

การพัฒนาตนตามหลักการทางพระพุทธศาสนา Self-Development in Accordance with Buddhist Principles

นิติกานต์ ธรรมहरราชกุล*

Nitikan Dhammahansakul*

สำนักงานส่งเสริมการศึกษาวิจัยพัฒนาศาสนาและกฎหมาย (สศก)

บริษัท บางกอกไทย เซ็นเตอร์ จำกัด, บริษัท ธรรมहरราชทัวร์ แอนด์ แทรเวล จำกัด*

Office for Improvement of Education, Research and Development of Religion and Law,

Bangkok Thai Center Company Limited, Dhammahansa Tours and Travel*

Company Limited,

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมและการพัฒนาศีลธรรม การพัฒนาปัญญา และการพัฒนาจิตและอารมณ์ ผลจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายใน คือ สภาพจิตและอุปนิสัยที่มีมาแต่เกิด และปัจจัยภายนอก คือ การได้รับการอบรมสั่งสอน การคบค้าสมาคมกับเพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ศาสนาพุทธสอนให้พัฒนาศีล เพื่อชำระกาย และวาจาให้บริสุทธิ์ ปราศจากบาปและอกุศลกรรม สอนให้พัฒนาปัญญาโดยการศึกษาล้ำเรียน การคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีสติ และการบำเพ็ญสมาธิภาวนา สอนให้พัฒนาจิตและอารมณ์เพื่อให้จิตมีความสงบ ความสุข ความหนักแน่น ไม่หวั่นไหวไปกับโลกธรรม ผลของการพัฒนาตามหลักการทางพระพุทธศาสนาจะทำให้มีพฤติกรรมและกิริยามารยาทที่เหมาะสมดีงาม มีการกระทำและการแสดงออกด้วยจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ความกรุณา ความโอบอ้อมอารี นอกจากนี้ การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามมีจิตใจที่สงบ ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความอาฆาตพยาบาท ซึ่งจะก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นทั้งแก่ผู้ปฏิบัติและแก่สังคมโดยรวม

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา, การพัฒนาจิต, ศีลธรรม, ปัญญา

Abstract

The purposes of this article were to study the Buddhist principles for self-development in terms of behavioral and moral development, wisdom development, and spiritual and emotional development. The results of the study showed that human behavior is influenced by internal factors which are his or her mind and innate characteristic, and external factors which are the ways he or she is educated and trained, association with friends, and surrounding environments. Buddhism teaches human beings to practice in morality in order to purify physical and verbal behavior to be free from sin and evil-doing. Buddhism teaches human beings to develop wisdom by education, contemplation with consciousness, and meditation practice. It also teaches human beings about spiritual development in order to improve the mind to be peaceful, happy, stable and unmoved by worldly matters. The results of development based on Buddhism will lead to appropriate and acceptable behavior and etiquette as well as good

conduct with loving kindness, compassion and generosity. Additionally, practicing in Buddhist principles can give practitioners a peaceful mind that is free from selfishness, greed, hatred, delusion, and revenge, which will lead to create peace and happiness to practitioners themselves and society at large.

Keywords: Buddhism, spiritual development, morality, wisdom

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตน กล่าวคือ พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์บันดาชีวิตของตนเองด้วยผลแห่งการกระทำของตน ตามกฎแห่งกรรม สอนให้มนุษย์พึ่งตนเอง เพื่อพาตัวเองออกจากกองทุกข์ โดยมีจุดมุ่งหมายคือการสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยการพัฒนาตนตามหลักของศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้สามารถอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง วัตถุประสงค์สูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด เช่นเดียวกับที่พระศาสดาทรงหลุดพ้นได้ด้วยกำลังสติปัญญาและความเพียรของพระองค์เองในฐานะที่พระองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์ (Dominique Side, 2002; Dalai Lama, 2001) เนื่องจากมนุษย์ประกอบไปด้วยกายกับจิต จิตมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของกาย สามารถกล่าวได้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อมนุษย์มีความคิด และความตั้งใจแล้ว จึงได้กระทำการเพื่อตอบสนองต่อความคิด และความต้องการทางด้านจิตใจ (Mills and Spittle, 2003; Kaviratna, 1980) ดังนั้น พุทธศาสนาจึงสอนให้ชำระจิต อบรมจิตให้เป็นกุศล เพื่อให้จิตมีความเฉลียวฉลาด ไม่คิดปรุงแต่งในสิ่งที่เป็นบาปและอกุศลกรรมทั้งปวง เมื่อจิตไม่คิดปรุงแต่งในการทำบาป พฤติกรรมทางกายและวาจาก็จะเป็นพฤติกรรมที่ปราศจากบาปไปโดยปริยาย

พระพุทธศาสนามีความเชื่อพื้นฐานว่า ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความเชื่อนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์จะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองเพราะตนเองจะต้องได้รับผลแห่งการกระทำของตนเอง (Wallace, 2007; Marcus, 2002) ผู้ที่เชื่อในกฎแห่งกรรม ยึดมั่นและดำรงตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดี เช่นมีศีล 5 ครบบริบูรณ์ มีจิตใจประกอบด้วยความเมตตากรุณา ชอบให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น ย่อมมีจิตใจที่เป็นสุข มีพลังแห่งความดีคอยคุ้มกันทุกเวลา เป็นคนองอาจสง่างาม ไม่ต้องกลัวภัยที่จะมาจากที่ไหน ๆ เพราะดำรงตนด้วยความสุจริตและมีการงานที่ปราศจากโทษ ผู้ประพฤติดีดังกล่าวมานี้ย่อมมีความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้าอย่างแน่นอน (Channuwong, Ruksat and Ploychum, 2018) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมและจริยธรรม ประกอบสัมมาอาชีวะ งดเว้นจากกายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนและการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนให้บรรลุถึงความสุขทุกระดับ เช่นคำสอนเรื่องความสุขของผู้ครองเรือน หรือสุขของคฤหัสถ์ (กามโมคิสุข) 4 ประการ คือ 1. อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เيبอ้อมและอุ่นใจว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง และความขยันหมั่นเพียรของตนโดยชอบธรรม 2. โภคสุข คือความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจและเيبอ้อมใจว่า ตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว และบำเพ็ญคุณประโยชน์ 3. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร ไม่ต้องดิ้นรนหรือทุกข์ร้อนใจในการหาเงินมาใช้หนี้ และ 4.

อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ คือความภูมิใจ และอิมใจว่าตนมีความประพฤติที่สุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ บรรดาสุข ๔ อย่างนี้ ท่านว่า อนวัชชสุขมีค่ามากที่สุด (อง.จตุกก. 21/62/91 อ้างถึงในพระพรหมคุณาภรณ์, 2555) คำสอนสำคัญที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่ควรส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างกว้างขวางในสังคมไทย คือการชักชวนจงใจและสร้างปัจจัยแวดล้อมที่ส่งเสริมให้คนไทยลดการทำชั่วและทำความดีให้มากขึ้น ตลอดจนส่งเสริมการพัฒนาจิตใจให้มีศักยภาพที่จะลดปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ โดยส่งเสริมให้คนในชุมชนเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการสร้างสุข (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา, 2553)

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้บุคคลพัฒนาชีวิตของตนเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตทั้งไปสู่สิ่งที่ดีงามทุกขั้นตอนเริ่มจากจริยธรรมเบื้องต้นเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่การบรรลุถึงจุดหมายปลายทางคือพระนิพพาน (อง.จตุกก. 21/198/169)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรม และศีลธรรม
2. เพื่อศึกษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาปัญญา
3. เพื่อศึกษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและอารมณ์

ระเบียบวิธีในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยมุ่งศึกษาหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ข้อมูลในการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ 1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่หลักคำสอนที่ปรากฏในพระคัมภีร์ไตรปิฎก และ 2. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ผลงานวิจัย หนังสือ และตำราของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คำว่า พัฒนา มีความหมายตรงกับภาษาบาลีว่า ภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ ทำให้ดีขึ้น การพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนามีหลักการอยู่ 3 ประการคือ กายภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (ที.ปา. 11/228/172) การพัฒนาตนเองดังกล่าวนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ 1. ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มียะเปียบวินัย เคารพกฎหมาย จัดเป็นการพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจา เรียกว่ากายภาวนา 2. ทำให้มีจิตใจและอารมณ์มั่นคง เป็นผู้สุภาพจิตใจดี มีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม เป็นคนที่ไม่มีความโลภและความอาฆาตพยาบาท นับเป็นการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า จิตภาวนา 3. ทำให้บุคคลได้รู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง การปฏิบัติข้อนี้ช่วยพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างแจ่มแจ้งจนบรรลุถึงสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติคือหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งภูมิปัญญาและการเข้าถึงธรรมที่ผู้ปฏิบัติตามสามารถรู้แจ้งเห็นจริงตนเอง ที่เรียกว่า สันติภูมิโก ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ทดลองประพฤติปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ความจริงที่พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลผู้ยังไม่เข้าถึงธรรมจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังความเชื่อหรือศรัทธาให้แก่กล้าเพื่อเป็นพลังในการสร้างคามดี ๆ ขึ้นไป หลักศรัทธาในพระพุทธศาสนาประกอบด้วย

ความเชื่อในสิ่งที่สมควรเชื่อ 4 ประการคือ (1) กัมมสัทธา คือเชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งที่รู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่ว หรือความดีซึ่งเกิดขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลร้ายหรือผลดีสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรืออนาคยโชคชะตา เป็นต้น (2) วิปากสัทธา คือเชื่อวิปากอันได้แก่ผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว มีความเชื่อว่าบุคคลหว่านพืชเช่นเดียว ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว (3) กัมมัสสกตาสัทธา คือเชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบต่อผลกรรมของตน เชื่อว่าความบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ เป็นของจำเพาะตน ไม่มีผู้ใดทำให้ผู้อื่นบริสุทธิ์ หรือล้างบาปให้ผู้อื่นได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ว่า ผู้ใดทำกรรมใดไว้ ผู้นั้นจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นด้วยตนเอง (4) ตถาคตโพธิสัทธา คือความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคต ว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง (อง.สศตค. 23/4/3)

พระพุทธศาสนาสอนให้บำเพ็ญกุศลกรรมบถ ได้แก่ ทางแห่งกรรมดี ทางทำดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล อันเป็นทางนำไปสู่สุคติ 10 อย่าง ดังนี้ (1) กายกรรม คือ กรรมที่ทำด้วยกาย 3 อย่าง ได้แก่ 1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการทำลายชีวิต 2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ 3. กาเมสุมิฉจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม (2) วจีกรรม คือกรรมที่ทำด้วยวาจา 4 อย่าง ได้แก่ 1. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ 2. ปิสุณยา วาจา เวรมณี เว้นจากการพูดส่อเสียด 3. ผรุสยา วาจา เวรมณี เว้นจากการพูดคำหยาบ 4. สัมผัปปลาปา เวรมณี เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และ (3) มโนกรรม กรรมที่ทำด้วยใจ 3 อย่าง ได้แก่ 1. อนภิชชา ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น 2. อพยาบาท ไม่คิดร้ายเบียดเบียนผู้อื่น 3. สมมาทิฏฐิ เห็นชอบตามคลองธรรม

บุคคลควรดำเนินตามกุศลกรรมบถ 10 ประการนี้ และควรเว้นจากอกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งมีนัยอันตรงกันข้ามกับกุศลกรรมบถทั้ง 10 ที่กล่าวมาแล้ว กุศลกรรมส่งผลให้ประสบสิ่งที่น่าปรารถนา อกุศลกรรมส่งผลให้ประสบแต่สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา การให้ผลของกรรมเป็นความจริงที่สลับซับซ้อนมาก กระบวนการบันทึกการกระทำของคนและสัตว์ และการให้ผลของการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ยากจะเข้าใจ แต่กฎเกณฑ์ทั้งหมดเป็นความจริงแท้แน่นอน ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “กมฺมุนา วตตตี โลโก” ซึ่งแปลว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม (ม.ม. 13/701/529) “ยาทีสํ วปะเต พิชฺชํ ตาทีสํ ลภเต ผลํ กลยาณการี กลยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ” ซึ่งแปลว่า บุคคลหว่านพืชเช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว (ส.ส. 15/903/316-317)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอและสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง 3 ข้อ คือ 1. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมและศีลธรรม 2. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาปัญญา และ 3. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและอารมณ์

1. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมและศีลธรรม

1.1 การพัฒนาพฤติกรรม

ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาถือว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีพัฒนาการมาจาก 1. ปัจจัยภายใน คือ สภาวะจิตใจและอุปนิสัยที่ติดตัวมากับดวงจิต เป็นตัวปรุงแต่งจากภายในสู่ภายนอก เช่นเดียวกับ เมล็ดพืชซึ่งเก็บยีน (Gene) ต่าง ๆ ของพืชไว้ภายในเมล็ดครบถ้วน และพร้อมที่จะเจริญงอกงามเมื่อนำมาเพาะปลูกลงดิน และ 2. ปัจจัยภายนอก ซึ่งช่วยเสริมแต่งให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และไม่พึงปรารถนาในเมื่อทารกคลอดออกมาแล้ว ข้อนี้อาจเปรียบเทียบกับกระบวนการดิน พรุนดิน ใส่ปุ๋ยเข้าไป ในเมื่อเมล็ดพืชได้รับการเพาะปลูกบนดินแล้ว (สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์, 2555) ศาสนาพุทธได้กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์ว่า มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. การเลี้ยงดูและการอบรมของบิดามารดา บิดามารดานับได้ว่าเป็นครูคนแรกของบุตร เพราะเป็นผู้สั่งสอนบุตรให้รู้สิ่งที่ควรกระทำและไม่ควรกระทำ ให้รู้วิธีการบริโภคอาหาร การยืน การเดิน การนั่ง การนอน พร้อมทั้งสอนกิริยามารยาทในการพูด และการเข้าสังคมที่เหมาะสมอีกด้วย พระพุทธเจ้าตรัสว่า บิดามารดาเป็นอาจารย์คนแรกของบุตรธิดา และมีหน้าที่อบรมสั่งสอนบุตรธิดา ดังหลักคำสอนในเรื่องทศก ว่าบิดามารดามีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อบุตร ดังนี้คือ 1. ห้ามปรามมิให้ทำความชั่ว 2. ให้ตั้งอยู่ในความดี 3. ให้ศึกษา ศิลปวิทยา 4. หาคู่ครองที่คู่ควรและเหมาะสมให้ และ 5. มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร (ที.ป. 11/198-204/202-206)

2. การอบรมสั่งสอนของครูในโรงเรียน ครู คือ อาจารย์คนที่สองของเด็ก เมื่อเด็กเติบโตแล้วจะได้รับการอบรมสั่งสอนจากครูเป็นส่วนใหญ่ หากได้ครูที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และความประพฤติที่ดี เท่ากับเด็กได้แม่พิมพ์ที่ดี เป็นนิมิตหมายแห่งความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงหน้าที่ของครูอาจารย์ดังต่อไปนี้ คือ 1. แนะนำเด็กเตือนศิษย์อย่างดี ด้วยความหวังดีและเจตนาดี 2. ตั้งใจสอนอย่างดี 3. สอนศิลปะ วิทยาการอย่างสิ้นเชิง ไม่ปิดบังซ่อนเร้น 4. ยกย่องให้ปรากฏในหมู่เพื่อนฝูง และ 5. ช่วยเหลือศิษย์มิให้มีอันตราย และให้มีมีความสุข (ที.ป. 11/198-204/202-206)

3. การสมาคมกับเพื่อน เพื่อน ๆ ก็มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของเด็ก เด็กบางคน พ่อแม่อบรมสั่งสอนมาอย่างดี แต่พอเพื่อนชักจูงไปในทางที่ผิด ก็คล้อยตามจนในที่สุด พฤติกรรมของเขาก็เปลี่ยนไป จนแยกไม่ออกระหว่างนิสัยเดิมของตนกับนิสัยที่คัดลอกมาจากเพื่อน เขาอาจลอกเลียนแบบ พฤติกรรมของเพื่อนมาเป็นของตนทั้งหมดจนแยกไม่ออก เหมือนเกลือที่ละลายในน้ำจนยากที่จะแยกออกกว่า ส่วนไหน คือ ความเค็ม ส่วนไหนคือน้ำ เพราะมันผสมเข้าไปเป็นอันเดียวกันหมดแล้ว ในทางพระพุทธศาสนา มีคำสอนให้ระวังเรื่องการคบคน ดังที่ปรากฏในมงคลสูตรว่า การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต เป็นมงคลอันสูงสุด หรือพุทธสุภาษิตที่ว่า คบคนเช่นใด ย่อมเป็นเช่นนั้น เนื่องจากอุปนิสัยและพฤติกรรมของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาวะแวดล้อมที่ตนเสพ ท่านจึงสอนให้เลือกคบแต่คนดี มีปัญญาและมีศีลธรรม ลองมาพิจารณากันให้ลึกซึ้งในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่คบคนชั่ว หรือคบคนไม่ดี แม้ตนเองจะยืนยันว่า ไม่ได้กระทำความชั่ว แต่ก็มีคำติฉินนินทาเสมอว่า คบคนชั่วเป็นมิตร เกียรติยศ ชื่อเสียงของผู้คนย่อมเสื่อมเสีย และเน่าเหม็น ท่านเปรียบเหมือนใบไม้ดี ๆ ไม่มีกลิ่นเหม็น แต่ถูกเอาไปห่อปลาเน่า ความเน่าจากตัวปลา ย่อมส่งกลิ่นเหม็นฟุ้งทำให้ใบไม้มีกลิ่นไปด้วย แม้เอาปลาเน่าออกแล้วยังมีกลิ่นเหม็นติดอยู่ ฉะนั้น การคบคนชั่วเป็นมิตรย่อมทำให้ความดีงามที่สั่งสมมาตลอดมาหมองไปด้วย ฉะนั้น

1.2 การพัฒนาศิลธรรม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาพฤติกรรมตลอดชีวิต การศึกษาทางพุทธศาสนามีเพียงมุ่งเน้นเพื่อให้เกิดความรู้ แต่มุ่งเน้นที่การประพฤติปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย วาจา และใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วย เป็นการเรียนรู้เพื่อมุ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สะอาดหมดจด ปราศจากอกุศลกรรมทั้งปวง เพราะเหตุดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงบัญญัติศีล เป็นเครื่องชำระกาย และวาจา สมาธิเป็นเครื่องทำจิตใจให้สงบ และปัญญาเป็นเครื่องชำระกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์หมดจด มีความเป็นกลาง มีความยุติธรรมและปราศจากความยึดมั่นถือมั่น หรืออุปาทาน (พระธรรมปิฎก, 2540) หลักคำสอนดังกล่าว เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อาจเรียกได้ว่า เป็นรากฐานแห่งความดีงามทั้งปวง ศีลจึงเป็นเบื้องต้นแห่งกัลยาณธรรมทั้งปวง เป็นรากเหง้าแห่งความดีงามที่มนุษย์จำเป็นต้องรักษา

