



การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์
HUMAN DEVELOPMENT ACCORDING TO BUDDHIST ETHICS

นางณัฐชยา จิตภักดี

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๔



การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

นางณัฐชยา จิตภักดี

คุณูปการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Human Development According to Buddhist Ethics

Miss Nutchaya Jitpakdee

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Philosophy)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2021

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “การพัฒนาบุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญา
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

.....
(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

.....
(ศ. ดร. ประยงค์ แสนบุราณ) ประธานกรรมการ

.....
(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร.) กรรมการ

.....
(ผศ. ดร. หอมหวล บัวระภา) กรรมการ

.....
(ผศ. ดร. สุวิน ทองปิ่น) กรรมการ

.....
(ผศ. ดร. จรัส ลีกา) กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

ผศ. ดร. สุวิน ทองปิ่น ประธานกรรมการ
ผศ. ดร. จรัส ลีกา กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....
(นางณัฐชยา จิตมักดี)

- ชื่อคุณิพนธ์ : การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์
 ผู้วิจัย : นางณัฐชยา จิตภักดี
 ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ปรัชญา)
 คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์
 : ผศ. ดร.สุวิน ทอปปัน, พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Philosophy),
 Ph.D. (Philosophy)
 : ผศ. ดร.จรัส ลีกา, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Philosophy),
 Ph.D. (Philosophy)
 วันสำเร็จการศึกษา : ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนามนุษย์ ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ ๓) เพื่อศึกษาการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาการพัฒนามนุษย์ คือในยุคโลกาภิวัตน์สังคมเน้นการพัฒนามนุษย์ทางด้านร่างกายและทางด้านวัตถุมากเกินไป โดยปล่อยปละละเลยด้านจิตใจ จึงทำให้เกิดปัญหามากมาย ดังนี้ ปัญหาทางกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาทางศีล ได้แก่ การขาดระเบียบวินัย ปัญหาทางจิต ได้แก่ ปัญหาความซึมเศร้า ปัญหาทางปัญญา ได้แก่ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เป็นต้น

หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ ได้แก่ คำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดความสมดุล คือ อริยสัจสี่ (ทุกข์ สมุทัย นิโรจน์ มรรค) ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และภาวนา ๔ (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา)

การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ได้แก่ การนำหลักอริยสัจสี่ หลักไตรสิกขา และหลักภาวนา ๔ มาใช้ในการพัฒนามนุษย์ ๔ ด้าน ดังนี้ ๑) กายภาวนา คือการพัฒนาทางร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ๒) ศีลภาวนา คือการพัฒนาให้มีระเบียบวินัย ๓) จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ และมีศักยภาพ ๔) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาให้รู้ทันโลกและชีวิตตามสภาวะการณ์ ทำตนให้รอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

Dissertation Title : Human Development According to Buddhist Ethics
Researcher : Miss Nutchaya Jitpakdee
Degree : Doctor of Philosophy (Philosophy)
Dissertation Supervisory Committee
: Asst. Prof. Dr. Suwin Thongpan, B.A. (Philosophy),
M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)
: Asst. Prof. Dr. Jaras Leeka, Pali VII, B.A. (Religion),
M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)
Date of Graduation : December 12, 2021

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the problems of human development; 2) to study the principles of Buddhist ethics used in human development; 3) to study human development according to the principles of Buddhist ethics. This study was carried out by means of documentary research by collecting data from primary and secondary documents. The obtained data were interpreted by the descriptive analysis.

The research results are as follows:

1) The problem of human development is that in the age of globalization, society places too much emphasis on human development in both physical and material aspects and neglects the mind. This causes many problems such as physical problems include disease, moral problems, including lack of discipline, mental problems, including depression. Cognitive problems include problems with emotional violence in solving problems, etc.

2) Principles of Buddhist ethics used in human development are Buddhist teachings used to develop human beings to achieve balance, namely the four noble truth (suffering, cause of suffering, end of suffering, way out of suffering), the Trisikkha (morality, concentration, wisdom) and Four Bhāvanā (Kāya-bhāvanā, Sīla-bhāvanā, Citta-Bhāvanā and Paññā-bhāvanā).

