

พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนเอง
Buddhist Psychology for Self-Development

ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์

Rinyarat Worachintanaluck

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Program in Buddhist Psychology

Mahachulalongkomrajavidyalaya University

E-mail: rinyarat249@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 29 กันยายน 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 30 ธันวาคม 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 30 ธันวาคม 2566

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง พระพุทธศาสนากับจิตวิทยารวมกลายเป็นพุทธจิตวิทยา (พระธรรมปิฎก, 2539:24-25) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ยุคพัฒนา โดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด วิตกกังวล ว่าเหวว่างเปล่าและไร้ความหมาย ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า”ทุกข์” และนี่คือการ กระตุ้นให้จิตวิทยาตะวันตกหันมาสนใจความเจ็บป่วยทางจิตในคลินิกออกมาสู่คนป่วยทางจิตทั่วไปรวมถึงคน ป่วยปกติ พระพุทธศาสนาไม่ได้แยกส่วนนับว่า มีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ ว่า พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนเองมีส่วนสำคัญต่อ การดำรงชีพของบุคคลเป็นอย่างมาก หากเรารู้เท่าทัน ปัญหาที่มีการพัฒนาตามหลักข้อธรรม พื้นฐาน เช่น ศีล 5 อิทธิบาท 4 มรรค 8 ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องมือในการ พัฒนาทั้งด้านความประพฤติ ด้านจิตใจและด้านปัญญาทั้งสิ้น ในการป้องกัน และส่งเสริมให้มนุษย์สามารถ ดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพ เป็นขบวนการที่ช่วยบรรเทา ให้กิเลสของมนุษย์ ลดน้อยลงไปและทำให้ตนและ สังคมมีความสุขที่ได้จากการนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์พร้อมทั้ง นำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดไป หรือเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทำให้เราสามารถอาศัย อยู่บนโลก นี้ด้วยความสงบสุข มีสุขภาพจิตและคุณภาพ ชีวิตที่ดี

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาตนเอง, คุณภาพชีวิตที่ดี

ABSTRACT

This article aims to make people aware of the importance of self-development, Buddhism and psychology combined to become Buddhist psychology. (Dhamma Pitaka, 1996:24-25) Due to changes in the conditions of life and society along with problems that occur in the era of human development. Especially mental problems such as stress, anxiety, loneliness, emptiness and meaninglessness. which Buddhism calls "suffering" and this is stimulating Western psychology to turn its attention to mental illness in the clinic and bring it out to the mentally ill in general as well as normal sick people. Buddhism does not have separate divisions. There is a psychological system that is complete in itself. All of this can be seen that Buddhist psychology for self-development plays an important role. The livelihood of a person is very important. If we are aware of the problem, we will develop it according to basic principles. For example, the 5 precepts, the 4 influences, the 8 paths, which are considered tools for developing both behavior. All mental and intellectual aspects in protecting and promoting human beings to be able to lead quality lives. It is a process that helps relieve Give human giges reduce and bring peace to oneself and society by presenting the natural principles of the process of birth and cessation of suffering together both present methods of practice or methods of living life to achieve the cessation of suffering or problems in the mind that arise. or change for the better Allowing us to live in this world with peace. Have good mental health and quality of life.

Keywords: Buddhist psychology, self-development, quality of life

1. บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมและอยู่ร่วมกันโดยมีบรรทัดฐานของสังคมเป็นกรอบในการปฏิบัติตน เพื่อเติมเต็มชีวิตให้มีความสุขจึงทำให้เกิดการแข่งขันซึ่งกันและกัน อันนำมาซึ่งความขัดแย้งและความหวาดระแวงต่อกันส่งผลให้สภาพสังคมมีความตึงเครียดมากขึ้นแต่ความมีศีลธรรมกลับลดน้อยลงไป สังคมจึงมีปัญหามากมาย เช่น ปัญหาคอร์รัปชัน อาชญากรรม ยาเสพติดและการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น บุคคลจึงต้องมีการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับสังคมซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลา คำว่า “การพัฒนาตน” ในบุคคลนั้นคือการมุ่งมั่น พยายามและค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดีเพื่อนำพาชีวิต (self-mastery)สู่ความเจริญก้าวหน้าและเป้าหมายที่ต้องการ การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการพัฒนาตนที่เป็นระบบ แต่การพัฒนาตนจะสัมฤทธิ์ผลได้นั้น ผู้นั้นจะต้องตระหนักถึงความจำเป็น และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองอย่างจริงจัง

