สัจจธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา
The Truth Affecting to Human Behavior according to the Principles of Buddhist Psychology

วานิช พาลาด, พระครูสุวรรณสารานุกูล, วิเชียร นามการ,
ประสิทธิ์ คำกลาง, บุญช่วย ทองกลาง
Wanit Phalard, PhraKhrusuwansaranuKun, Vichian Namgan,
Prasit KamKlang, Bunchuai ThongKlang
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus
Corresponding Author, E-mail: Wanit Phalard@gmail.com, Dr.vichian2503@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง “สัจจธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” มีความมุ่งหมายเพื่ออธิบายสัจจธรรมของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมจิตวิทยา โดยสัจจภาวะหรือความจริงในทางพระพุทธศาสนานั้น บางแห่งระบุว่ามี 4 ภาวะ คือสมมติสัจจะ สภาวสัจจะ ปรมัตถสัจจะ และอริยสัจจะ และบางแห่งระบุว่ามี 2 ภาวะ คือสมมติสัจจะ และปรมัตถ์สัจจะ ซึ่งสัจจธรรมดังกล่าวนี้มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ให้มีการพัฒนาใน 3 ด้าน คือพัฒนาด้านกาย พัฒนาด้านจิต และพัฒนาด้านปัญญา ด้วยการอาศัยหลักธรรมในทางพุทธศาสนา คือขันธ์ 5 สติปัฏฐาน 4 อริยมรรค 8 ศีล สมาธิ และปัญญา

คำสำคัญ: สัจจธรรม, พฤติกรรมมนุษย์, หลักพุทธจิตวิทยา

Abstract

Academic article on “The Truth Affecting to Human Behavior according to the Principles of Buddhist Psychology” The aim is to explain the truth of life and how to change human behavior according to the principles of Buddhist psychology. By the truth or truth in Buddhism. Some places state that there are 4 states: assuming the truth, the state of truth, and paramattha truth, the noble truth. And some places state that there are 2 conditions, one assuming the truth and the ultimate truth, This truth has an effect on changing human behavior to develop in 3 areas: physical development, mental development, and intellectual development. By relying on the principles of Buddhism, namely the 5 Khandhas, 4 Satipatthana, the Noble Eightfold Path, the 8 precepts, concentration, and wisdom.

Keywords: Truth Dhamma, Human Behavior, Principles of Buddhist Psychology

ได้รับบทความ: 18 เมษายน 2567; **แก้ไขบทความ:** 27 เมษายน 2567; **ตอบรับตีพิมพ์:** 29 เมษายน 2567
Received: April 18, 2024**; Revised:** April 27, 2024; **Accepted:** April 29, 2024

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่อุบัติขึ้นในโลกได้รับการยอมรับจากมนุษย์โลกที่อยู่ในชมพูทวีปโดยเจ้าชายสิทธัตถะผู้ทรงมีพระอัจฉริยภาพในการมองเห็นความจริงของธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนจะพึงประสบกันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้กล่าวคือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ที่เรียกว่าเทวทูต 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 138-139) เพราะธรรมชาติทั้ง 4 อย่างนี้เป็นเครื่องหมายหรือนิมิตที่แสดงให้เห็นอำนาจของกฎธรรมชาติที่มนุษย์ต้องพบอยู่ตลอดเวลา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552: 896-897) เจ้าชายสิทธัตถะทรงออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ สามารถค้นพบความจริงและทางออกจากความทุกข์นั้นด้วยพระปรีชาญาณของพระองค์เอง เพราะทรงค้นพบว่า ที่ไหนก็ตามมีทุกข์ที่นั่นย่อมมีหนทางแก้ในการพ้นทุกข์ได้เสมอ เป็นหลักตรรกะธรรมดาง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถคิดตามได้โดยไม่ต้องสงสัย

จากการพัฒนาการของทฤษฎีความจริงตั้งแต่เริ่มต้น คือ พระไตรปิฎกในยุคแรกจนถึงยุคปัจจุบันของนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้นำไปสู่ประเด็นการศึกษาเกี่ยวกับสาระและพัฒนาการของการรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาให้ทราบชัดเกี่ยวกับสัจจธรรมความจริงของชีวิต กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในพระพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนเรื่องความจริงที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์มีสาระสำคัญไว้อย่างไร มีแนวคิดคำสอนเกี่ยวกับความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติของกรรมมนุษย์ และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้เหมาะกับสังคมไทยในยุคปัจจุบัน (พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม, 2559: 5)

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักของความจริงในอริยมรรคไว้เพื่อให้พุทธบริษัทได้เข้าใจหลักความจริงของชีวิต ให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและรู้หนทางที่จะไปสู่เป้าหมายของการพ้นทุกข์ คือความจริงหรือสัจจภาวะที่มนุษย์ศึกษาและรู้กันในโลกนี้มีอยู่ 4 ประการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกายสคาถวรรค และพระอภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ เป็นต้นว่า 1) สมมติสัจจะ หมายถึง ความจริงขั้นนอกแบบผิวเผินที่สมมติว่าเป็นจริงและยอมรับกันในชีวิตประจำวัน หากได้ศึกษาให้ละเอียดแล้วจะพบว่า ความจริงขั้นนี้ ไม่ใช่ความจริงแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น มนุษย์เห็นพ้องต้องกันว่าดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกและตกลงในทางทิศตะวันตก หากแต่เมื่อศึกษาในรายละเอียดแล้วจะพบว่าดวงอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นและตกแต่อย่างใด ปรากฏการณ์ที่เห็นนั้นเกิดจากการที่โลกหมุนรอบตัวเองต่างหาก 2) สภาวสัจจะ หมายถึง ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า วินิจฉัย วิเคราะห์ วิจารณ์ ให้ลึกซึ้งจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไปอีก เช่น การรู้ว่าปรากฏการณ์ดวงอาทิตย์ขึ้นและลงนั้น เกิดจากการหมุนของโลก เป็นต้น 3) ปรมัตถสัจจะ หมายถึง ความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสของมนุษย์ เช่น ความจริงเกี่ยวกับจิตวิญญาณ นรก สวรรค์ นิพพาน เป็นต้นซึ่งก็คือ ความจริงทางอภิปรัชญานั่นเอง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.ส. (ไทย) 37/4/98, อภิ.ก. (ไทย)