3) Human development according to Buddhist ethics is the application of the Trisikkha principles and Four Bhāvanā for human development in 4 areas as follows: 1) Kāya-bhāvanā is the development of the body; 2) Sīla-bhāvanā is the development of behaviors to have discipline; 3) Citta-Bhāvanā is to develop the mind to have quality and potential; 4) Paññā-bhāvanā is to understand things as they

really are, know the world and life according to the circumstances, save oneself from suffering and solve problems that arise with intelligence.

กิตติกรรมประกาศ

ดุชฎินิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วย ความเมตตาและการอนุเคราะห์จากผู้มีพระคุณที่ท่านได้กรุณาให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณ ผศ.ดร.สุวิมล ทองปั้น และ ผศ.ดร.จรัส ลีกา ที่ปรึกษาผู้ที่เป็นพลังขับเคลื่อนและจุดประกายให้ผู้วิจัยได้ศึกษางานพุทธจริยศาสตร์ ในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ อีกทั้งช่วยขัดเกลาเนื้อหา ระเบียบความคิด พร้อมทั้งเป็นแรงกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจจนทำให้งานดุชฎินิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมถึงคณาจารย์ในหลักสูตรฯ ที่ได้ประสทาวิชาความรู้และชี้แนะแนวทางในการเรียนจนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบพระคุณ พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. รองเจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น, รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ที่มอบโอกาสให้ผู้วิจัยได้เข้าเรียนในหลักสูตรพุทธศาสตรดุชฎินิพนธ์ สาขาวิชาปรัชญา และได้ชี้แนะการทำงานดุชฎินิพนธ์เล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุกท่าน ที่ได้ให้ความเมตตาชี้แนะ ให้การอนุเคราะห์ด้านเอกสารข้อมูล พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือในการจัดระเบียบข้อมูลที่กระจัดกระจายและแก้ไขข้อบกพร่อง พร้อมทั้งเมตตาแนะนำข้อมูลให้เป็นแนวทางในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณสามี ที่ได้ให้โอกาสในศึกษาเล่าเรียนพร้อมให้การสนับสนุนค่าเล่าเรียนและให้กำลังใจในการเรียนจนทำให้งานดุชฎินิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สำหรับประโยชน์และคุณงามความดีที่เกิดจากดุชฎินิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดาและคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่เคยอบรมสั่งสอนมา

นางณัฐชยา จิตภักดี
๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญภาพ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๔
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๔
บทที่ ๒ สภาพปัญหาการพัฒนามนุษย์	๑๕
๒.๑ สภาพปัญหาของมนุษย์	๑๕
๒.๑.๑ สภาพปัญหาทางกาย	๑๖
๒.๑.๒ สภาพปัญหาทางศีล	๑๙
๒.๑.๓ สภาพปัญหาทางจิต	๒๑
๒.๑.๔ สภาพปัญหาทางปัญญา	๒๒
๒.๒ สาเหตุปัญหาของมนุษย์	๒๔
๒.๒.๑ สาเหตุปัญหาภายใน	๒๔
๒.๒.๒ สาเหตุปัญหาภายนอก	๓๓
๒.๓ ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อมนุษย์	๓๗
๒.๓.๑ ด้านปัจเจกบุคคล	๓๗
๒.๓.๒ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	๔๒

