจมีอารมณ์ด้านบวก ด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในสังคมตลอดจนทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพกายดีย่อมมาจากสุขภาพจิตที่ดีสามารถวัดได้จากระดับความรู้สึกที่แสดงออกถึงความพอใจในระดับสูงสุดและค่าที่มีความหมายอย่างเดียวกันกับความสุขมีหลายค่า ได้แก่ ภาวะสุข สุขารมณ์ โชคดี สนุกสนาน ความพึงพอใจ ความพอใจพอใจ และความเบิกบานสำราญใจ (Wittmann. P. (2003).) ความสุขนั้นอาจประเมินได้จากความพึงพอใจได้ในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การประเมินภาวะสุขภาพ ชีวิตการแต่งงานและชีวิตการทำงาน คน ๆ นั้น

จะต้องมีอารมณ์ทางบวกสูง คิดและทำแต่ในสิ่งที่ดี ในขณะที่คนขาดความสุข หรือมีอารมณ์ทางลบสูงมักจะทำและคิดในสิ่งที่ไม่ดี

2.3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ความสุขเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกที่พึงพอใจ รู้สึกอิ่มเอิบใจ หรือ รู้สึกภาคภูมิใจในสภาพชีวิตของตนเองที่ปราศจากปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต อันเป็นผลมาจากการใช้ความรู้ ความสามารถของตนในการจัดการ และนำผลการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความดี ทั้งนี้ ความสุขนั้น ตามแนวคิดของ Diener E. (1984). อธิบายด้วยปัจจัย หรือองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญ หรือเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ดีที่ใช้ประเมินความเป็นอยู่หรือเป้าหมายหลักของชีวิต คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น อายุ สถานภาพสมรส รายได้ สภาพแวดล้อม และองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลที่นำมาซึ่งความสุขในการทำงาน ได้แก่

1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็น และกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุสมผล เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

2) ความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนรักและชอบ พึงพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่กระทำสำเร็จ ลุล่วงตามเป้าหมาย ตลอดจนงานทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3) อารมณ์ทางบวก (Positive Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ได้รับ รื่นรมย์หรุษา สนุกสนานกับการทำงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบานใจได้เสมอในขณะที่ทำงาน เลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำรับรู้ถึงความดีงาม และคุณประโยชน์ของงานที่กระทำ

4) อารมณ์ทางลบ (Negative Effect) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น คับข้องใจ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ไม่สบายใจเมื่อเห็นการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์หรือไม่ถูกต้อง อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นเพื่อสนองความต้องการของตนให้มีความสุข

ความสุข (Joy at Work) ตามแนวคิดของ Manion. J. (2003). อธิบายด้วยองค์ประกอบของความสุข 4 องค์ประกอบ คือ การติดต่อสัมพันธ์ ความรักในงาน ความสำเร็จในงาน และการเป็นที่ยอมรับ

1) การติดต่อสัมพันธ์ (Connections) เป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน โดยที่บุคลากรรวมกันทำงานเกิดสังคมการทำงานขึ้น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคลากรที่ตนปฏิบัติงาน ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสนทนาพูดคุยอย่างเป็นมิตรให้การช่วยเหลือและได้รับการช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน เกิดมิตรภาพระหว่างการทำงานกับบุคลากรต่าง ๆ

2) ความรักในงาน (Love of the Work) เป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกรักและผูกพันอย่างเหนียวแน่นกับงาน รับรู้ว่ามีภาระในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของงาน กระตือรือร้นในการทำงาน เกิดความรู้สึกในทางบวกที่ได้ทำงาน สนุกสนาน รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำงาน

3) ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) เป็นการรับรู้ว่าได้ทำงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ เกิดความสำเร็จรู้สึกว่ามีคุณค่าในชีวิต

4) การเป็นที่ยอมรับ (Recognition) รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาในการทำงาน ได้รับความคาดหวังที่ดี และความไว้วางใจในการทำงาน

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ. (2548). กล่าวถึงความสุขภายในใจของแต่ละคนมักได้รับผลกระทบมาจากปัจจัยภายนอก องค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุขจึงประกอบไปด้วย

1) ความสุขภายใน คือ ความสุขเกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นกับการมีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง ความสุขภายในมักเป็นในระดับจิตและปัญญา แบ่งออกเป็นความสุขจากการมีอิสรภาพ ความภาคภูมิใจ การเข้าถึงหลักศาสนา (ศีล) ความสงบ ความสุขภายในส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้และเกิดขึ้นเฉพาะคน แต่อาจจะต้องอาศัยกลไกการสนับสนุนจากระบบสังคมโดยเฉพาะเรื่องของการมีอิสรภาพที่มีผูกกับระบบสังคม การเมือง เศรษฐกิจ

2) ความสุขภายนอก คือ มักสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและปัจจัยทางสิ่งต่าง ๆ แบ่งออกได้เป็น การมีปัจจัยสี่พอเพียงมีความมั่นคงในชีวิต ครอบครัวอบอุ่น การมีชุมชนเข้มแข็ง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

มุมมองเชิงจิตวิทยากับพระพุทธศาสนา

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรม กระบวนการทางจิตของมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งความพยายามที่มนุษย์จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ ของจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยตนเอง แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงได้ทรงอาศัยความวิริยะอุตสาหะอย่างยิ่ง จนได้ค้นพบความจริงสูงสุดเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติและความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งในแต่ละหลักธรรมคำสอนมุ่งอธิบายถึงกระบวนการต่าง ๆ ของชีวิตและจิตใจมนุษย์อย่างละเอียด โดยมีคำอธิบายถึงสาเหตุ และวิธีการในการแก้ไขปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน โดยผู้ศึกษาสามารถประจักษ์ชัดถึงความเป็นจริงตามหลัก พุทธธรรมได้ด้วยตนเอง นั่นก็คือ พระพุทธศาสนามีได้เป็นเพียงแต่หลักการหรือทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังคงวางรากฐานอยู่ที่การปฏิบัติที่สามารถก่อให้เกิดผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและยกระดับทางด้านจิตใจของบุคคลได้ในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะจิตวิทยานาวพุทธเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคล

สามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ สาระสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึง อยู่กับการเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิถีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้ศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็นและเข้าใจอย่างชัดเจนถึงความจริงตามหลักพุทธธรรมจนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่เกิดขึ้นเป็นไปเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่น

สาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนาบรรจบกันจนกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology) ซึ่งเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่า ด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นได้นำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้น เป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพ ชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและ สังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความ เจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมีความ พรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของ มนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ กลับทำให้มีปัญหามาก ขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความ รู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็น ไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยา ขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่ เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่าเป็นคนปกติ (So called Normal Person) นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). ได้กล่าวว่า ในการมอง ปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบ แยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และ ปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของ มนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและ พฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมอง จิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์

วิธีการสร้างความสุขด้วยตนเองตามจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยา และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจ 4” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหามานานในชีวิตมีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่น ๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้

อริยสัจ 4: แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งเกี่ยวกับอริยสัจ คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง หน้าที่ของบุคคลที่จะต้องกระทำต่อ อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

สมุทัย เป็นสิ่งที่ควรละหรือกำจัด นิโรธ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้งหรือควรบรรลุ และมรรค เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการหรือปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. ทุกข์ คำว่าทุกข์ในพุทธธรรมแบ่งความทุกข์เป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นต้น

1.2 ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมีความสุขกับบางอย่าง พอนึกว่าสุขนั้นจะต้องสิ้นสุดลง จิตใจเป็นทุกข์ด้วยความกังวลและหวั่นไหว และพอสุขนั้นจืดจางหรือหายไปหรือผ่านพ้นไปแล้ว ก็ทวนระลึกถึงด้วยความโหยหาอาลัย

1.3 ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมลง และดับไป จึงเป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันและเข้าไปผิวนกระแสด้วยความยึดมั่นถือมั่น

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา กล่าวคือ เมื่อกำหนดรู้แล้วว่าทุกข์หรือปัญหาของตนคืออะไร สิ่งที่จะต้องกระทำต่อไปคือการหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุเหล่านั้นเสีย

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วน วุ่นวาย เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบอันเป็นผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรปฏิจจุสมุปบาท และดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้น ๆ ด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุกขณะ

4. มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา กล่าวคือ เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งการที่พระพุทธเจ้าจัดนิโรธไว้ก่อนมรรคก็เนื่องด้วยเหตุผลให้ผู้ฟังเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป้าหมายก่อน จนเกิดความสนใจ มีกำลังใจ และยินดีที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและลงมือปฏิบัติต่อไป

สรุป

ความสุขนั้นเป็นลักษณะของนามธรรมเป็นสิ่งที่ยากที่จะได้อธิบายออกมาให้เป็นรูปธรรมที่มีความชัดเจน แต่ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนนั้นมีความปรารถนา มีความต้องการเป็นอย่างยิ่ง หลักการการสร้างความสุขมีความจำเป็นอย่างต้องอาศัยเทคนิควิธีการตามแนวพุทธศาสดรมาช่วยตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลสามารถที่จะเข้าถึงความสุขได้อย่างแท้จริง ซึ่งหลักการ เทคนิค วิธีการสร้างความสุขด้วยตัวของเราเองโดยอาศัยหลักของจิตวิทยาแนวพุทธเป็นส่วนมากจะสามารถจะมุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่บุคคลรู้จักวิธีการปรับตัว ปรับแนวคิดโดยอาศัยหลักการของพุทธศาสดรอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้บุคคลนั้น ๆ เข้าถึงคำว่า “สุข” ได้อย่างแท้จริงและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตัวเอง คนรอบข้าง สังคม ประเทศชาติสืบต่อไป

References

ประเวศ วะสี. (2544). การพัฒนาพลังสร้างสรรค์ขององค์กร. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2539). *จิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ. (2548). *สมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วยความอยู่เย็นเป็น*. กรุงเทพฯ : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- อภิชัย มงคล. (2545). *โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ปี พ.ศ.2545*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์*. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีที่ 29 ฉบับที่ 4. หน้า 188.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. 2560. *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม*. เอกสารการสอน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา. หน้า 1-25. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัญญิกา ชัยสวัสดิ์. (2546). *ภาวะความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬารณณ์ วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพจิต)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พนิดา คชะ. (2551). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลศูนย์ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล)*. ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.
- อภิพร อิสระเสนีย์. (2549). *ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ. วิทยานิพนธ์วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)*. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Francis. L. J. (1999). *Happiness is a thing calls stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness inventory and Eysenck. s dimensional model of personality and gender. (Personality and Individual Differences. 23 (3) : 5 – 11. p 6.*
- Lu. L. & Argyle. M. *Happiness and cooperation. Personality and Individual Differences. 12 (1991): 1019 – 1030.*

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 6 “งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางพระพุทธศาสนาเพื่อการใช้สังคม”

(Research and Creative Work on Buddhism for Social Service)

วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2563 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Wittmann. P. (2003). A Guide to Happiness for the Third Millennium. Chiang Mai: Sangsilp Printing. p. 5 – 7.

Diener. E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin. Vol 95 : p.542 - 575.