7/8/80) 4) อริยสัจจ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) เล่มที่ 19/609) หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) ที.ม.10/86/107) ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย เหตุที่ทำ ให้เกิดทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความจริงข้อนี้ เนื่องจากเป็นความจริงที่ช่วยมนุษย์ไปสู่การพ้นทุกข์ได้ หลักอริยสัจเป็นหลักสัจธรรมที่สรุปรวมพระพุทธศาสนาทั้งหมด เมื่อเข้าใจหลักอริยสัจดีแล้วก็เข้าใจหลักธรรมอื่น ๆ ได้โดยง่าย อริยสัจจ์ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ เป็นทางสายกลางเป็นทางนำไปสู่ความจริงในอริยสัจทุกข้อโดยครบถ้วนบริสุทธิ์บริบูรณ์ วิชาและความรู้นี้เกิดขึ้นเองแก่พระพุทธเจ้า ไม่มีใครเป็นครูอาจารย์มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น (สมเด็จพระญาณสังวร, 2516: 23-39)

ดังนั้น สัจจธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ การรู้ความทุกข์และสาเหตุของทุกข์ หาวิธีการดับทุกข์ แสวงหาหนทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้เข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ ความจริงโดยสมมติและความจริงโดยปรมัตถ์นั้น เป็นชื่อที่สมมติขึ้นให้คนเราได้รู้จักหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ได้เข้าใจในความหมายของหลักธรรม ความจริงโดยปรมัตถธรรม คือ ความจริงที่ได้ประสบพบเห็นได้สัมผัสด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักของความเป็นจริงแล้วไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตนเองด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วปล่อยวาง ก็จะพบกับความสงบสุขในทางพระพุทธศาสนา

2. สัจจธรรมของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรรมมนุษย์

สัจจธรรมหรือความจริง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทางพระพุทธศาสนานั้น ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างสูงสุด สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

2.1. ความจริงของชีวิต

ความจริงตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สัจธรรม ได้แก่ ความจริงแท้ที่ไม่แปรผันเป็นไปอย่างอื่น ภาวะที่เป็นอย่างนั้น จะมีคำว่าธรรมต่อท้ายหรือไม่ก็ตามก็มีความหมายเหมือนกัน ความรู้ที่แท้จริงมิใช่ความรู้เพื่อสนองความอยาก แต่เป็นความรู้เพื่อการแก้ทุกข์แก้ปัญหาของชีวิต เพราะความรู้ดังกล่าวถือว่าเป็นความรู้ที่มีคุณค่าหรือมีประโยชน์ต่อชีวิตที่แท้จริง ซึ่งมีผู้อธิบายแนวคิดคำสอนเรื่องความจริงตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ดังต่อไปนี้

2.1.1 ความหมายของความจริง

ความจริง ตรงกับคำว่า สัจจะ แปลว่า ความสัตย์ ความซื่อ ถ้าขยายความตามศัพท์แยกได้ 3 ลักษณะ คือ ความจริง ความตรง และความแท้ ความจริง ได้แก่ การไม่พูดเล่น ความตรง คือ การประพฤติทางกาย ทางวาจาตรงไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง ความแท้คือ ความไม่เหลวไหลมีความซื่อตรงจริงใจตลอดเวลา ตรงกันข้ามกับคำว่า อสัจจะ แปลว่า ไม่จริง บิดพลิ้ว ในทางปฏิบัติสัจจะ คือ ความรับผิดชอบ หมายความว่า ถ้าจะทำอะไรแล้ว ต้องตั้งใจทำอย่างจริงใจ ทำอย่างสุดความสามารถ ให้เป็นผลสำเร็จ

การที่ใครจะสามารถสร้างตัวขึ้นมาได้นั้นต้องมีสัจจะเป็นพื้นฐาน สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตทั้ง 3 ด้าน คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่เป็นแก่นแท้ของชีวิต สัจจะในทางพระพุทธศาสนามีคำที่ใช้แทนกันอยู่หลายคำ เช่น ตถตา ความเป็นอย่างนั้น อวิตถตา ความไม่คลาดเคลื่อน เป็นต้น มีผู้ให้ความหมายและประเภทของสัจจะไว้ดังนี้ ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินีได้ให้ความหมายว่า คำว่า สัจจะ สัจโจ โหติ ความว่า เป็นของมีจริง อธิบายว่าการได้อัตภาพนั้นเทียวเป็นของจริง