บทที่ ๓ หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์	๔๗
๓.๑ แนวคิดพุทธจริยศาสตร์	๔๗
๓.๒ ความหมายของพุทธจริยศาสตร์	๔๘
๓.๓ ลักษณะของพุทธจริยศาสตร์	๔๙
๓.๔ ระดับของพุทธจริยศาสตร์	๕๓
๓.๔.๑ พุทธจริยศาสตร์ระดับพื้นฐาน	๕๓
๓.๔.๒ พุทธจริยศาสตร์ระดับกลาง	๕๖
๓.๔.๓ พุทธจริยศาสตร์ระดับสูง	๕๘
๓.๕ หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์	๕๙
๓.๕.๑ หลักอริยสัจ ๔	๕๙
๓.๕.๒ หลักไตรสิกขา	๗๓
๓.๕.๓ หลักภาวนาสี	๘๒
๓.๖ การพัฒนามนุษย์	๘๕
๓.๖.๑ การพัฒนามนุษย์ด้านกาย	๘๙
๓.๖.๒ การพัฒนามนุษย์ด้านศีล	๘๙
๓.๖.๓ การพัฒนามนุษย์ด้านจิต	๙๓
๓.๖.๔ การพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา	๑๐๒
บทที่ ๔ การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์	๑๐๘
๔.๑ การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์	๑๐๘
๔.๑.๑ การพัฒนาด้านกาย	๑๐๙
๔.๑.๒ การพัฒนาด้านศีล	๑๑๐
๔.๑.๓ การพัฒนาทางจิต	๑๑๒
๔.๑.๔ การพัฒนาปัญญา	๑๑๗
๔.๒ กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์	๑๒๓
๔.๒.๑ กายภาวนา	๑๒๔
๔.๒.๒ ศีลภาวนา	๑๒๕
๔.๒.๓ จิตภาวนา	๑๒๘
๔.๒.๔ ปัญญาภาวนา	๑๓๑
๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๓๔
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๓๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๓๕
๕.๒ อภิปรายผล	๑๔๒
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๔๔
บรรณานุกรม	๑๔๕
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๒

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๔
ภาพที่ ๒.๑ ผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว	๓๙
ภาพที่ ๔.๑ องค์กรความรู้จากการวิจัย	๑๓๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ให้ใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติ เช่น ที.สี.(ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ		พระวินัยปิฎก		ภาษา
		ชื่อคัมภีร์		
วิ.มทา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์		(ภาษาไทย)
วิ.จ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จูฬวรรค		(ภาษาไทย)

คำย่อ		พระสุตตันตปิฎก		ภาษา
		ชื่อคัมภีร์		
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)

คำย่อ		พระอภิธรรมปิฎก		ภาษา
		ชื่อคัมภีร์		
อภิ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี		(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒ จะมุ่งบรรลุเป้าหมายในระยะ ๕ ปีที่จะสามารถต่อยอดในระยะต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาระยะยาวตามยุทธศาสตร์ ๒๐ ปี โดยมีหลักการสำคัญของแผนฯ คือ ให้ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อเนื่องมาตั้งแต่แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๙ เพื่อให้เกิดการบูรณาการการพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอประมาณและมีระบบภูมิคุ้มกันและการบริหารจัดการความเสี่ยงที่ดี ซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาคนมีความเป็นคนที่สมบูรณ์สังคมไทยเป็นสังคมคุณภาพ มีที่ยืนและเปิดโอกาสให้กับคนในสังคมได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขร่วมกันอย่างสมานฉันท์ ในขณะที่ระบบเศรษฐกิจของประเทศก็เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพและมีเสถียรภาพ การกระจายความมั่งคั่งอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม เป็นการเติบโตที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ความหลากหลายทางชีวภาพ ชุมชนวิถีชีวิต ค่านิยม ประเพณีและวัฒนธรรม

ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคอนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคอนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณธรรมรวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม^๑

แต่ในขณะเดียวกันความเจริญทาง ด้านวัตถุและสังคมกลับทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ทั้งปัญหาทางด้านการดำรงชีวิต ปัญหาด้านคุณภาพสิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม ประกอบค่าครองชีพในสังคมปัจจุบันมีแนวโน้มสูงขึ้นทำให้คนในสังคมมีความสุขในการดำเนินชีวิตน้อยลง เพราะการสร้างความสำเร็จทางเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี ส่วนใหญ่ได้เป็นไปในแนวทางของการสนอง โลภะ โทสะ โมหะ ที่ทำให้ผู้คนถูกสะกดจิตและถูกครอบงำจิตใจจน

^๑ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔)**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒ - ๔๓.