องค์ประกอบที่ทำให้เรารู้จักตนเอง คือความต้องการ บุคลิกภาพและค่านิยม หลังจากที่เรารู้จักตัวเองและรู้ปัญหาของเราแล้วลำดับต่อไปต้องวิเคราะห์ปัญหาว่าปัญหานี้สิน เกิดจากอะไร จะวางแผนและกำหนดเป้าหมายอย่างไรถึงจะทำให้หนี้สินลดลงหรือหมดไป ขึ้นของการปฏิบัติต้องพัฒนาทั้งจิตใจและร่างกาย ทางด้านจิตใจจะเริ่มด้วยสร้างแรงจูงใจภายในและการมีเจตคติที่ดี จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะสู้และฟันฝ่าอุปสรรคโดยเฉพาะปัญหานี้สินที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ การริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดที่ยาวไกลแบบมีวิสัยทัศน์จะทำให้เกิดการกระตุ้นทางปัญญา ทำให้เกิดทักษะความคิดในการแก้ปัญหา การพัฒนาทางอารมณ์หรือทางด้านจิตใจก็มีส่วนสำคัญในการฝ่าวิกฤติชีวิต กระบวนการที่จะมากล่อมเกลาลดใจได้ ในขั้นต้นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์คือ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมชีวิตที่ดำเนินไปด้วยดีเราเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งแปลว่าทางหรือทางดำเนินชีวิตอันดีงามที่มีพฤติกรรมพร้อมทั้งจิตใจและปัญญาที่ดำเนินไปด้วยดีนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาที่เรียกว่า สิกขา ซึ่งแปลว่าการศึกษามีสามด้านที่ประกอบด้วย การฝึกด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเมื่อเราพัฒนาสามด้านนี้ไปพร้อมกันชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการพัฒนาตนเอง ซึ่งอาจมองได้เป็น 2 ทาง คือ การพัฒนาตนให้เป็นคนดี กับ การพัฒนาตนให้เป็นคนเก่ง พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ส่งเสริมให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง อยู่มากมาย ตัวอย่างหลักธรรมเหล่านี้ ได้แก่ 1. หลักธรรมสำหรับการพัฒนาตนให้เป็นคนดี คือ 1) เบญจศีล หรือ ศีล 5 มรรค ๘ เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยเป็นข้อปฏิบัติในการละเว้นจากความชั่วและรู้จักควบคุมตัวให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน 2. เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการรักษาเบญจศีลโดยมุ่งเน้นที่การกระทำเพิ่ม มิใช่การละเว้นเพียงอย่างเดียว และหลักธรรมสำหรับการพัฒนาตนให้เป็นคนเก่ง ได้แก่ อิทธิบาท 4 มี ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นๆอยู่เสมอและยังปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้นได้ผลดียิ่งขึ้น วิริยะความเพียร คือความขยันที่จะทำสิ่งนั้นด้วยความอดทนและไม่ท้อถอย จิตตะ ความคิด คือการตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป วิมังสา ความไตร่ตรอง คือการหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาหาข้อดีข้อบกพร่อง รู้จักคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง จนสุดท้ายเต็มด้วยหลักธรรมแห่งพลังที่เรียกว่า พละ 5 อันเป็นหลักธรรมอันเป็นกำลังหรือทำให้เกิดความมั่นคง คือช่วยให้การทำงานลุล่วงสำเร็จได้ (สุริวัตร จันทรโสภณ,2563)

2. การพัฒนาตนเอง

คำว่า “ตัวตน” ในความหมายโดยทั่วไปแล้ว คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา ตัวตนประกอบด้วย จิตและกาย ทั้งสองส่วนทำงานประสานกันโดยจิตเป็นตัวรับสั่งการ กายเป็นส่วนของการปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ซึ่งมีคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นกายนายเป็นบ่าว” ดังนั้น ตัวตนจึงเป็นเรื่องของ มโนกรรม วจีกรรมและกายกรรม หากพิจารณาตัวตน ในแง่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตัวตนปรากฏในหลายลักษณะ คือ การพิจารณาตัวตนตามการรับรู้ของตนเอง ตามที่ตนเองอยากให้เป็นตามการรับรู้ของผู้อื่น ตามที่ผู้อื่นอยากให้เป็น และตามที่เป็นจริง นั่นคือ โครงสร้างตัวตนนั้นเกิดความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเป็นผลมาจากการประเมินสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังที่ Sullivan กล่าวว่า “เด็กเห็น

ตนเองตามที่ผู้อื่นเห็นเขา” ถ้าเด็กได้รับคำชมบ่อย ๆ ว่า ตั้งใจเรียนและมีความขยันหมั่นเพียร เขาก็จะสร้างตนขึ้นมาว่าเป็นคนตั้งใจเรียน และขยันเรียน แล้วรักษาเอาไว้ในตัวเขา โครงสร้างของตัวตนนี้ คือ แบบของการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, 2566:ออนไลน์) ดังนั้น ในการพัฒนาตนเองของบุคคลนั้น จะต้องพัฒนาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง คือ การใช้บรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับการฝึกอบรม การพัฒนาสติปัญญา โดยผ่านกิจกรรมกลุ่มและการสนทนาร่วมกัน ในการจัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ โดยการจัดระดับการนำตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากการนำตนเองระดับน้อยจนถึงการนำตนเองระดับมาก มีรายละเอียดการพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ

การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และความพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกนี้เกิดจาก 5 องค์ประกอบ ดังนี้ (ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, 2552:17) 1. ความรู้สึกปลอดภัยทางกาย ได้แก่ รู้สึกปลอดภัยจากภัยที่จะเกิดขึ้นกับกายตนเช่น ไม่ถูกทำร้าย ไม่ถูกทุบตี ไม่ถูกลงโทษทางกาย เป็นต้น ทำให้ไม่รู้สึกหวาดกลัว จึงพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในตนเองขึ้น 2. ความมั่นคงทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกไม่ถูกลบลู่ ทำให้ขายหน้า ดูถูกดูหมิ่นได้รับความยุติธรรม เสมอต้นเสมอปลาย 3. ความมีเอกลักษณ์ ได้แก่ รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง แล้วนำความรู้ความสามารถที่แท้จริงที่มีอยู่นั้น ไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 4. ความเป็นเจ้าของ ได้แก่ การยอมรับจากผู้อื่น ทำให้สร้างความสัมพันธ์ใหม่กับผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย เริ่มพัฒนาความเป็นอิสระ และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน 5. ความสามารถ ได้แก่ เชื่อมมั่นในความสามารถของตนที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จทำให้เกิดความพยายามที่จะเรียน หรือทำสิ่งใหม่จนกว่าจะประสบความสำเร็จและเกิดความเชี่ยวชาญ ความสามารถนี้จำแนกออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1 ความสามารถทางวิชาการ 2 ความสามารถทางกีฬา 3 ความสามารถที่ทำให้สังคมยอมรับ 4 ความสามารถในการกระทำหรือการปฏิบัติ 5 ความสามารถทางกายภาพที่ปรากฏ เช่น รูปร่าง หน้าตา ลักษณะท่าทางและอื่น ๆ เป็นต้น

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จำต้องได้รับการพัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ โดยทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ให้สามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองปฏิบัติต่อเด็กด้วยความรักความอบอุ่น เชื่อหรือไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้เด็กได้มีโอกาสกระทำการต่าง ๆ ตามที่เด็กมีความสามารถ เพื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำซึ่งเด็กจะรู้สึกเชื่อมั่นและพึงพอใจในตนเอง คือ เห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด (ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, 2552)

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2532) เสนอวิธีการพัฒนาตนไปสู่ชีวิตที่งดงามและมีความสุข” รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน”ไว้ 8 ข้อดังนี้ 1. รู้จักเลือกแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การใช้สติเลือกคบคนดีและเลือกรับข้อมูลข่าวสาร ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา) 2. รู้จักการจัดระเบียบชีวิตเช่นมีการวางแผนจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีแบบแผนระบบ (ศีลสัมปทา) 3. สร้างสรรค์กิจการงานใหม่ที่ดีและมีประโยชน์ด้วยความสนใจ (ฉันทสัมปทา) 4. พัฒนาตนให้เต็มศักยภาพความสามารถของตน (อัตตสัมปทา) 5. ปรับทัศนคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่งดงามและเหมาะสม เอื้อต่อการเพิ่มความรู้ทางสติปัญญา (ทิวฐิสัมปทา) 6. การมีสติ สัมปชัญญะ คือการไม่ประมาท เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้อย่างคุ้มค่า (อัมปมาทสัมปทา) 7. รู้จักการแก้ปัญหาและพึ่งตนเองอย่างมีระเบียบ

แบบแผนมีวิจารณ์ญาณพิจารณา เหตุปัจจัยได้ด้วยตนเอง (โยนิโสมมัสสิการสัมปทา) 8. ในส่วนของการพัฒนาทางกายมีผลต่อภวระหนีสินโดยเมื่อถ้าร่างกายเราเจ็บไข้ได้ป่วยย่อมต้องเสียค่ารักษาพยาบาล ซึ่งถ้าไม่มีเงินต้องไปกู้หนี้ยืมสินมา ทำให้เป็นหนี้เพิ่มมากขึ้น การที่จะมีสุขภาพที่ดีนั้นต้องมี 5 อ. อ. ที่ 1 คือ อาหาร อ. ที่ 2 คือ อากาศ อ. ที่ 3 คือ อุจจาระ อ. ที่ 4 คือ ออกกำลังกาย และ อ. ที่ 5 คือ อารมณ์แจ่มใส