2.1.2 องค์ประกอบความจริง

จุดเริ่มต้นแนวคิดเรื่องความจริงประกอบด้วยขันธ์ 5 ของพระพุทธศาสนาเกิดจากการปฏิเสธแนวคิดเรื่องตัวตนหรืออาตมันที่ถือว่าเป็นสิ่งถาวรในมุมมองเรื่องขันธ์ 5 พุทธศาสนามองว่า มนุษย์ประกอบขึ้นด้วยส่วนต่าง ๆ 5 ส่วนด้วยกัน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยวิธีแบ่งแบบขันธ์ 5 พุทธธรรมทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ 5 ประเภทหรือ 5 หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์ 9 มีองค์ประกอบความจริง คือ (1) รูป ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติการณ์ต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น (2) เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ (3) สัญญา ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้คือกำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุทำให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ (4) สังขาร ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำความนึกคิดดีชั่วต่าง ๆ เช่น ศรัทธา สติ หิริโอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ อิสสาและมัจฉริยะ เป็นต้น (5) วิญญาณ ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ (6) ความจริงของชีวิต คือ การรู้สิ่งที่มีอยู่จริงอันปรากฏให้เห็นที่ไม่แปรสภาพเป็นอย่างอื่น และการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาอันประเสริฐที่เห็นความจริงของชีวิติที่มีการเกิดขึ้นไปตามลำดับ (วิทย์ วิศทเวทย์, 2540: 45-46) มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา และมีการแตกสลายไปในที่สุด ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เพราะเป็นหลักธรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจออยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น พระพุทธองค์ท่านได้แสดงหลักธรรมทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน สิ่งที่เหลืออยู่นั้น คือ ขันธ์ 5 หมายถึง กอง หรือหมวดของรูปธรรม และนามธรรมเป็นองค์ประกอบรวมของชีวิต สิ่งที่มาประกอบกันเข้าทั้ง 5 อย่าง ของชีวิตอันมาประชุมกันเป็นธรรมที่แสดงถึงความจริงของชีวิตมนุษย์ที่ประสบพบเห็นกันอยู่ทุกวันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนประกอบด้วยรูปขันธ์ (ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ และลม) และนามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมเรียกว่าเบญจขันธ์นั่นเอง ได้แก่ (1) รูปขันธ์ หมายถึง ส่วนประกอบของฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดมีร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งหมดของร่างกาย (2) เวทนาขันธ์ หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจมีความสุขหรือความทุกข์ซึ่งเกิดจากการถูกต้องสัมผัสทางระบบประสาททั้ง 5 (3) สัญญาขันธ์ หมายถึง ความจำได้หมายรู้ หรือ สิ่งที่รับรู้ด้วยอาการที่เข้าไปกำหนดรู้ทางอาการตาม

เครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้ (4) สังขารขันธ์ หมายถึง องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตใจมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตใจให้ดีขึ้นหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ มาปรับการตรึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาลเวลาให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิอิสสา และมัจฉริยะ เป็นต้น รวมเรียกว่า เครื่องปรุงแต่งของจิตใจ เครื่องปรุงแต่งของความคิด หรือเครื่องปรุงแต่งของสภาวะธรรม (ทิพวรรณ สุธานนท์, 2556: ก) (5) วิญญาณขันธ์ หมายถึง ความรู้แจ้งเห็นจริงทางอารมณ์ของประสาททั้ง 5 และทางจิตใจ ได้แก่ การได้เห็นรูปที่สวยงาม การได้ยินเสียงที่ไพเราะ การได้กลิ่นที่หอมอันพึงใจ การรู้รสที่สัมผัสได้ดี การถูกต้องที่สัมผัสได้ทางกาย และการรับรู้อารมณ์ที่มากระทบทางใจ ทุกข์อริยสัจ ได้แก่ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความไม่ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทาน ขันธ์ 5 ก็เป็นทุกข์" (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.ม. (ไทย) 4/08/543) ความจริงแห่งกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทั้งเรื่องรูปธรรมและนามธรรม เพราะฉะนั้น จึงเป็นความจริงที่มีความสมบูรณ์ในตัว ไม่ใช่เป็นความจริงเฉพาะด้านเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป ขันธ์ 5 เป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักความจริงของชีวิตในการแสวงหาความจริงของชีวิต โดยการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทำให้สามารถปล่อยวางทางจิตใจ หรือทำใจยอมรับกับความเป็นจริงของชีวิต อันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่ต้องแก้ไขด้วยปัญญาของตนเอง แล้วดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ที่เรียกว่า พระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

2.1.3 ประเภทความจริง

ความจริงในที่นี้หมายถึง สัจธรรม คือ ความจริงแท้ที่ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น ภาวะที่เป็นอย่างนั้น จะมีคำว่าธรรมต่อท้ายหรือไม่ก็ตามก็มีความหมายเหมือนกัน สัจจะในพระพุทธศาสนา ได้แก่ สมมติสัจจะนั้นเป็นความจริงที่มนุษย์กำหนดกฎเกณฑ์ขึ้นเพื่อเรียกเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน เรียกว่า สมมติสัจจะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.นิ. (ไทย) 16/20/34) แต่ปรมัตถสัจจะแล้วเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามไม่จำเป็นที่มนุษย์จะต้องไปกำหนดหรือบัญญัติก็ยังคงมีอยู่เกิดจากการบัญญัติเรียกปรมัตถสัจจะเป็นความจริงที่มิได้เกิดจากมนุษย์เป็นผู้กำหนดขึ้นแต่เป็นความจริงโดยสภาวะธรรมชาติของตัวเองมนุษย์เป็นเพียงผู้ไปรู้ไปศึกษาไปทำความเข้าใจ ปรมัตถสัจจะจึงเป็นความจริงโดยสภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติไม่ขึ้นอยู่กับการสมมติเรียกของมนุษย์