ไม่สามารถแยกสิ่งดี สิ่งไม่ดี เกิดความสับสนวุ่นวายทางจิตใจ จิตใจของผู้คน ไม่นั่นคงไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึดมั่น

ในยุคที่สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ทางสังคมอย่างมากมาย ทำให้ผู้คนในสังคมมีจิตใจคับแคบ มีความเห็นแก่ตัว เอาเปรียบผู้คนในสังคม เกิดการชิงดีชิงเด่น มีความพยายามในทุกด้านในการที่จะเอาชนะคู่แข่ง แม้วิถีทางเหล่านั้นจะเป็นวิถีทางที่ผิดก็ตาม เพื่อแสวงหาผลประโยชน์จากผู้อื่น สังคมจึงมีแต่ปัญหาและวิกฤตการณ์ทับถมกันมาเรื่อย ๆ อย่างมากมาย ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมต่าง ๆ มนุษย์ต้องเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยแก้และบรรเทาปัญหา ไม่ใช่ทำตนให้เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาเสียเอง หลากหลายปัญหามีมาช้านานเกิดการหมักหมมไม่ได้รับการแก้ไข เช่น ปัญหาการทุจริต ปัญหายาเสพติด ปัญหาความขัดแย้งในสังคม ปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ทั้งทางตรง ทางอ้อม ปัญหาความรุนแรงในเชิงโครงสร้าง ปัญหากระบวนการศึกษาของประเทศ บางสังคมไม่รู้วิธีแก้ไขหรือแก้ไขไม่ถูกจุด บางสังคมก็พึ่งพาอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติบ้าง เชื่อว่าฟ้า ดิน จงลงโทษผู้กระทำความผิด หรือเชื่อในเรื่องพรหมลิขิตบ้าง ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ไม่ยอมคิดหาวิธีมาแก้ไขปล่อยให้ปัญหาสะสมซ้อนทับกันมากมายจนกลายเป็นสังคมที่มากไปด้วยความขัดแย้ง และเกิดความรุนแรงขึ้นในที่สุด

หลายองค์การรวมทั้งหน่วยงานรัฐที่พยายามพัฒนาสังคม แก้ไขปัญหาของสังคมเหล่านี้ ประสบผลสำเร็จในระดับต่ำมาก เนื่องจากมีเหตุปัจจัยในการทำงานหลายประการ ผลการวิจัยจากการศึกษาพบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดของการนำนโยบายไปปฏิบัติก็คือ ปัจจัยจากการที่มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมากจนเกินไป ทำให้เกิดความแตกต่างของวัตถุประสงค์หลักในแต่ละหน่วยงาน ปัจจัยต่อมาคือ หน่วยงานที่รับมอบนโยบายไม่ใช่มีอาชีพในงานเฉพาะด้าน โดยนโยบายที่ได้มอบลงไปยังหน่วยงานที่ไม่ได้มีความเป็นมืออาชีพในส่วนงานนั้น ๆ จึงไม่สามารถตอบโจทยวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของนโยบายได้ และข้อสุดท้ายคือปัจจัยด้านผลกระทบที่มีต่องาน อำนาจ ศักดิ์ศรี และผลประโยชน์ของผู้นำเอานโยบายไปปฏิบัติ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาความล้มเหลวของการนำนโยบายไปปฏิบัติเนื่องจากจะเกิดอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรมที่ถูกกำหนดขึ้นภายใต้ต้นนโยบาย จึงทำให้การนำนโยบายไปปฏิบัติพัฒนาเกิดความล้มเหลว^๒

การพัฒนามนุษย์จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องที่พัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ด้วยตัวของตัวเอง ถ้าหากยังเพิกเฉยต่อการพัฒนาตนเองแล้ว การดำเนินชีวิตอาจต้องล้มเหลวเพราะพฤติกรรมอันไม่พึงปรารถนาในจิตใจย่อมตกต่ำ เปรียบได้ดั่งน้ำย่อมไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ จิตใจของคนเราก็เป็นเช่นเดียวกันกับน้ำนั่นเองเมื่อใดเราปล่อยไหลไม่ได้ยกระดับจิตใจ จิตก็ย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำฉนั้น เพราะเมื่อใดที่ขาดสติจิตของเราจะยอมคิดไปในสิ่งที่นำพาให้เราทั้งหลายตกต่ำไปด้วยรากเหง้า โลกะ โทสะ โมหะ ได้แก่ ๑) โลกะ ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่นหรือ

^๒ ธนา มณีพฤษ, “ความล้มเหลวของการนำนโยบายไปปฏิบัติ กรณีศึกษานโยบายการสร้างงานในเมืองไอค์แลนด์ รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา”, การประชุมมหาดไทยวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๙, (๒๐-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑): ๘๕๔.

มีมากกว่าผู้อื่น ความอยากมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง เช่น อิจฉา ความอยาก ปาปฉกา ความอยากอย่างชั่วช้าลามก มหิฉา ความอยากรุนแรง อภิขณาวิสมโลภะ ความอยากได้ถึงขั้นเพ่งเล็ง ความอยากจะเกิดมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความชั่วในตัวเอง ๒) โทสะ การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่น ความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด โภคะ ความโกรธ อุปนาหะความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้าย ถ้าปล่อยให้มีโทษะมาก ผู้นั้นย่อมเป็นคนชั่ว คนพาล และเป็นภัยต่อสังคม ๓) โมหะ ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น มกฺขะ ลบหลู่คุณท่าน ปลาสะ ตีเสมอ มานะ ถือตัว มทะ มัวเมาปมาทะ เลินเล่อ โมหะ ทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบร้ายแรงกว่าโลภะ และโทสะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้นยิ่งด้วย

พุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่จะเป็นผู้นำทางและเป็นผู้นำทางจิตใจของมนุษย์เป็นผู้พัฒนา ชัดเกลาค่านิยมที่ถูกต้อง ผู้อธิบาย ความดี ความชั่ว ความจริงของโลกและความสุขอันแท้จริงของชีวิตเป็นผู้ชี้แนะความสว่าง ความสงบ ให้แก่มนุษย์ทุกเหล่าแก่คนไทยทุกคน ให้พบแต่ความสุขความเจริญ นั่นก็หมายความว่าหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาจึงเป็นหลักคำสอนเพื่อการฝึกฝนปฏิบัติและพัฒนาตนเอง พัฒนาความเป็นมนุษย์ ให้นำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ด้วยหลักธรรมหลักคำสอนเรื่องการพึ่งพาตนเองที่ว่า “ตนเป็นที่ พึ่งแห่งตน”^๓ เป็นหลักการยืนยันความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ในทางพุทธศาสนา

การพัฒนาคนตามหลักการทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายกรรม วาจากรรมและมโนกรรมได้ ซึ่งหากมีการสร้างและพัฒนาแบบการพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ด้วยกระบวนการฝึกปฏิบัติอบรมตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้คนในสังคมให้มี ความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีจิตที่ประกอบด้วยความรักมีความเมตตากรุณาต่อกัน ถือได้ว่าเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกหมู่เหล่าทุกสังคม และด้วยการตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบโดยใช้กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนว พุทธจริยศาสตร์แล้ว

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษากระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไปเป็นลำดับเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างผาสุกด้วยตัวมนุษย์เอง โดยใช้กระบวนการพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ อันจะก่อประโยชน์ต่อผู้ศึกษาวิจัย ต่อสถาบันชาติ สถาบันศาสนา สถาบันการศึกษา ตลอดจนจนถึงผู้มีหน้าที่สอนหรือเผยแพร่ธรรมรวมถึงการให้ความรู้ผู้อื่นใด เพื่อให้ทุกคนสามารถนำกระบวนการมาสร้างสรรค์ความสุขความเจริญ สู่ตนเอง สู่ครอบครัว และสู่ชุมชนสังคมต่อไป

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๘๐/๕๙.