ศีล แปลว่า ปกติ โดยธรรมชาติของมนุษย์ขณะเป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาจะมีศีล หรือความปกติที่สมบูรณ์ เพราะปราศจากการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนทุกประการ ความปกติของมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่ร่างกายของทารกได้แตกแขนงเป็นปญจสาขาคือ กิ่งก้านห้าประการ ได้แก่ ส่วนศีรษะ 1 แขน 2 และขา 2 ปญจสาขานี้เริ่มต้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดาเป็นนิमितบงบอกให้รู้ว่ามีมนุษย์จะต้องมีศีลห้าติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้น จึงจำเป็นที่มนุษย์จะต้องมีศีลห้าเพื่อรักษาไว้ซึ่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผู้ประพฤติดีศีลห้าเป็นประจำ ความเป็นมนุษย์ก็จะค่อย ๆ เสื่อมถอย เมื่อถึงคราวแตกกายทำลายขันธ์ โอกาสที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ย่อมเป็นไปได้ยากย่อมมีอบายและทุกข์ภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ศีลข้อที่ 1 การละเว้นจากการฆ่า

สัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตและลมปราณ ย่อมรักตัวกลัวตายเหมือนกันหมด ชีวิตย่อมเป็นที่รักยิ่งของทุกชีวิต คำว่า สิ่งมีชีวิตและลมปราณ หมายถึง ชีวิตที่มีวิญญาณครอง ซึ่งมีมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานทั้งน้อยใหญ่ทุกจำพวก แต่ไม่หมายรวมถึงพืช ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่มีวิญญาณครอง ปริมาณของบาปจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่า สัตว์นั้นมีคุณมากหรือมีคุณน้อย เช่น มนุษย์ถือว่าเป็นสัตว์มีคุณมาก การฆ่ามนุษย์จึงมีบาปมาก ในหมู่มนุษย์ก็มีการจำแนกบาปตามอำนาจของศีลและความบริสุทธิ์ของผู้ที่ถูกฆ่า การฆ่าผู้มีศีลจะมีบาปมากกว่าฆ่าผู้ไม่มีศีล การฆ่าผู้บริสุทธิ์ เช่น พระอรหันต์ และผู้มีพระคุณ เช่นบิดาหรือมารดา จะมีบาปมากที่สุด หากมนุษย์มีศีลข้อที่หนึ่ง ทุกชีวิตก็ได้รับการคุ้มครอง และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปราศจากความหวาดระแวง ปราศจากภัยต่อชีวิต ความสงบร่มเย็นก็จะเกิดขึ้น ผู้รักษาศีลข้อที่หนึ่งดีจะส่งผลให้เป็นคนมีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มีอวัยวะครบ 32 ประการ และเป็นคนมีเสน่ห์ มีรูปสมบัติงาม เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย องค์ประกอบของการผิดศีลข้อ 1 มีดังต่อไปนี้ คือ 1. สัตว์มีชีวิต 2. มีความสำคัญว่าสัตว์มีชีวิต 3. มีจิตคิดจะฆ่า 4. มีความพยายามในการฆ่า และ 5. สัตว์เสียชีวิตเพราะความพยายามนั้น (อง.ปญจ-ฉก 3/310)

ศีลข้อที่ 2 การละเว้นจากการลักทรัพย์

นอกจากมนุษย์จะรักชีวิตของตนแล้ว มนุษย์ยังรักและหวงแหนในทรัพย์สินของตนด้วย ไม่ต้องการให้ทรัพย์สินและสิ่งของของตนมีอยู่ถูกคนอื่นลักขโมยไป มนุษย์ต้องการสิทธิในการครอบครองสิ่งที่ตนหามาได้โดยชอบธรรมให้ยาวนานที่สุด จนกว่าทรัพย์สินนั้นจะอันตรธาน หรือหมดสิ้นไปตามกาลเวลา แต่หากทรัพย์สินนั้นถูกลักขโมยไป มนุษย์จะตัดความเสียดาย และความอาลัยในสิ่งนั้นได้ยาก เพื่อเคารพต่อสิทธิในการครอบครองทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติศีลข้อที่สองขึ้น ผู้ประพฤติดีศีลข้อที่สองนี้ ย่อมพบกับความเสื่อมหลายประการ เช่นต้องไปเกิดในอบายภูมิ แม้หากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ย่อมมีหนี้กรรมติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดจะถูกหลอกลวง มีทรัพย์สินสมบัติที่ถูกคนอื่นฉ้อโกง ถูกลักขโมย ถูกเอารัดเอาเปรียบ ประกอบธุรกิจการงานใดก็มี

อันดับขาดทุน จะมีเจ้ากรรมนายเวรคอยทำลายทรัพย์สมบัติที่หามาได้ให้ย่อยยับ และไม่สามารถจะรักษาทรัพย์ที่ตนหามาได้ให้คงอยู่กับตนตลอดไป ผู้หวังความร่ำรวยจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะรักษาศีลข้อนี้ให้หมดจด เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เป็นมหาเศรษฐีในชาติต่อ ๆ ไป องค์ประกอบของการฝึกศีลข้อ 2 คือ 1. ทรัพย์มีเจ้าของหวงแหน 2. รู้ว่าทรัพย์นั้นมีเจ้าของหวงแหน 3. มีจิตคิดจะลัก 4. มีความพยายามในการลัก และ 5. ลักทรัพย์ได้มาด้วยความพยายามนั้น (อง.ปญจ-ฉก 3/310)

ศีลข้อที่ 3 การละเว้นจากการประพฤติดินในกาม

ตามธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการเป็นเจ้าของในบุคคลที่ตนรัก ไม่อยากให้คนที่ตนรักไปปันใจให้บุคคลอื่น หรือไปหาความสุขกับผู้อื่น การเป็นคู่กับคนที่มิใช่เจ้าของเป็นทางแห่งความหายนะ แม้ความสุขที่เกิดจากการเป็นคู่จะมีอยู่ก็จริง แต่ก็ก็เป็นความสุขที่สั้นมาก เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่ได้รับทั้งในชาตินี้ และชาติหน้า ความทุกข์ในชาตินี้ คือ จะมีความหวาดระแวง ความหวาดกลัว และภัยจากผู้เป็นเจ้าของที่แท้จริง บางคนอาจถูกปลดออกจากงานเพราะเรื่องชู้สาว เพราะถือเป็นการประพฤติบกพร่องทางศีลธรรมอย่างหนึ่ง