ผลลัพธ์ที่ได้หลังจากมีการพัฒนาตนเองแล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะความเชื่อและค่านิยมที่ทำให้เกิดหนี้สินจะหมดไปเกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทางที่ดี มีการประหยัด ไม่เป็นหนี้เป็นสิน ในส่วนของผลลัพธ์สุดท้ายหรือผลลัพธ์บั้นปลาย หรือเป้าหมายสุดท้ายของชีวิตที่ต้องการ คือ หนี้สินลดหรือไม่มี ทำให้คิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาและฝ่าวิกฤติชีวิตได้ (สมิต อาชวณิจกุล, 2535:121-123) ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองที่มีผลต่อการลดภวระหนีสิน เช่น การศึกษาวิจัยปัญหาหนี้สินข้าราชการครู 2544 ของ (สำรวจ จงเจริญ, 2546 : 188) ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ทางออกหนึ่งที่จะเป็นมาตรการบรรเทาปัญหาหนี้สินของครูก็คือ การแก้ที่ตัวข้าราชการครูเอง โดยการควบคุมค่าใช้จ่ายในครอบครัว การรู้จักประหยัด และไม่ฟุ่มเฟือย และจากรายงานวิจัยของ (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ, 2546: 159-167) พบว่า การมีหนี้สินมากเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความยากจน ซึ่งกลุ่มคนที่มีปัญหาดังกล่าวจะขาดวิสัยทัศน์ในการมองโลก ทำให้ไม่มีการคาดการณ์อนาคตว่าจะเป็นอย่างไร จึงไม่คิดถึงแผนชีวิตและแผนครอบครัว แผนของรายได้ แผนของรายจ่าย และแผนของการครองชีพ ตลอดจนทำที่ต่อชีวิตในด้านอารมณ์ที่ไม่วิเคราะห์ตนเอง ไม่พัฒนาตนเองขาดความตั้งใจที่จะเอาชนะอุปสรรค จนต้องเปี่ยงเบนไปในทางคลายกลุ่มด้วยเหล้าเสี่ยงโชคด้วยการพนัน เป็นต้น

3. การพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา

ทุกคนต้องศึกษาหาความรู้จนวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลความรู้และความสามารถไว้ในความจำของตนเอง สำหรับใช้เป็นข้อมูลในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การศึกษาวิชาการทางโลก มักจะมุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางวิชาการ(ทางโลก)ในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 และอื่น ๆ สำหรับดับความทุกข์ทางร่างกาย เป็นหลักการศึกษาวิชาการทางธรรม มุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการพัฒนาจิตของตนเอง โดยการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้พ้นความทุกข์ทางจิตใจ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ

การศึกษาศาสนาทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อมๆ กัน รวมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันไปด้วย จะทำให้ท่านมีประสบการณ์ มีความชำนาญ จนสามารถศึกษา ปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ซึ่งเป็นชีวิตที่ประเสริฐ

เนื่องจากการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมุ่งตรงไปที่การใช้ข้อมูลสติปัญญาทางโลกในความจำเป็นหลัก และมีการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมน้อยลง จึงอาจเป็นเหตุให้การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตมีกิเลสเจือปนเข้ามาในความคิดและการกระทำ เป็นผลให้การทำงานขาด

ประสิทธิภาพ ผลงานไม่บริสุทธิ์ ไม่ยุติธรรม และไม่มีคุณค่า ขณะเดียวกัน การดำเนินชีวิตก็มักจะไม่บริสุทธิ์ และอาจมีความทุกข์ทางจิตใจอยู่เสมอเนื้อหาในบทความนี้ เป็นการแนะนำวิธีปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตโดยใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้มีกิเลสเจือปนเข้ามาในความคิดและการกระทำต่าง ๆ จึงทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีความบริสุทธิ์ มีความยุติธรรม มีคุณค่า ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสำเร็จของชีวิตทั้งทางโลกรวมทั้งทางธรรมไปพร้อมๆ กันด้วยอันนำมาซึ่งประโยชน์ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25, พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. (2566 : ออนไลน์) มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงจะต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัยมีความเจริญก้าวหน้า มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถ ในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม มีปัญญาและคุณธรรม ควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า "เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจจะพัฒนาด้านใด ๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร"

พุทธจิตวิทยาทางหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องที่สามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเอง คือ สิกขา 3 หรือไตรสิกขา เป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือในการฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน ได้แก่ 1) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง 2) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง และ 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เรียกก่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา (ที.ปา. 11/228/231.) ดังมีพุทธพจน์ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ และเร้าเตือน พร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจ ให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกศึกษาพัฒนาตนจนถึงที่สุด (อง.ติก.20/521/294) เช่น วมรสตรา ทนตา อาชาเนีย จ สินธวา กุญชรา จ มหานาคา อตตทนต์โต ตโต วรี "อัสตร สินธพ อาชาไนย กุญชร และข้างหลวง ฝึกแล้วล้วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่า (ทั้งหมด) นั้น" (ขุ.ธ. 25/33/57) ทนโต เสฏฺฐโฐ มนุสเสสุ "ในหมู่มนุษย์ ผู้ประเสริฐสุด คือคนที่ฝึกแล้ว" วิชาจรณสมปนโน โส เสฏฺฐโฐ เทวมานุเส. "ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจริยะ เป็นผู้ประเสริฐสุด ทั้งในหมู่มนุษย์และมวลเทวา" (ส.นิ. 16/724/331.) อตตนา หิ อตตโน นาโถ โภ หิ นาโถ ปโร สिया อตตนา หิ สุตทนเตน นาถิ ลภติ ทูลลภิ." ตนแลเป็นที่พึ่งของตน แท้จริงนั้น คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ มีตนที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละ คือได้ที่พึ่งซึ่งหาได้ยาก"