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ สภาพปัญหาการพัฒนาคนุชย์ มีสภาพปัญหาอย่างไรบ้าง
- ๑.๒.๒ หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคนุชย์ มีอะไรบ้าง
- ๑.๒.๓ การพัฒนาคนุชย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ มีการพัฒนาในด้านใดบ้าง

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนาคนุชย์
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคนุชย์
- ๑.๓.๓ เพื่อศึกษาการพัฒนาคนุชย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบข่ายของการวิจัยออกเป็น ๒ ด้านดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาการวิจัยออกเป็น ๓ ส่วน คือ ๑) ศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนาคนุชย์ทางด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา ๒) ศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคนุชย์ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา และ ๓) ศึกษาศึกษาการพัฒนาคนุชย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ในประเด็นการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

- ๑) ชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา
- ๒) ชั้นทุติยภูมิ คือ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สภาพปัญหาคนุชย์ หมายถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือกีดขวางความเจริญ อันก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นในการดำเนินชีวิตของคนุชย์ใน ๔ ด้านดังนี้

๑) ปัญหาทางกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่ประสบโรคภัยไข้เจ็บ ร่างที่ถูกทารุณกรรมจากการใช้ความรุนแรง การดำเนินชีวิตที่ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต

๒) ปัญหาทางศีล หมายถึง สภาพการขาดระเบียบวินัย การไม่เคารพกฎหมาย การไม่เอาใจใส่ในประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนร่วม

๓) ปัญหาทางจิต หมายถึง สภาพจิตใจที่อ่อนแอ ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน จิตใจขาดคุณภาพและสมรรถภาพ ซึ่งเป็นจิตใจที่ครอบงำด้วยโลก โทสะ โมหะ

๔) ปัญหาทางปัญญา หมายถึง การไม่ใช้เหตุผลหรือไม่ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ในการทำงาน ในการอยู่ร่วมกับสังคม มองไม่เห็นความเป็นจริงของชีวิตและสังคม เมื่อเกิดปัญหาทำให้ตัดสินใจด้วยอารมณ์และความรุนแรง เป็นต้น

การพัฒนามนุษย์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ในด้านกาย ศีล จิต และปัญญาให้ดีขึ้น เจริญขึ้น สมบูรณ์ขึ้น เป็นการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิต ทักษะที่ดีที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

พุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ หมายถึง หลักธรรมหรือคำสอนของพุทธศาสนา ที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ให้ดีขึ้น ให้เจริญขึ้น จนกระทั่งกายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ได้แก่ อริยสัจสี่ ไตรสิกขา ซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา และภาวนา ๔ ซึ่งประกอบไปด้วย กายภาวนา สีสภาวา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ หมายถึง หลักธรรมหรือคำสอนของพุทธศาสนา ได้แก่ อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา และภาวนา ๔ ไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นเจริญขึ้น จนกระทั่งกลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์จะพัฒนาใน ๔ ด้านดังนี้

๑) **การพัฒนากาย** หมายถึง การฝึกอบรมให้สภาพร่างกายดีขึ้นเจริญขึ้นโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ปราศจากทารุณกรรม ปราศจากความรุนแรง ดำเนินชีวิตด้วยความปลอดภัย

๒) **การพัฒนาศีล** หมายถึง การฝึกอบรมให้คนมีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

๓) **การพัฒนาจิต** หมายถึง การฝึกอบรมให้สภาพจิตใจดีขึ้นเจริญขึ้นไม่อ่อนแอ ไม่ซึมเศร้า ไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจมีคุณภาพและมีสมรรถภาพ และจิตมีความยืดหยุ่น

๔) **การพัฒนาปัญญา** หมายถึง การฝึกอบรมให้ปัญญาดีขึ้นเจริญ ให้รู้จักการดำเนินชีวิตด้วยเหตุผลหรือไม่ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต มองเห็นสภาพชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อเจอปัญหาในการทำงาน ในการอยู่ร่วมกับสังคม สามารถแก้ไขปัญหาได้ มีการพิจารณาตัดสินปัญหาด้วยเหตุผล และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ซึ่งค้นคว้าจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับเรื่องของผู้วิจัยทำการศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตร ฉบบัภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^๔ ได้กล่าวถึง การพัฒนามนุษย์ด้วยหลักไตรสิกขาไว้ดังนี้ “ไตรสิกขามีความสำคัญใน ๒ ฐานะคือ มีนัยกว้างครอบคลุมระเบียบวินัยทั้งหลาย เป็นที่รวมของสิกขาบท (ศีลที่เป็นข้อ) ที่พระพุทธรเจ้าทรงบัญญัติไว้ ดังข้อความในคัมภีร์ตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท ๑๕๐ ถ้วนที่กุลบุตรผู้ปรารถนาประโยชน์ศึกษาอยู่ มาถึงวาระที่จะยกขึ้นแสดงเป็นข้อ ๆ ตามลำดับทุกกึ่งเดือน สิกขา ๓ ประการนี้เป็นที่รวมของสิกขาบท ๑๕๐ นั้นทั้งหมด”