สรุปว่า สมมติสัจจะ คือ ความจริงขั้นสมมติ เป็นความจริงที่กำหนดกะเกณฑ์ด้วยมนุษย์ และใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการกำหนดใช้เรียก สมมติสัจจะ ปรมัตถสัจจะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.ส. (ไทย) 5/554/98) หมายถึง ความจริงโดยปรมัตถ์ ความจริงอันเป็นที่สุด โดยไม่ขึ้นกับข้อกำหนดกฎเกณฑ์ของคน เป็นความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสมนุษย์

มนุษย์จะรับรู้หรือหยั่งรู้ปรมัตถสัจจะได้ก็ด้วยความมีอยู่ของสมมติสัจจะความจริงขั้นสูงสุดนั้นได้ ซ่อนอยู่กับสมมติสัจจะที่บัญญัติกันและการจะเข้าถึงได้จะต้องลงมือปฏิบัติเท่านั้นแต่การซ่อนอยู่นี้ ไม่ได้หมายความว่า ทั้งสองสัจจะจะต้องเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกันตามกฎของขันธ์ 5 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: อภิ.ก. (ไทย) 37/85/80) ความจริงนี้ก็ยังคงมีอยู่และเป็นจริงตามสภาวะเช่นนั้นตลอดไป การที่จะเข้าถึงความจริงขั้น ปรมัตถ์ได้จะต้องเข้าใจความจริงขั้นสมมติอย่างถ่องแท้เสียก่อนแต่บางครั้งก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าใจสมมติสัจจะเสียทั้งหมดก็สามารถรู้แจ้งปรมัตถสัจจะได้

2.1.4 ความจริงในหลักพุทธธรรม

เนื่องจากมนุษย์มีธรรมชาติของความอยากรู้อยากเห็นความคิดริเริ่มและมีความปรารถนาที่จะพัฒนาชีวิตและความเป็นอยู่ของตนให้ดียิ่งขึ้น วิธีหาความรู้ความจริงมี ดังนี้ 1) คำสอนความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมมนุษย์ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้สอนหลักธรรมให้มนุษย์ทั้งหลายได้รู้ความจริงของชีวิตประจำวันว่าทุกคน จะต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบกับอารมณ์ของตน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกาย มีการกระทำสิ่งที่ไม่ดีชอบเบียดเบียนคนอื่น กระทำในสิ่งที่ดี มีพฤติกรรมทางอารมณ์มีอารมณ์ความรู้สึกที่หดหู่ ฟุ้งซ่าน รำคาญ โศกเศร้า เสียใจ ท้อแท้ ร้องไห้ ทำให้กลับมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะปัจจุบัน พฤติกรรมทางปัญญา ด้วยการฟังธรรมของพระพุทธเจ้าทำให้เกิดคติสอนใจ มีความเห็นแจ้งทางปัญญาในสิ่งที่ได้พบเห็นนั้น ๆ 2) คำสอนความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน พระพุทธเจ้าสอนหลักธรรมให้มนุษย์ได้รู้ความจริงในชีวิตประจำวันว่าทุกคนจะต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบกับอารมณ์ของตนอยู่ทุกวัน ฉะนั้นนักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนาจึงแสดงวิธีเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์จากจิตวิทยาสู่การภาวนา ดังนี้ พระพรมหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2562: 3) กล่าวว่า จิตเป็นตัวรู้คิดตามความเป็นจริง คำว่า จิตตามทรรศนะฝ่ายเถรวาท หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิดความคิดใจ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือการนึกคิดนี้ได้แก่ การตามรู้อารมณ์ที่เข้ามาทางทวารทั้ง 5 คือ รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น และสัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย นอกจากนี้จิตยังนำเอาอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางปัญจทวารมาปรุงแต่งและนึกคิดไปตามอารมณ์ อีกด้วย

การทำให้บุคคลรู้แจ้งตามความเป็นจริงมีชื่อเรียกในพุทธศาสนาว่า สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นชอบ หรือเห็นถูกต้อง อันเป็นภาวะและหนทางของความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องของชีวิตและของโลก ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์

2.2. ความจริงโดยทั่วไป

ความจริงโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ด้วย 4 ประการด้วยกัน คือ (1) สมมุติสัจจะ 4 หมายถึง ความจริงที่มนุษย์สมมุติขึ้น เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกัน เช่น เราสมมุติและยอมรับกันว่าน้ำมีลักษณะเป็นของเหลวเป็นต้น (2) สภาวะสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยสภาวะ ได้แก่ ความจริงที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไป เช่น คำ

ว่า น้ำ เป็นความจริงขั้นสมมุติมีสารที่ประกอบด้วยไฮโดรเจน ปรมาณูรวมกับอ๊อกซิเจน ปรมณูนั้นเป็นความจริงขั้นสภาวะ (3) อันติมสัจจะ หมายถึง ความจริงขั้นสุดท้าย ซึ่งเป็นความจริงที่ได้จากการวิเคราะห์วิจัยจนถึงที่สุดแล้ว เช่น ความจริงเกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับความดี ความชั่วเป็นต้น (4) อริยสัจจะ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งความรู้ดังกล่าวนี้ถือว่า เป็นความรู้ในขั้นปัญญา แต่พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจผิดคิดว่าอริยสัจจะชั้นสูงสุดเป็นความจริงของพระอริยะเจ้า คิดว่าคนธรรมดาจะไม่มีโอกาสที่จะรู้ได้จึงทำให้พากันละเลยแก่นของคำสอนเรื่องนี้เสีย (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2504: 45)