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๆ ที่เป็นมนุษย์คนธรรมดา แต่เมื่อเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกแล้ว ได้อบรมจิตถึงที่แล้ว แม้กระทั่งเทพเทวดาทั้งหลายทั้งมวลก็ยังน้อมนมัสการแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553 : 112.) คนเรานั้นสามารถฝึกฝนได้ซึ่งสามารถเตือนตนเองได้อยู่เสมอว่า เราสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านของพฤติกรรม มีการฝึกฝนตนเองที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านสมาธิ การควบคุมจิตใจ พัฒนาในด้านคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่น ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สามารถระลึกได้อยู่เสมอจนสามารถพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเรื่อยไป ฝึกในด้านปัญญา เป็นการพัฒนาในการรับรู้ความจริง รู้ในสิ่งที่เป็นจริงมีเหตุมีผล

รู้จักในการวินิจฉัย ตลอดจนการรู้แจ้งถึงความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง รู้เท่าทันในสังขารของโลกละ
ชีวิต

เมื่อมีการศึกษาและทำความเข้าใจของการฝึกฝนแล้ว อีกหลักธรรมหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้เจริญ
มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป คือ ภาวนา 4 เป็นการเจริญ การทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา
ได้แก่ 1) การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์
ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อม
สูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรม
ศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน
3) การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มี
เมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น และ 4) การเจริญ
ปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตาม
สภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่
เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ในบาลีที่มา ท่านแสดง หลักธรรมนี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล ถือว่าเป็น ผู้ได้เจริญ
กาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ (อง ปญจก. 22/79/121)
ในด้านการพัฒนาทางกายนั้น เป็นการพัฒนามีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะทางด้าน
อินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้มีเกื้อกูลกันและกัน ด้านศีล เป็นการเจริญศีล พัฒนาศีล พัฒนา
ความสัมพันธ์ และความประพฤติ ให้อยู่ร่วมกัน โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตเป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตา
กรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนา
ด้านปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดในความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่
เป็นไป รู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาคด้วยปัญญา มีชีวิตที่ดีงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง
และที่สำคัญแนวทางเดียวกันของพุทธศาสนาที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์แปดหรือหลักธรรมในการพัฒนาดน คือ
หลักธรรมที่ชื่อว่า ทางสายกลางเป็นวิธีปฏิบัติ ที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่องทุกอย่างในชีวิต เป็นการดำเนินชีวิต
ทางสายกลาง มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง เช่น มัชฌิมาปฏิปทา มรรคมีองค์ 8 หรืออริยมรรค มีองค์แปด ศีลสมาธิ
ปัญญา(ไตรสิกขา) หรือทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐซึ่งทั้งหมดหมายถึงสิ่งเดียวกันคือทางสายกลางสรุป
ความหมายของมรรคได้ว่า เป็นหลักธรรมสำคัญ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงสั่งสอน ชาวพุทธทั้งหลาย
นับตั้งแต่ตรัสรู้ จนเสด็จดับขันธเข้าสู่พระปรินิพพานคือมรรคมีองค์ 8 หรืออริยมรรค 8 ประการพระองค์ทรงเป็น
มนุษย์คนแรกที่เป็นต้นแบบในการพัฒนาดน พระองค์ทรงชี้ให้มนุษย์ได้เห็นว่าการกระทำจะสำเร็จได้ด้วยกำลัง
ความสามารถแห่งสมองที่ประกอบด้วย สติปัญญาและความพยายามด้วยตนเองไม่มีใครมากำหนดชีวิตหรือดล
บันดาลหรือใช้อิทธิพลให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้พระองค์ทรงทดลองค้นคว้าด้วยประสบการณ์ตรงของ
พระองค์เอง ซึ่งนำไปใช้แล้วได้ผลมาแล้ว คำว่ามรรค แปลว่าทาง ในที่นี้หมายถึง ทางเดินของใจ เป็นการเดิน
จาก ความทุกข์ ไปสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือ และประกอบ ขึ้นใส่ตนด้วย อานาจอ