พระพุทธศาสนาบัญญัติศีลข้อ 3 เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุขโดยปราศจากภัยอันตราย และความเสื่อมเสียทางด้านเกียรติยศชื่อเสียง เพราะการประพฤติดินในกามที่ 3 มีผลเป็นความทุกข์มากกว่าความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กามทั้งหลายมีสุขน้อย แต่มีทุกข์มาก” (ขุ.จุฬ.30/764/305-306) การประพฤติดินในกามจะมีความทุกข์มากกว่าการประพฤติชอบในกามหลายเท่าตัว คนมีชื่อเสียง หรือดารา นักแสดงที่มีเรื่องเสื่อมเสียเพราะขาดความสำรวมในกามก็มีไม่น้อย องค์ประกอบของการฝึกศีลข้อ 3 มีดังต่อไปนี้ คือ 1. บุคคลที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง (หญิงมีสามี หญิงที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ และมีผู้หวงแหน) 2. มีจิตคิดจะเสพในบุคคลที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง 3. มีความพยายามเสพ และ 4. ทำมรรคต่อมรรคให้ถึงกัน (อง.ปญจ-ฉก 3/310)

ศีลข้อที่ 4 การละเว้นจากการพูดเท็จ

พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์พูดความจริง พูดคำไพเราะ ละเว้นการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ เพื่อให้มนุษย์มีความจริงใจต่อกัน สามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ดังนั้น การโกหกหลอกลวง ล้วนแต่ผิดศีลข้อนี้ทั้งสิ้น สังคมใดที่มนุษย์พูดแต่เรื่องเท็จ ไม่พูดความจริง สังคมนั้นย่อมระส่ำระสาย ไม่น่าเชื่อถือ ขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในยุคที่เทคโนโลยีสารสนเทศเป็นใหญ่ มนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการชักจูง โฆษณาชวนเชื่อได้ทั่วทุกมุมโลก ข้อมูลข่าวสารจึงมีความสำคัญมาก หากผู้บริโภคสื่อได้รับข้อมูลที่เป็นเท็จ ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจผิด และมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่ผิด ๆ ได้ อาจนำมาซึ่งความเสียหายอย่างใหญ่หลวง มนุษย์บางคนอาจพูดความจริง แต่หากความจริงนั้นเป็นเรื่องหยาบคาย ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นมารยาทของผู้ดี ท่านก็ห้ามไว้เช่นเดียวกัน การพูดส่อเสียด คือ การพูดยุแหยดแค้นร้ายให้คนทะเลาะกัน เช่น ได้ฟังจากฝ่ายหนึ่งแล้วก็นำไปบอกอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อให้เขาหลงรักตนว่าเป็นคนสนิทจริงใจ ย่อมเผยความลับของอีกฝ่ายหนึ่งให้ทราบ ย่อมผิดศีลข้อนี้เช่นเดียวกัน คำพูดดีมีสัจจะเป็นเครื่องมือในการชักจูงและประสานให้คนรักและสามัคคีกันได้ ทำให้คนรัก ศรัทธา เคารพ เชื่อถือได้ ช่วยทำให้ผู้ฟังเข้าใจสถานการณ์ และเห็นอกเห็นใจกัน ในขณะเดียวกัน คำพูดที่ผิดศีลธรรม อาจเป็นอาวุธร้ายแรงที่ทำลายความสงบสุขของมวลมนุษย์อย่างใหญ่หลวง องค์ประกอบของการฝึกศีลข้อ 4 มีดังต่อไปนี้ คือ 1. เรื่องเท็จ 2. มีจิตคิดจะพูดเท็จ 3. พยายามจะพูดเท็จ และ 4. พูดเท็จต่อผู้อื่นและเขาเชื่อในเรื่องเท็จนั้น (อง.ปญจ-ฉก 3/310)

ศีลข้อที่ 5 การละเว้นจากการเสพของมีนเมา มีสุราและเมรัย เป็นต้น

พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์ดำรงชีพอยู่อย่างมีสติ ไม่ต้องการให้มนุษย์เป็นทาสของสิ่งมีนเมา เพราะจะทำให้เสียสติและสัมปชัญญะ สุราหรือสิ่งเสพติดที่เสพเข้าไปเป็นผลร้ายต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและสุขภาพของมนุษย์ คนที่ติดสุรา ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ผู้ที่ประพฤติดีดชั่วข้ออื่น ๆ เพราะฤทธิ์ของสุราก็มีอยู่เป็นจำนวนมาก จากสถิติที่ค้นพบมา ผู้ที่เมาสุราแล้วขับรถจะมีโอกาสประสบอุบัติเหตุสูงกว่าขณะที่ไม่เมาถึง 10 เท่า คนที่ติดสุราย่อมไม่สามารถปฏิบัติภารกิจและการงานของตนได้ดี ขาดความรับผิดชอบ ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม ไม่น่าเคารพนับถือ ทรัพย์สินที่มีอยู่ก็ต้องสูญเสียไปเพราะต้องนำไปซื้อสุราและสิ่งเสพติด ซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมาบริโภค องค์ประกอบของการติดสุราข้อ 5 มีดังต่อไปนี้ คือ 1. ของมีนเามีสุราและเมรัยเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง 2. มีจิตคิดจะดื่มของมีนเมา 3. พยายามจะดื่มหรือเสพ และ 4. ดื่มเข้าไปแล้วล้าคอ (อง.ปญจ-ฉก 3/310)

2. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาปัญญา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน การรู้แจ้งและการบรรลุธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง มิได้เกิดขึ้นด้วยสักแต่เพียงความเชื่อหรือศรัทธาในผู้ใดผู้หนึ่ง พระนามของพระพุทธเจ้า จึงมีความหมายว่า เป็นเจ้าแห่งความรู้ เพราะเหตุดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเปิดโอกาสให้ผู้สนใจได้เข้ามาศึกษา พิสูจน์ความจริงแห่งคำสอนตลอดเวลา และเปิดใจกว้างสำหรับการวิพากษ์ วิจักษ์ และอภิปรายผลที่ผู้ปฏิบัติได้ค้นพบเพราะความจริงเป็นสิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้และค้นพบได้โดยการปฏิบัติตามหลักของศีล สมาธิ และปัญญา

พระพุทธศาสนาสอนว่า มนุษย์มีแนวทางในการสร้างปัญญาหลายวิธี ดังที่ท่านกล่าวไว้เกี่ยวกับปัญญา 3 ประการ คือ

สุตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน การรับรู้จากผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญญาที่อาศัยประสาทสัมผัสที่เป็นอายตนะภายใน เช่น ทางตา มีการเรียนรู้จากการพบเห็นพฤติกรรมการแสดงออก หรือ กิริยาท่าทาง ทางหู มีการเรียนรู้จากการรับฟังท่านผู้รู้ถ่ายทอดให้ เป็นต้น ในปัจจุบัน สุตามยปัญญา หมายถึงกระบวนการจัดการเรียนการสอนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ คือ การเรียนตามระบบในชั้นเรียนและการศึกษาเล่าเรียนนอกระบบ หรือการเรียนรู้ตามอัธยาศัย ศาสนาพุทธสอนให้เป็นคนฟังเป็น ฟังอย่างมีสติ ฟังอย่างมีเหตุผล ฟังอย่างตั้งใจ ดังพระบาลีที่ว่า “สุสุสํ ลภเต ปญญํ ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา” มนุษย์ส่วนใหญ่มิเลื่อยต่อการเป็นนักฟังที่ดี แต่จะเป็นนักพูดส่วนใหญ่ จึงก่อให้เกิดปัญหามากมาย เมื่อฟังคนอื่นน้อยหรือไม่สนใจฟังเลย จึงไม่สามารถเข้าใจเหตุผลของอีกฝ่ายหนึ่ง การแก้ปัญหาจึงไม่ตรงจุด และไม่มีจุดร่วมที่สามารถยอมรับกันได้ (สุชุมพงษ์ ชาญนวงศ์, 2555)

จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิด การวิเคราะห์ การไตร่ตรองหาเหตุผลด้วยตนเอง เมื่อได้ฟังจากผู้อื่น แล้วก็มีกระบวนการนำมาคิดต่อเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ หรือบางครั้งอาจไม่ได้ฟังจากผู้อื่น แต่ใช้ความคิดของตนพิจารณาตามหลักของเหตุผลจนเกิดความรู้แจ้งในศาสตร์ วิชา หรือแนวทางในการแก้ปัญหา ก็นับว่าเป็นจินตามยปัญญาเหมือนกัน จินตามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากวิเคราะห์ แยกแยะ และสังเคราะห์ เชื่อมโยง จัดเป็นปัญญาขั้นที่สองของมนุษย์ ส่วนระดับของความรู้ขึ้นอยู่กับกำลังแห่งสติ หากคิดและวิเคราะห์อย่างมีสติมาก ความรู้และความเข้าใจก็จะมีมากไปด้วย หากมีสติน้อย ปัญญาที่เกิดจากการคิดก็จะน้อยไปด้วย นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ใช้ปัญญาที่เกิดจากความคิดและการวิเคราะห์โดยวางอยู่บนพื้นฐานของโลกียะสมาธิ เมื่อเขาคิดและวิเคราะห์อย่างมีสติ มีจิตตั้งมั่นโดยปราศจากอารมณ์ปรุงแต่งก็เกิดเป็นความรู้ที่สามารถนำมาทดลองให้เห็นเป็นจริงได้ แต่นักวิทยาศาสตร์มุ่งเน้นที่จะศึกษาสิ่งที่เป็นวัตถุภายนอก โดยใช้จิตไปศึกษาและ

กำหนดรู้สิ่งภายนอก มิได้ย้อนกลับมาดูภายในจิตของตนจึงไม่สามารถบรรลุโลกุตระธรรมได้ (พระธรรมปิฎก, 2540)

ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา หรือทำให้สงบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ, สมาหิตโต หิ ยถาภูตํ ปชานาติ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงบำเพ็ญสมาธิเถิด เพราะผู้มีใจเป็นสมาธิย่อมรู้ตามเป็นจริง” การบำเพ็ญสมาธิ คือ การทำให้สงบปราศจากนิวรณ์ 5 และอารมณ์ที่มารบกวน เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง พระอริยเจ้าทั้งหลายรู้แจ้งสัจธรรม และสภาวะการณ์ของโลกด้วยอาศัยสมาธิเป็นที่ตั้ง

3. หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและอารมณ์

จิต คือ ธรรมชาติที่คิดปรุงแต่งและรู้แจ้งอารมณ์ ตามข้อความในภาษาบาลีที่กล่าวไว้ว่า อารมณณํ จินเตตฺติ จิตตํ ซึ่งแปลความว่า “สภาวะที่เรียกว่า จิตเพราะคิดซึ่งอารมณ์” จิตเป็นธรรมชาติมหัศจรรย์ที่ไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีกลิ่นรส ความยาว ไม่มีสี และไม่มีความหนา แต่สามารถสถิตอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่งทั้งในสัตว์เล็กเช่น มด หนอน และในสัตว์ใหญ่ เช่น ช้าง เป็นต้น แม้การเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม ก็ล้วนเกิดด้วยอำนาจจิตทั้งสิ้น (สุชุมพงษ์ ขาญนวงศ์, 2555)

สภาวะจิตอาจเปรียบเทียบกับเลขศูนย์ เมื่อเรียงตามหลังตัวเลขอื่นก็ทำให้ตัวเลขนั้น ๆ มีค่าเพิ่มขึ้นมา ค่าจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับตัวเลขก่อนที่จะใส่เลขศูนย์เข้าไป เช่น ถ้าเป็นจิตของมนุษย์ก็จะมีสติปัญญา มีอานุภาพในการรับรู้ การคิดสร้างสรรค์ และปรุงแต่งอารมณ์ได้ดีกว่าจิตของสัตว์เดรัจฉาน แต่หากจิตของมนุษย์ได้รับการฝึกฝนอบรมและพัฒนาตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ก็จะมีคุณค่ามหาศาล มีความเฉลียวฉลาดในตัว รู้จักระบอบอารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และประคับประคองรักษาอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งสุขไว้ได้ ความฉลาดในการรักษาอารมณ์จึงมีความสำคัญยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง มนุษย์ที่ไม่รู้จักรักษาอารมณ์ของตนย่อมตกเป็นทาสแห่งกิเลสตัณหา และมีความทุกข์อยู่ทุกอิริยาบถและทุกขณะจิต

สิ่งมีชีวิตในโลกประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ หรือรูปและนาม ศาสนาพุทธถือว่าจิตใจ มีความสำคัญมากเพราะเป็นผู้บัญชาการกระทำกิจกรรมทุกอย่างของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกระทำดีหรือไม่ดี ล้วนแต่มีจิตใจเป็นผู้สั่งการทั้งสิ้น การกระทำและพฤติกรรมที่มีใจเป็นผู้สั่งการนี้ เรียกว่า การกระทำนั้นประกอบด้วยเจตนา ซึ่งจะส่งผลให้การกระทำนั้น ได้รับวิบากหรือผลของการกระทำ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กมมํ วทามิ, เจตยิตฺวา กมมํ โกรตฺติ กาเยน วาจาเยน มนสา” ซึ่งแปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนาอันนั้นแหละเป็นกรรม บุคคลจงใจแล้ว ย่อมกรรมทางกาย วาจา หรือทางใจ” (อ.ฉ.22/334/422)

ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มนุษย์แม้จะมีจิตใจที่แตกต่างกันหรือนานาจิตตังก็ตาม แต่ประเภทของจิตก็สามารถรวมลงเป็น 3 อย่าง คือ

1. กุศลจิต จิตที่ประกอบด้วยกุศล คือ ความฉลาด ความบริสุทธิ์ และความดีงาม สภาวะจิตที่เป็นกุศลจะมีปัญญาคอยควบคุมดูแลและป้องกันมิให้ตกไปในอารมณ์ร้ายหรืออารมณ์ที่เป็นฝ่ายลบทั้งปวง ผู้มีจิตใจเป็นกุศลย่อมประกอบไปด้วยเมตตาธรรม มีความสุข ความสงบ และความเบิกบานเป็นอารมณ์

2. อกุศลจิต จิตที่ประกอบอกุศล คือ ความไม่ฉลาด ความขุ่นมัวและความเศร้าหมอง สภาวะจิตที่เป็นอกุศลย่อมเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไร้เมตตาธรรม ความฟุ้งซ่าน ความอาฆาต พยาบาท ความคิดแค้นเคือง และความอิจฉาริษยา ตามธรรมชาติของสัตว์โลกย่อมตกอยู่ภายใต้วงล้อม 3 ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก เมื่อมีกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นอกุศลเครื่องเศร้าหมองใจแล้ว สัตว์โลกก็สร้างกรรม เมื่อสร้างกรรมแล้วก็ต้องรับวิบาก คือ ผลของกรรม เมื่อรับผลของกรรมเสร็จแล้ว กิเลสก็

เกิดขึ้นมาใหม่ แล้วสัตว์โลกก็สร้างกรรม และรับผลของกรรมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ผู้มากด้วยความโกรธยอมไปสู่ทุกข์เป็นแน่ แม้หากมีโอกาสกลับมาเป็นมนุษย์อีกย่อมมีรูปร่างหน้าตาไม่งาม อัมพาต พิษพรณทรม

3. อภัยกตจิต จิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่วหรืออยู่เหนือดีเหนือชั่ว อาจหมายรวมไปถึงสภาวะจิตของพระอรหันต์ที่ไม่ยินดีกับอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ยินร้ายกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาซึ่งมากระทบทางกายและทางจิต เป็นสภาวะจิตที่มั่นคง ไม่กวัดแกว่ง ไม่หวั่นไหวไปกับคำนิทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ และโลกธรรมทั้งปวง เพราะมีสภาวะจิตที่หนักแน่นมั่นคง สามารถปล่อยวาง วางเฉย และไม่สะทกสะท้านไปกับอารมณ์ที่มากระทบ

สรุปและอภิปรายผล

ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในคือตัวจิตและอุปนิสัยเดิมที่สั่งสมมานานหลายภพชาติ หรือที่เรียกว่า จริต ซึ่งมีอยู่ 6 ประการ คือ รากจิต โทสจิต โมหจิต สัทธาจิต พุทธิจิต และวิตกจิต คนรากจิต มักชอบความสวยงาม ชอบแต่งตัวและชอบเครื่องประดับ ทำงานช้าแต่ประณีต คนโทสจิต มีนิสัยหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ใจร้อน ทำงานเร็ว แต่ไม่สนใจรายละเอียด คนโมหจิต มีนิสัยลุ่มหลง ไร้เหตุผล ใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือย และมัวเมาไปกับสิ่งเสพย์ติด คนสัทธาจิต มีนิสัยฝึกฝนในศาสนา และชอบสิ่งเร้นลับมหัศจรรย์ คนพุทธิจิต ชอบศึกษาเล่าเรียน ชอบคิดและค้นคว้าหาเหตุผลและความจริง คนวิตกจิต ชอบคิดฟุ้งซ่าน มีความกลัว วิตกกังวล และขาดความมั่นใจในตนเอง ส่วนอิทธิพลภายนอก คือการได้รับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอน การคบเพื่อน และสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ ศิลเป็นเครื่องชำระกาย วาจาให้บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องนำความร่มเย็นมาสู่สังคม สังคมใดไร้ศีลธรรม สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่ป่าเถื่อนและไร้ความสงบสุข

พระพุทธศาสนาสอนวิธีการบ่มเพาะปัญญา 3 ประการ คือ ปัญญาเกิดจากการฟังและการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาเกิดจากการค้นคว้าและคิดไตร่ตรอง และปัญญาเกิดจากสมาธิจิต คือจิตที่สงบปราศจากอารมณ์ก่อกวน

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยเริ่มจากการสอนเรื่องจริยธรรมขั้นพื้นฐาน เช่นการประกอบสัมมาอาชีวะเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยสี่คือ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคตลอดถึงการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามุ่งสอนให้คนเป็นคนดีมากกว่าแสวงหาความร่ำรวยโดยวิธีการอันทุจริตเพราะความสุขที่ถาวรย่อมวางอยู่บนพื้นฐานแห่งความสุจริตทางกาย วาจา และใจ สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (2548) ซึ่งพบว่า ความสุขของมนุษย์อยู่ที่ความฉลาดของจิต ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ที่กระทบ ผู้มีสติและรู้เท่าทันอารมณ์ย่อมสามารถประคับประคองจิตใจมิให้ตกอยู่ในอำนาจของอกุศลกรรมทั้งปวง เมื่ออารมณ์ใดมากระทบจิตใจ ผู้มีปัญญาย่อมใช้สติพิจารณาว่า อารมณ์นั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อรู้ว่าเป็นกุศล มีความสุขเป็นผล เป็นไปเพื่อความสงบจากบาป ก็พยายามรักษาอารมณ์นั้นไว้ หากรู้ว่าเป็นอกุศล มีบาปและความทุกข์เป็นผลก็กำหนดละเสียเสียตั้งแต่แรก ไม่ห่อเลี้ยง ไม่ส่งเสริม และไม่เพิ่มพูนอกุศลกรรมไว้ในดวงจิต วิธีการกำหนดละก็เพียงแต่รับรู้และปล่อยวาง ไม่ปรุงแต่ง และเสริมแต่งต่อ เพียงทำได้ดังนี้ อารมณ์ที่เป็นอกุศลก็จะดับไปด้วยตัวมันเอง เพราะอารมณ์ทั้งปวงเป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วตลอดเวลา หากไม่สามารถปล่อยวางได้ ความทุกข์ย่อมมีอยู่รู้ไป สอดคล้องกับงานวิจัยของสุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์ (2555) ซึ่งค้นพบว่า มนุษย์ที่มีอารมณ์ค้างสะสมก็เพราะมีความอหังการเสียตายอารมณ์นั้น ๆ ไม่ยอมปลดปล่อยออกไปจากจิต เมื่อเป็นเช่นนี้ ความทุกข์ ความหวาดระแวง ความวิตกกังวล และความเศร้าหมองจึงเกิดขึ้นอยู่ในดวงจิตเหมือนเงาติดตามตัวไปฉะนั้น