จึงกล่าวได้ว่า สัจจธรรมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์นั้น มีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง จิตวิทยาแนวพุทธจึงช่วยขยายความคิดความเข้าใจและขยายจุดหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เข้าใจถึงความเป็นไปของกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการทำความเข้าใจและแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจได้รับการเยียวยาก็ส่งผลให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้นในเวลาเดียวกันด้วยเหตุผลและความสำคัญอย่างนี้เอง

3. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

การดำเนินชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นอันจะนำไปสู่แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน อาจจะเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการช่วยดำรงตนตามบทบาทต่าง ๆ ได้โดยเหมาะสมช่วยให้การดำเนินชีวิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น ศาสตร์ที่ให้ความรู้ด้านพฤติกรรมวิธีการศึกษาพฤติกรรม การเก็บข้อมูลพฤติกรรมเชิงจิตวิทยา แนวทัศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน และข้อควรคำนึงในการนำความรู้เรื่องกระบวนการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ เป็นพื้นฐานสู่การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ต่อไป

3.1.1 ความหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์นั้น ทางพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ไว้ว่า ความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และอาชีวะเป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน ศีลเป็นเครื่องมือที่ใช้หรือในทางสังคมทั่วไปเรียกว่าวินัย วินัยเป็นเครื่องมือจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ศีลหรือวินัยจะช่วยจัดให้เกิดความเป็นระเบียบในความเป็นอยู่และเอื้อโอกาสให้เกิดการพัฒนา จนสามารถทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเกิดความเคยชินที่ดีงาม

3.2.1 ลักษณะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ลักษณะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์การรู้ความจริงนั้น พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ ความเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เวทนา จิตตาและธรรมานุปัสสนา

3.2.2 ประเภทการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ มี 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี และ 2) พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี ดังนี้

1. พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี คือ ผู้มีความเมตตา หมายถึง ความรัก หรือการแผ่ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ถ้าปัจเจกบุคคลสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการแผ่เมตตาได้ ความขัดแย้งทั้งหลายก็ไม่ต้องแก้ไขด้วยวิธีเผชิญหน้ากัน แต่สามารถแก้ได้ด้วยสันติวิธี เพราะคนที่มีเมตตานั้นจะเอื้ออาทรต่อคนที่ประสบความเดือดร้อน ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงได้เพราะอาศัยเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นและสัตว์อื่น ๆ มีความสุขนี้เป็นการสร้างความสามัคคีไปในตัวพฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี ผู้มีศีล หมายถึง ศีลเป็นหลักความประพฤติที่ดีงามของมนุษย์ การทำความดีทางร่างกายเรียกว่า กายสุจริต และทางวาจาเรียกว่า วจีสุจริต ศีลยังเป็นเครื่องวัดความเจริญของคนในสังคมนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นศีลในพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักของการประพฤติปฏิบัติเพื่อทำกายและวาจาให้เรียบร้อยทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นเป็นหลักที่อำนวยแก่หน้าที่และการงานทั้งหลาย ศีลจึงเป็นค่านิยมขั้นพื้นฐานทางสังคม เป็นข้อกำหนดหรือข้อปฏิบัติเบื้องต้น ในการเว้นจากการทำความชั่วโดยการรักษากายและวาจาให้เป็นปรกติ เพื่อช่วยให้กิจกรรมของสังคมเป็นปรกติสุขในด้านคุณธรรมทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

2. พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี คือ การกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจาและทางใจ ขาดการรักษาศีล ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษของคนที่ไม่มีศีลกับปาฏลิอุบาสกว่า ดูก่อนคฤหบดีทั้งหลาย คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วในโลกนี้ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งโภคะอย่างใหญ่อันมี ความประมาทเป็นเหตุ ศีลวิบัติอันนี้เป็นโทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล เกียรติศัพท์อันลือชื่อของคนทุศีล มีศีลวิบัติแล้วย่อมกระฉ่อนไป อันนี้เป็นโทษข้อที่สองแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่งคนทุศีล มีศีลวิบัติแล้วจะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ คือ ขัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท ย่อมครั้นคร้ามเก้อเขิน อันนี้เป็นโทษข้อที่สามแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วย่อมตายอย่างไม่มีสติ อันนี้เป็นโทษข้อสี่แห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง คนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วเบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาตนรก อันนี้เป็นโทษข้อที่ห้าแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ปา. (ไทย) 11/286/247)

สรุปพฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดี คือ ผู้มีความเมตตา หมายถึง ความรัก หรือการแผ่ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตามการกระทำด้วยจิตมีเมตตาจึงช่วยเสริมสร้างความเอื้ออาทรให้แก่คนทั้งหลายความสุขก็จะขยายไปสู่คนอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงได้การเว้นจากการทำความชั่ว โดยการรักษากายและวาจาให้เป็นปรกติ โทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีลเขาตายไปจากโลกนี้แล้วย่อมเข้าถึงอบายนรก เป็นต้น

4. หลักสัจจธรรมการรู้ความจริงตามหลักพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระธรรมเทศนาให้แก่พระสาวกไว้มากมายที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก จำนวน 84,000 พระธรรมขันธ์นั้นเปรียบเหมือนใบไม้ในป่ามีอยู่มากมายหลายอย่าง แต่พระพุทธเจ้าทรงเลือกเฉพาะใบไม้ที่อยู่ในกำมือเท่านั้นแสดงให้แก่พระสาวกได้รู้หลักความจริงของชีวิต ในที่นี้จะได้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวกับความจริงของชีวิต ดังนี้

4.1 หลักอริยมรรค์มีองค์ 8 อริยมรรค คือ แนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์และหลุดพ้นจากกรรมเป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน

4.2 หลักสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำได้สติปัฏฐานมี 4 ระดับ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/172/227) คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา จิตตาและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4.3 ประโยชน์ของการรู้ความจริงในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุข เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรมเป็นการละกิเลส ปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดติด ย่อมทำให้จิตใจไม่วุ่นวายบีบคั้น ทำให้จิตตัวเองหลุดพ้นจากความโลภความโกรธและความหลง เหมือนกับความสงบทางสมาธิที่ทำให้เกิดผลจากการรู้ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรม จนกิเลสเบาบางลงไปได้ไม่มากก็น้อย มีความสงบและสันติสุขยิ่งมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น

4.4 ประโยชน์ต่อตนเอง ในวิถีชีวิตของคนเรามีความเกี่ยวโยงกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ไม่มีใครที่จะไม่ดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่น ความสัมพันธ์นี้นับตั้งแต่เกิดจนตาย เมื่อเราเกิดมาเมื่อยังเล็กจำเป็นที่จะต้องอาศัยพ่ออาศัยแม่คอยเลี้ยงดูเรียกว่าวัยพึ่งพา พอโตขึ้นมาเราต้องเข้ารับการศึกษาเล่าเรียน ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ช่วยอบรมสั่งสอนเรียน เรียกว่าวัยเรียนรู้ เมื่อจบการศึกษาแล้วเป็นวัยทำงาน เป็นที่พึงพิงของคนอื่นช่วยเหลือคนอื่น เรียกว่า วัยให้คนอื่นพึ่งพา โดยใช้หลักขันธ์ 5 อริยมรรคมีองค์ 8 และสติปัฏฐาน 4 ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคน ในชีวิตประจำวันจึงมีหลักธรรมเหล่านี้อยู่ครบรอบในอึดใจเดียวเท่านั้น ในลักษณะที่เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นสายไม่ได้แยกออกจากกันต่างหาก ดังนี้

1) ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน พระพุทธศาสนามีทรรศนะในการมองโลกเป็นธรรมชาติที่เชื่อว่าทั้งจิตและวัตถุเป็นจริงเท่า ๆ กัน มนุษย์มีประสบการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ในลักษณะของปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและมีลักษณะพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น คือ มีปัญญา

2) ประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมแล้วชีวิตดีขึ้น ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสติในการดำเนินชีวิตในกิจการต่าง ๆ การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีความคุณค่าที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ด้วยการมีสติรับรู้และเอาใจใส่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ด้วยความผ่อนคลายเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ การพัฒนาสติไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำเมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่เป็นสาระสำคัญของชีวิตโดยความผาสุก จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองและสิ่งแรกที่ต้องทำคือการชำระจิตของตนให้ขาว สะอาดไม่ใช่ทำเพียงวันละ

ครั้งเท่านั้นเหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมาและต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป

สรุปประโยชน์ของการรู้ความจริงทำให้เราเข้าใจในเนื้อหาหลักสติปัฏฐาน 4 ที่มุ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ของความจริงนั้น ความจริงเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งของมนุษย์ที่มนุษย์เมื่อรู้ว่าความจริงเป็นเช่นไร แล้วก็นำมาใช้เพื่อนำไปสู่อำนาจตัวความจริง แม้เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง หากแต่ยังไม่ปรากฏให้เห็นชัดเจนได้ จนกว่าจะถูกนำไปใช้ เช่น พระศาสดาในศาสนาต่าง ๆ ที่ทรงค้นพบความจริงหลายระดับ แต่เลือกที่จะนำมาใช้เพื่อนำมนุษย์ไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ของชีวิตจึงเป็นความจริงได้

5. ประโยชน์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการ ดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจ จึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง 6 ดังนั้น การฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง กระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลากิเลสจึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 การเจริญสติปัฏฐานมีกาย เวทนาจิตและธรรม เป็นปัจจุบันธรรมมีการกำหนดรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง 6 เป็นต้น

ประโยชน์ของการรู้ความจริงระดับสังคมสามารถเรียกได้ว่า มีหลักพุทธธรรมที่ให้คนได้ปฏิบัติตามมีขันธ์ 5 อริยมรรคมีองค์ 8 และสติปัฏฐาน 4 ทำให้บุคคลมีความเชื่อในกฎของธรรมชาติแห่งความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่มีอยู่ เช่น กฎไตรลักษณ์ที่เป็นความจริงทุกอย่าง หรืออมตนิพพานเป็นความจริงที่ไม่ตาย เป็นความจริงสูงสุด เป็นโลกุตตรสัจจะ เป็นความแท้จริงที่พ้นวิสัยของชาวโลก เป็นความจริงถาวรมั่นคง เพราะความจริงในทางพระพุทธศาสนาสอนให้คนรักกัน ไม่ให้เกลียดกัน หลักทางพุทธศาสนา คือ 1) ยอมรับว่าทุกคนมีความมุ่งหมายตรงกัน 2) ยอมรับสิ่งที่พอคบหากันได้ ไม่เป็นศัตรูกัน 3) มีความรู้สึกยินดีที่จะคบหากัน 4) ยินดีให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในศาสนาของตน เพื่อให้เข้ากันได้กับศาสนาอื่น ไม่ให้มีข้อขัดแย้งกันและเพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการสัมพันธ์กับศาสนาอื่น สัจจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มนุษย์ได้ศึกษาความหมายความจริงในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับสมมติและระดับปรมัตถ์ ระดับสมมติเป็นสิ่งที่ขึ้นต่อการยอมรับของคน เป็นความจริงขั้นนอกแบบผิวเผินที่คนเราสมมติว่าเป็นจริงและยอมรับกัน (วัชระ งามจิตรเจริญ, 2551: 19-56)

6. สัจจธรรมความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

สัจจธรรมความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ได้ดังนี้

6.1. หลักธรรมการรู้ความจริงของชีวิต

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักความจริงในทางพระพุทธศาสนานั้นมีหลักธรรมอยู่ 3 ประการ (พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม (มณีปัญญาพร), 2559: 117-118) คือ

1) ขันธ์ 5 คือการรู้และเข้าใจใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยการพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงคือเพียงสักแต่ว่ารู้เพียงสักแต่ว่าระลึกถึงเท่านั้น ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าไปยึดถือเอาแล้วจะได้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของชีวิต 2) สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การจะเข้าถึงต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะเห็น ความจริงของชีวิตได้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือเริ่มจากการมีสติอยู่กับกายด้วยการกราบสติปัฏฐานอย่างช้า ๆ แล้วต่อด้วยเดินจงกรมและการนั่งกรรมฐานเป็นลำดับ โดยมีเป้าหมาย คือบุญกุศลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองที่ได้รับความสุขและความสงบของจิตใจที่ชัดเจน เพื่อสนองความต้องการของตนเองมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ จะทำให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นในการกำหนดสิ่งที่ได้เห็นสิ่งที่ตนไม่ชอบใจก็แผ่เมตตาปล่อยวาง จะช่วยให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ใจเย็นมากขึ้น มีความอดทนอดกลั้นมากขึ้น แล้วจะมีความเมตตาและอโหสิกรรมให้กับสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจ ขอให้มีเขาความสุขพบแต่สิ่งที่ดี ๆ เพื่อให้รู้ความจริงของชีวิต และ 3) อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ และปัญญา และนำมาประยุกต์ใช้ให้ผู้สนใจได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาตนให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตของตนเองในโลกปัจจุบัน

6.2 หลักพุทธจิตวิทยากับความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์

การเสริมแรงบวกด้วยวิธีการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ และการรับรู้ตามหลักจิตวิทยา คือการสร้างความเข้าใจในเรื่องขันธ์ 5 เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีความเข้าใจกายและใจว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาด้วยวิธีการศึกษาและปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 และการเดินจงกรมทั้ง 6 ระยะ รวมทั้งต้องนำอริยมรรคมีองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ และปัญญามาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนาตนให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต

6.3 ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านจิต

การพัฒนามนุษย์ด้านจิตตามความเป็นจริงของชีวิตนั้น ประกอบด้วย 1) การรักษาศีล 5 หรือศีล 8 คือการดำเนินชีวิตตามปกติโดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น 2) การทำสมาธิหรือสวดมนต์ เพื่อฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตก็จะสงบ 3) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีการยืน การเดิน การนั่ง เป็นต้น ด้วยการกำหนดอย่างมีสติ และ 4) การสนทนาแลกเปลี่ยนธรรมะกับท่านผู้รู้หรือพระภิกษุสงฆ์ ผู้มีความรู้หรือประสบการณ์เพื่อปรับสภาวะอารมณ์ให้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น คือมีการควบคุมตนเองสูง เป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถประเมินทางเลือก รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนรับรู้ถึงผลการกระทำของตนเอง (อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา, 2546)

6.4 ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา

ความจริงของชีวิตเพื่อพัฒนามนุษย์ด้านปัญญาตามแนวพุทธจิตวิทยา มีปัจจัยที่จะเป็นบ่อเกิดของปัญญา 3 ทางคือ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง 2) จินตามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการคิด 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ปา. (ไทย) 11/43/271)

1) สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียนจากครู จากการอ่านหนังสือ จากการฟังบรรยายในการทัศนะศึกษา ดังนั้น สุตมยปัญญา จึงมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาตนเองและสังคมชาติมนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องแสวงหาปัญญาชนิดนี้ และเป็นปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นได้ไม่ยากนักในสมัยปัจจุบันนี้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.ส. (ไทย) 15/845/213)

2) จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิดหรือการคิดอย่างเป็นกระบวนการ หรือเป็นการคิดแบบมีเหตุมีผล แล้วน้อมนำธรรมนั้นไปพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญ หรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกวิธีคิดแบบนี้ว่าเป็นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือลักษณะของผู้ที่ความคิดโดยแยบคายนั้น “จะเป็นผู้ที่มีความตรึกตรอง เพ่งพินิจ เพราะผู้มีปัญญา เพ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทราม ไม่มีจิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ขุ.ธ. (ไทย) 25/111/65)

3) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม) ได้แก่ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติ เกิดมีได้ด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสมถะทำให้บรรลุฌานสมาบัติ 8 ปัญญาของท่านผู้เข้าสมาบัติ 8 ขั้นใดขั้นหนึ่งนี้เองเป็นภาวนามยปัญญาที่เกิดจากสมถภาวนา ปัญญานี้มีความจำเป็นมากในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการพึ่งตนเอง เพราะทำให้ได้ความสงบสุขด้านจิตใจ จนถึงความดับทุกข์ในที่สุด ต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นได้จากการสัมผัสต่อสิ่งทั้งหลายด้วยตัวของเราเอง เปรียบเหมือนการที่เราไปจับไฟ แล้วก็รู้ซึ้งถึงความร้อนของมัน เพราะได้จับต้องด้วยตัวของเราเอง ความรอบรู้และความรู้สึกที่เกิดจากการลงปฏิบัติ ซึ่งผ่านขั้นตอนการลองผิดลองถูกของผู้ปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ นี้จัดเป็น ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรง อันเป็นผลมากจากการลงมือฝึกปฏิบัติจนรู้แจ้งประจักษ์ชัดในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวงล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ ไม่ยึดมั่น ถือมั่นให้เกิดทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส .ส. (ไทย) 15/80/85)