งอวิชามรรคมีองค์ 8 คือ ต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้ง 8 อย่างดุจเชือกพัน 8 เกลียว 3) แนวทางดำเนินอันประเสริฐ ของชีวิตหรือ กาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้น จากทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่าทางอันประเสริฐ เป็นข้อปฏิบัติ ที่มีหลัก ไม่อ่อนแอ จนถึงกับตกอยู่ใต้อำนาจแต่ก็ไม่แข็งตึง จนถึงกับเป็น การทรมาณกาย จากความสุขทางกาย เพราะฉะนั้น จึงได้เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางดำเนินสายกลางไม่หย่อนไม่ตึงแต่พอเหมาะพอดีทางสายกลาง เป็นหลักธรรม ที่มีความสำคัญ ใครเป็นผู้ปฏิบัติตาม ย่อมพบกับความสุข อย่างแท้จริงไม่ว่าศาสนาไหนปฏิบัติสู่ความสำเร็จได้ทั้งนั้น ถือว่าเป็นทางสายกลาง มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม และทำให้หลักการ 3 อย่าง ของการฝึกอบรมและการควบคุมตนเองของชาวพุทธมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ประกอบด้วย ความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม (ศีล) ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้ บุคคลเกิดความเมตตากรุณาไม่เลือกที่รักมักที่ชังต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย การควบคุมทางจิตใจ (สมาธิ) เพื่อให้บุคคลพัฒนา การควบคุม ตนเอง ทั้งทางกายวาจาและใจ เพื่อพัฒนาตนเองและการพัฒนาปัญญา(ปัญญา) การชำระจิตตนเองให้บริสุทธิ์องค์ประกอบของทางสายกลาง (พระธรรมปิฎก, 2547 : 108-109) ประกอบด้วย 1) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สมุทัยเหตุแห่งทุกข์นิโรธความดับทุกข์มรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ 2) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือ ดำริในอันที่จะออกจากกาม ดำริในอันไม่พยาบาท คิดทำร้ายผู้อื่น ดำริในอันไม่เบียดเบียน 3) วาจาชอบ (สัมมาวาจา) คือ เว้นจาก วจีทุจริต 4 ประการ ตั้งอยู่ใน วจีสุจริต ได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบไม่พูดส่อเสียดไม่พูดเพ้อเจ้อ 4) การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ) คือ เว้นจากกายทุจริต 3 ประการ ตั้งอยู่ในกายสุจริตได้แก่ไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักทรัพย์ไม่ประพฤตินิดในกาม 5) การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) คือ ละเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิด มีความเป็นอยู่ด้วยการ เลี้ยงชีพที่ชอบประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและขยันพากเพียร 6) ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) คือ เพียรตั้งจิต ระวังบาปไม่ให้ เกิดขึ้น ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม 7) ความระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ) ตั้งสติไว้ ณ ที่แห่งใดแห่งหนึ่งใน 4 แห่ง (สติปัฏฐาน 4) คือ ที่ฐานกายฐานเวทนาฐานจิตและฐานธรรมเพื่อละความยินดีในร้ายในอารมณ์ต่างๆที่ปรุงแต่งจิตให้ได้ 8) จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) คือการทำจิตให้สงบจากอารมณ์(เจริณูฆาณ 4) เพื่อให้ละเอียด ประณีต และปล่อยวางอารมณ์ ตามลำดับขั้น จากฌาณ 1 ถึงฌาณ 4 คือ ปฐมฌาณ ทุตติยฌาณ ตติยฌาณจตุตถฌาณจนถึง จิตเป็นสมาธิ ถึงขีดสุด สรุไปได้ว่ามรรค หรือทางสายกลางนี้ เป็นวิถีชีวิต ที่แต่ละบุคคล จะต้องนำ ไปประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ทางกาย วาจา ใจเป็นการพัฒนา ตนเองและเป็นการชำระจิตตนเอง ให้บริสุทธิ์ โดยอาศัยการ บำเพ็ญตามศีล สมาธิ และปัญญาอย่างสมบูรณ์ อันประกอบด้วยองค์ ๘ เมื่อย่นย่อรวมกัน เหลือเพียง ๓ คือศีล สมาธิ ปัญญา สรุปสั้น ๆ คือ การปฏิบัติธรรม(ศีล สมาธิ ปัญญา) ก็คือการเดินตามมรรค 8 (ที.ม.10/402 : 266-267 พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬา) และนำเสนอสรุปด้วยภาพตารางสรุปมรรคของ (พนมไพร ไชยงค์, 2550 : 123)

4. ประโยชน์ของการพัฒนาตนในพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาตน การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพุทธจิตวิทยานี้ เป็นวิชาการทางด้านจิตที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ. เมื่อท่านได้ศึกษาและทดลองฝึก