ไตรสิกขา เป็นหลักพุทธจริยศาสตร์ที่สำคัญที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ เพื่อไปสู่เป้าหมายทั้งระดับโลกียะและโลกุตตระ เพราะเป็นฐานแห่งการยกคุณภาพจิตขึ้นสู่ระดับสูงไปตามลำดับ จากความเป็นปุถุชนคนมีกิเลสขึ้นสู่ความเป็นคนที่ตัดกิเลสได้บางส่วนคือเป็นโสดาบัน สกทาคามี คนที่ตัดกิเลสได้ส่วนเป็นส่วนมากคือเป็นอนาคามี และคนที่ตัดกิเลสได้ทั้งหมดคือเป็นอรหันต์ตามลำดับ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคนในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่าการพัฒนาคนนั้นต้องพัฒนาไปตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นระบบพื้นฐานสำหรับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ดี (มรรค) คำว่า “สิกขา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า การศึกษา ซึ่งมีนัยบ่งถึงการฝึกอบรมมากกว่าการศึกษาเล่าเรียน ดังนั้น การศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมุ่งถึงการฝึกความประพฤติ การฝึกปรือและฝึกปฏิบัติตัวเองมากกว่าการศึกษาเล่าเรียนเรื่องภายนอกตัวเอง ดังนี้

- ๑) การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา
- ๒) การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา
- ๓) การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา^๕

พุทธทาส ภิกขุ ได้ให้มุมมองในการดำเนินชีวิตไว้ว่า ปัญหาในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันมีปัญหา ซึ่งมีอยู่ ๒ ประการ คือ ปัญหาที่แก้ได้ซึ่งเป็นปัญหาทางวัตถุ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใด สามารถใช้ความรู้ที่ศึกษามาแก้ปัญหา และปัญหาอีกประการหนึ่ง คือ ปัญหาทางจิตใจหรือปัญหาทางจิตวิญญาณที่เงินทองชื่อเสียงอำนาจไม่สามารถแก้ปัญหาได้สังคมปัจจุบันกำลังประสบปัญหาทางจิตใจมาก เนื่องจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จึงยากต่อการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างไปจากเดิมได้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับชีวิต ผู้ประสบปัญหาจึงคิดและหาทางออกจากปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง เช่น การหันหน้าพึ่งยาเสพติด ทำผิดกฎหมายการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีการดังกล่าว เป็นเพราะการไม่เข้าใจใน

^๔ อัง.ตีก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๒-๓๑๘.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

หลักธรรม ไม่ได้นำธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้จึงเป็นคำตอบของคำถามที่ว่าทำไมพุทธทาสภิกขุจึงสนใจและให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม^๖

ดิช นัท ฮันท์ แนวคิดเรื่องสังฆะ ดิช นัท ฮันท์ ได้จัดตั้งคณะเทียบหิน (The Sanga of Interbeing) ซึ่งเป็นกลุ่ม สังฆะหรือพุทธบริษัท ๔ ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี และฆราวาส พร้อมกับได้บวชให้ศิษย์อีก ๖ รูป ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอน พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนทั่วโลกโดยใช้สโลแกนว่า “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม” ซึ่งมีหลักการสำคัญในการดำเนินงานของคณะเทียบหิน ทั้ง ๔ ประการได้แก่

๑) ความไม่ยึดมั่นในทิวทัศน์ทั้งหลาย (Non-attachment from views) หมายถึงการไม่ถูกคุมขังด้วย ทิวทัศน์ ลัทธิอุดมการณ์ อคติ และความเคยชินที่ไม่ดี