7. สรุป

ความจริงหรือสัจจะตามหลักพุทธศาสนา มี 2 ประการ คือสมมติสัจจะ คือ ความจริงขั้นสมมติ ที่กำหนดกะเกณฑ์ด้วยมนุษย์และใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการกำหนดใช้ และ ปรมัตถสัจจะ คือความจริงอันเป็นที่สุด โดยไม่ขึ้นกับข้อกำหนดกะเกณฑ์ของคน เป็นความจริงที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัสมนุษย์ การปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักสัจจธรรมของชีวิตในทางพุทธศาสนา มี 3 ด้าน ได้แก่

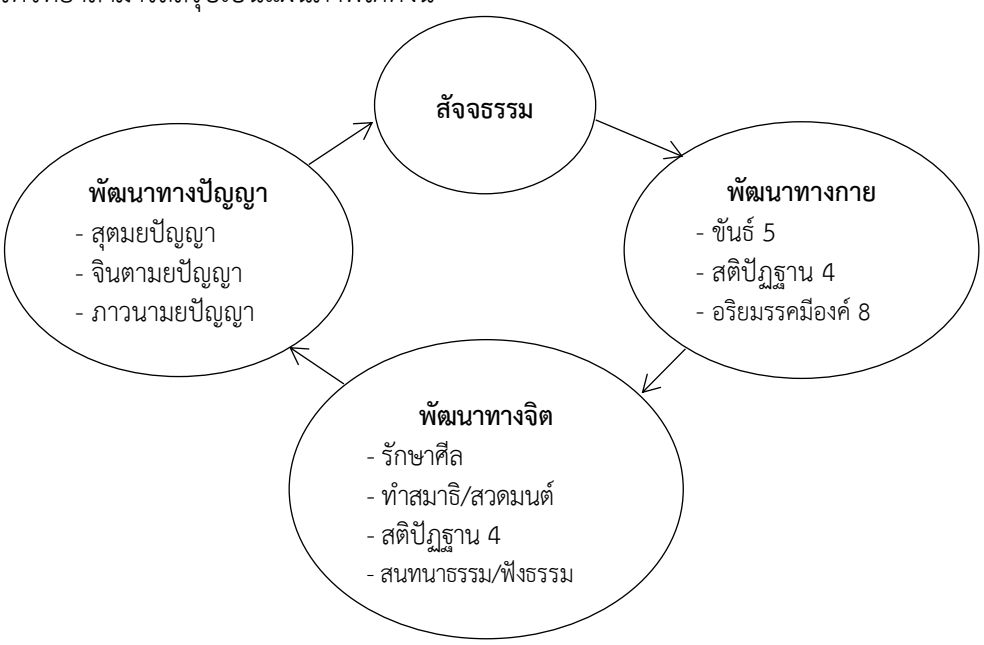
1. ทางด้านร่างกาย คือการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้และการรับรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาในเรื่องขันธ์ 5 ฝึกปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ และปัญญา นำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาตนตามความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต และสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น มีความมานะอดทนมากขึ้น

2. ทางด้านจิตใจ คือ ปฏิบัติตามความเป็นจริงของชีวิต ประกอบด้วยการรักษาศีล การทำสมาธิหรือสวดมนต์ เพื่อฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน และการสนทนาแลกเปลี่ยนธรรมะกับท่านผู้รู้หรือพระภิกษุสงฆ์ เพื่อปรับสภาวะอารมณ์ให้มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก

3. ทางด้านปัญญา คือปัจจัยที่จะเป็นบ่อเกิดของพัฒนาด้านปัญญา ประกอบด้วย 1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง 2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม

8. องค์ความรู้ที่ได้รับ

สัจจะตามหลักพระพุทธศาสนา มี 2 ประการ คือสมมติสัจจะ และ ปรมัตถสัจจะ ที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ หากมนุษย์เข้าใจในหลักสัจจธรรมทั้ง 2 ประการนี้แล้วจะสามารถพัฒนาตนให้เป็นผู้มีความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาได้ เป็นการพัฒนาด้านกาย โดยการเข้าใจเรื่องของขันธ์ 5 คือการรู้และเข้าใจใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ กำหนดตามสติปัฏฐาน 4 และปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 การพัฒนาด้านจิต ด้วยการรักษาศีล ทำสมาธิหรือสวดมนต์เพื่อให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน และการฟังธรรมหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ ส่วนการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านปัญญานั้น ต้องอาศัยปัญญา 3 ระดับ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



เอกสารอ้างอิง

ทิพวรรณ สุธานนท์. (2556). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม (มณีปญญาพร). (2559). การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วัชระ งามจิตรเจริญ. (2551). แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท. **วารสารศิลปศาสตร์**, 8(1), 19-56.

วิทย์ วิศทเวทย์. (2540). ทัศนะทางอภิปรัชญาในพุทธศาสนาเถรวาท. **วารสารพุทธศาสน์ศึกษา**, 4(1), 38-52.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2516). **หลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2540). **ศาสนาเปรียบเทียบ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา. (2546). การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน. **วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.