ปฏิบัติดู จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง ความทุกข์ทางจิตใจของท่านที่ว่าจะพบได้บ่อยเมื่อเกิด "ความเกินความพอเหมาะพอควร(นอกทางสายกลาง)" ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความเซง ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความพอเหมาะพอควร เป็นต้น. ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดี ในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถป้องกันและดับได้โดยง่าย ด้วยการปฏิบัติธรรมหรือบริหารจิตอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมายต่อท่าน ทั้งด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติดู จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง

4.1 ประโยชน์ด้านการปฏิบัติงาน

การจะพัฒนาจิตใจของตนเอง (พระครูนิวริฐฐราทร, (2549 : ออนไลน์) ศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จึงจะทำให้ท่านมีสติตั้งมั่น(มีความตั้งใจแน่วแน่)ในการปฏิบัติงาน ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับภาระงาน จึงทำให้มีการคิด พิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ แก้ปัญหา วางแผนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการปฏิบัติงานดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญา ทางโลกและข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น (พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาکอลังการ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (2548 : 581-582)

ถ้าไม่มีสติในการทำงาน หรือมีสติน้อย ความคิดฟุ้งซ่านก็มักจะมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้เวลาไปคิดและทำเรื่องอื่นบ่อยขึ้น ทำให้ความสามารถของสมองในการคิดพิจารณา การจดจำ และการปฏิบัติงานลดลง ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน และผลของการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงด้วย การฝึกพัฒนาจิตโดยการพยายามมีสติอยู่ตลอดเวลาในการปฏิบัติงาน จะทำให้สมองของท่านมีข้อมูลด้านสติมากขึ้น พอนานเข้า สติในการปฏิบัติงานก็จะ มีมากขึ้น ความฟุ้งซ่านก็จะลดลง เป็นผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของการมีสติในการปฏิบัติงานดีขึ้นตามลำดับ และผลของการปฏิบัติงานก็จะดีขึ้นด้วย เมื่อท่านมีสติมากขึ้น มีข้อมูลสติปัญญาทางวิชาการมากขึ้น การปฏิบัติงานในเวลาต่อมาจะง่ายขึ้น เพราะสามารถใช้ข้อมูลในความจำมาประกอบการพิจารณาและการปฏิบัติงานได้มากขึ้น เป็นผลให้ความทุกข์ต่าง ๆ ในเรื่องของการปฏิบัติงานและเรื่องที่เกี่ยวข้องลดลง ดังนั้น การจะพัฒนาจิตได้ดีขึ้นนั้น ต้องเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิต จะทำให้ท่านมีสติในการรู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ รู้ว่าอะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ. ถ้าท่านมีสติในการไม่คิดชั่ว(ไม่คิดอกุศล)และไม่ทำชั่ว คงมุ่งแต่การคิด

ดี(คิดแต่กุศล)และทำแต่ความดี จะเป็นผลให้ท่านมุ่งหน้าไปในด้านของการปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ แทนที่จะเสียเวลาไปกับการคิดฟุ้งซ่าน การคิดและทำกิจที่เป็นอกุศล ซึ่งเป็นผลร้ายต่อการปฏิบัติงานโดยตรง (พระไตรปิฎก เล่มที่ 20 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 1)

4.2 ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต (อังคุตตรนิกาย ปฐมปิณฑนวรรค, พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.) การพัฒนาจิตให้เป็นไปตามหลักธรรม ขอแนะนำให้ท่านฝึกตั้งเจตนาอยู่เสมอ หรือสอนตัวเอง หรือเตือนตัวเองตามหลักธรรมอยู่เสมอว่า "เราจะมีสติไม่คิดและไม่ทำอกุศลทั้งปวง เราจะคิดและทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ด้วยความโลภ และรักษาจิตใจของเราให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ เพื่อให้เราห่างไกลจากอกุศลและความทุกข์อยู่ตลอดเวลา" รวมทั้งมีความตั้งใจ และมีความเพียร ที่จะฝึกให้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามหลักธรรมดังกล่าววันละหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้ท่านสามารถเริ่มดำเนินชีวิตตามหลักธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ. ถ้าเป็นไปได้ ท่านควรฝึกประเมินผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมวันละ 2-3 ครั้ง เพื่อช่วยเร่งรัดให้ท่านปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมได้อย่างจริงจัง ทุกครั้งที่รู้ว่าคิดหรือทำอกุศล ให้ตั้งใจมีเจตนาหรือตักเตือนตนเองว่า "เราจะไม่คิดและไม่ทำเช่นนี้อีกต่อไป". ทั้งนี้ เพื่อสร้างเจตนาซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้ข้อมูลเจตนาเช่นว่านี้ มีอยู่ในความจำมากขึ้น. นาน ๆ เข้า ท่านจะมีข้อมูลเช่นนี้ในความจำของสมองมากขึ้น จนเพียงพอที่จะหยุดการคิดและการทำอกุศลได้อย่างมีประสิทธิภาพ. ในอดีตเรานิยมใช้คำว่าอิच्छิตฺตจิต ซึ่งนั่นก็คือความเจตนา นั่นเอง เป็นที่น่าสังเกตว่า ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมนี้ แก่ที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน เป็นเวลา 20 พรรษา ก่อนที่จะทรงโปรดให้สวดปาฏิโมกข์ (สวดศีล 227 ข้อ) อย่างปัจจุบันนี้แทน. ดังนั้น จึงเข้าใจว่า การมีสติปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมอย่างจริงจัง ครบถ้วน และถูกต้องตามสมควร จะสามารถพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและความจำ(จิตใจ) รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ให้สูงขึ้นจนภาวะจิตใจมีความประเสริฐในระดับต่าง ๆ (อริยบุคคล) (นายแพทย์เอกชัย จุลละจาริตต์, (2566 : ออนไลน์)