เมื่อมนุษย์มีพัฒนาการทางสติปัญญาเพียงพอที่จะละความโลภ ความโกรธ ความหลง มนุษย์จะอยู่อย่างมีความสุขหรือสันติ คือ มีความสงบทางกาย เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การลักขโมย และการประทุพผิตในกาม ความสงบทางวาจา ไม่พูดโกหก ไม่พูดไร้สาระ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดจาส่อเสียด ยุแหยง ตะแคงรัวให้เกิดการบาดหมางใจกัน และความสงบทางใจ คือ มีจิตปราศจากความคิดปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ ปราศจากความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่าน สันติภาพภายนอกจะมีขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยสันติภาพภายในที่แต่ละคนมีอยู่ เมื่อรวมกันแล้วก็กลายเป็นมหาสันติภาพแก่โลก

สภาวะจิตของมนุษย์เป็นธรรมชาติกวัดแกว่ง ดันรน คิดฟุ้งซ่าน และปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา การทำให้สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งจึงเป็นเรื่องยาก จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมักจะคิดปรุงแต่งแต่เรื่องที่จะก่อให้เกิดทุกข์ระทมอยู่ตลอดเวลาและไม่สามารถที่จะออกจากวังวนหรือวงจรแห่งความทุกข์นั้นได้ เพราะยังมีความพอใจแม้ในอารมณ์ที่คิดแล้วก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อมีการคิดตอบสนองอารมณ์เหล่านั้นก็จะกลายเป็นกรรมทางจิตเผาไหม้ตนเองต่อไปอีก ธรรมชาติของจิตเป็นของเบา เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เดียวคิดในทางดี เดียวคิดในทางร้ายอยู่ตลอดเวลา คิดไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีกำแพงขวางกั้น การอบรมจิตจึงต้องใช้สติปัญญาอย่างละเอียดและชาญฉลาดที่สุด “การฝึกจิตที่เข้มได้ยาก เป็นของเบา มักตกไปในอารมณ์ตามที่ใครเป็นการดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้” (25/13/17-18)

พระพุทธศาสนาถือว่าจิตมีความสำคัญมากที่สุดในชีวิตมนุษย์ ดังนั้น การพัฒนาจิตและการควบคุมอารมณ์จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ หากบุคคลมีจิตใจไม่ดี จะพูดก็ดี จะทำก็ดี ความทุกข์ย่อมติดตามบุคคลนั้นไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น หากบุคคลมีจิตใจดี จะพูดก็ดี จะทำก็ดี ความสุขย่อมติดตามบุคคลนั้น เหมือนเงาติดตามตัวไปฉะนั้น” (ขุ.ธ. 25/15/11)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สังคมโลกปัจจุบันเป็นโลกที่เจริญไปด้วยวัตถุ แต่คนชาติที่พึงทางด้านจิตใจ เกิดความห่างเหินศีลธรรมมากขึ้น รัฐจึงสมควรสนับสนุนให้มีการจัดการเรียนการสอนวิชาศีลธรรมในสถาบันการศึกษาเพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติและมาตรฐานที่พึงงามแก่สังคมต่อไป
2. งานวิจัยนี้จำกัดประเด็นในการศึกษาเฉพาะการพัฒนาพฤติกรรมและศีลธรรม การพัฒนาปัญญา และการพัฒนาจิตและอารมณ์ จึงสมควรมีการศึกษาหลักธรรมในพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาในประเด็นอื่น ๆ เช่น พุทธศาสนากับการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม เป็นต้น
3. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสารอย่างเดียว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าสมควรมีการศึกษาแบบสำรวจ (Survey research) โดยมีการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อต่อยอดความรู้เกี่ยวกับการนำหลักธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนต่อไป

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2536). **พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 3**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย (2525). **พระไตรปิฎกขุททกนิกาย ธรรมบท เล่มที่ 25 ฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2540). **พระพุทธศาสนาในอาเซียน**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). **กาลานุกรม พระพุทธศาสนาในอารยธรรมโลก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555). **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพฯ: บริษัท อากาโง่ พับลิชชิง จำกัด
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธเถระ). (2548). **สากลศาสนา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์. (2555). **นี้แหละ...คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้เอนัสไตนัฉลาดและมีความสุข**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อิงค์ บิอนด์.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา. (2553). **ความสุข ชุมชน และวิถี: เรื่องราวจากพุทธมณฑล**. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Channuwong, S., Ruksat, S., & Ploychum, S. (2018). **An integration of Buddhist teachings in stress management**. Journal of Community Development Research, 11(4), 148-158.
- Dalai Lama, H.H. (2001). **An open heart: Practicing compassion in everyday life**. New York: Time Warner Trade.
- Dominique, Side. (2002). **The spirit of peace: His Holiness the Dalai Lama**. Hammersmith, London: An Imprint of HarperCollins Publishers.
- Kaviratna, H. (1980). **Dhammapada: Wisdom of the Buddha**. Pasadena, California, USA: Theosophical University Press.
- Marcus, B. (2002). **The parallel sayings: Jesus & Buddha**. Berkeley, CA: Sea stone.
- Mills, R., & Spittle, E. (2003). **The wisdom within**. Renton, WA: Lone Pine Publishing.
- Turner, L. (2002). **A guide to meditation**. London: Paragon Publishing.
- Wallace, B.A. (2007). **Contemplative science**. Columbia University Press.