การพัฒนาจิตของตนเอง จะเป็นผลดีต่อจิตใจคือ 1). ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะที่ดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกับกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภาระกิจทางกาย และโรคร้ายต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี 2). ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจคล้ายอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกับกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน 3). รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกับกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง 4). ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของ . (การพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนา, (2566 : ออนไลน์)

5. บทสรุป

สาเหตุที่พระพุทธศาสนากับจิตวิทยารวมกลายเป็นพุทธจิตวิทยา เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ยุคพัฒนา โดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด วิตกกังวล ว้าวุ่นว่างเปล่าและไร้ความหมาย ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า "ทุกข์" และนี่คือการกระตุ้นให้จิตวิทยาตะวันตกหันมาสนใจความเจ็บป่วยทางจิตในคลินิกออกมาสู่คนป่วยทางจิตทั่วไปรวมถึงคนป่วยปกติพระพุทธศาสนาไม่ได้แยกส่วนนับว่ามีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตนเองมีส่วนสำคัญต่อ การดำรงชีพของบุคคลเป็นอย่างมากหากเรารู้เท่าทันปัญหาที่มีการพัฒนาตามหลักข้อธรรม มีศีล ๕ เป็นการฝึกคุณธรรมขั้นพื้นฐาน และมีหลักธรรมในการทำงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ เช่น อธิปไตย ๔ และอริยมรรคมีองค์แปดซึ่งนับว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติ ด้านจิตใจและด้านปัญญา ในการป้องกัน และส่งเสริมให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพ เป็นขบวนการที่ช่วยบรรเทา ให้กิเลสของมนุษย์ ลดน้อยลงไปและทำให้ตนและสังคมมีความสุข ฉะนั้น จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองให้มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงจะต้องมีการพัฒนาตน ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัยมีความเจริญงอกงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถ ในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม มีปัญญาและคุณธรรม ควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า "เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจจะพัฒนาด้านใด ๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร" มีหลายหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องที่สามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเองได้ดังกล่าวไว้เบื้องต้น หากบุคคลต่าง ๆ มีการพัฒนาตามหลักธรรมเหล่านี้ คนในสังคมก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสามัคคีปรองดองช่วยเหลือกันและกัน มีความสุข มีสันติ มีความมั่นคง และความเจริญทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นในสังคมต่อไป

บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2547). **กระบวนการกลุ่มทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น:มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์.
- เกื้อ วงศ์บุญสิน. (2547). **ประชากรศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง,อนุสรณ์ อรรถศิริ. (2549) **ความสัมพันธ์ระหว่างพลังความสามารถแห่งตน**. เป้าหมายพิมพ์ ลักษณะ, กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช , .
- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ.(2546). **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์บทสังเคราะห์ภาพรวมการพัฒนาระบบสวัสดิการสำหรับคนจน และคนด้อยโอกาสในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์เอ็ดมันเพรสโปรดักส์. เลียงเชียง.

- ปราณี รามสูตร และจำรัส ตังสุวรรณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธนการพิมพ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนมไพร ไชยงค์. (2558). **เสนอวิธีการพัฒนาตนไปสู่ชีวิตที่งดงามและมีความสุข**. "รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน" คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
- พระครูนิวาสธรรม. (2566). **พรหมวิหารธรรม**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/สืบค้นเมื่อ 2 กันยายน พ.ศ. 2566>.
- พระเทพเวที (ประยูทธ ปยุตโต). (2531). **กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2553). **ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**. กรุงเทพฯ : เชนปรี้นติ้ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพฯ: ผลิตีพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, .
- มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมิต อาชนิจกุล. (2535). **การพัฒนาตนเอง ภาค 2**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- สุริวัตร จันทร์โสภา (2552). **โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- Bloom, B. S.. (1956). **Taxonomy of educational objectives**. New York: Longman.
- Nowack, M. K.. (2001). **Executive coaching: How to successfully change behaviour**. Retrieved July 28, 2023 from <http://www.stressinventory.com/download/coachingmanuscript2023.pdf>.