๒) การทดลองโดยตรง (Direct experimentation) คือ การมีประสบการณ์ตรงในธรรมทั้งหลายที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่เน้นการคาดเดาหรือการถกเถียงทางปรัชญา ชีวิตของเราคืออุปกรณ์ที่เราจะใช้ทดลองกับความจริง เมื่อเราดื่มน้ำส้ม เราย่อมรู้ว่ามันคือน้ำส้ม โดยไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลหรือคาดเดาเอา

๓) ความเหมาะสมสอดคล้อง (Appropriateness) หากคำสอนไม่สอดคล้องกับสภาพจิตใจของบุคคลและความเป็นจริงของสังคม คำสอนนั้นย่อมไม่ใช่พระพุทธศาสนาที่แท้จริง คำสอนของพระพุทธศาสนาที่จะก่อให้เกิดปัญญาและความรักได้ จะต้องเป็นคำสอนที่เหมาะสม ด้านหนึ่งคำสอนนั้นจะต้องอยู่บนฐานหลักการของพระพุทธศาสนา ในอีกด้านหนึ่งจะต้องเป็นคำสอนที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

๔) กุศโลบาย (Skillful means) หมายถึงการสอนโดยอุบายวิธีอันชาญฉลาด เพื่อให้เหมาะกับเหตุการณ์และอุปนิสัยอันแตกต่างของบุคคล

โดยสอดคล้องกับหลักการบูรณาการระหว่างปัญญากับความเข้าใจนี้เอง ดิช นัท ฮันท์ ได้รวบรวมและคิดค้นข้อฝึกอบรมสติ ๑๔ ประการเรียกว่า “หลักศีล ๑๔ ข้อที่ชาวพุทธไม่ลายนวล” นับเป็นธรรมะระดับแก่นธรรมของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ที่ท่านกล่าวสอนชาวพุทธไว้ได้อย่างแยบคาย ถึงหลักปฏิบัติตนเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต ได้แก่

๑. ไม่พึ่งคลังโคล้บู้ชา หรือ ยึดมั่นแน่นหนาในหลักธรรม พระคัมภีร์ ทฤษฎี บุคคล หรือ ความเชื่อ แม้แต่ที่มีในพุทธศาสนา เพราะระบบคิดทางพุทธเป็นเพียงอุบายวิธี หาได้เป็นความจริงสัมบูรณ์ไม่

๒. ไม่พึ่งคิดว่าความรู้ที่เรามีในตอนนี้เป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน หรือเป็นความจริงสูงสุด หลีกเลี่ยงการมีใจคับแคบ และถูกรอบกั้นด้วยวิธีคิดที่เธอใช้อยู่ในปัจจุบัน เรียนรู้และฝึกฝนความไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตน เพื่อสามารถเปิดใจรับความเห็นต่างของผู้อื่น เพราะสังขธรรมถูกค้นพบได้ในชีวิตของคนทุกคน และไม่ได้จำกัดอยู่ในความรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น จงพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต และสังเกตความเป็นจริงในตนเองและในโลกอยู่ตลอดเวลา

^๖ สมเจตต์ ผิวทองงาม, “พุทธทาสภิกขุกับการแนะนำแนวทางดำเนินชีวิต”, วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๗๕-๒๐๘.

๓. ไม่ฟังบิบบังคับผู้อื่น รวมถึงเด็กและเยาวชน ด้วยหนทางใด ๆ ที่เป็นไปเพื่อการยัดเยียดความคิดและความเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นโดยการใช้อำนาจ คำขู่ ผลตอบแทน โฆษณาชวนเชื่อ หรือแม้กระทั่งการศึกษา ทว่าการพูดคุยรับฟังกันด้วยความเข้าใจ สามารถช่วยให้ผู้อื่นละวางจากโรคคลั่งศาสนาและภาวะจิตใจอันคับแคบ

๔. ไม่ฟังหลีกหนีความทุกข์ หรือปิดหูปิดตาเบี่ยงหน้าความทุกข์ ไม่ฟังสูญเสียการตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ของความทุกข์ในสรรพชีวิตในโลก ฟังหาหนทางที่จะอยู่กับผู้ที่กำลังทุกข์ทน ลงไปสัมผัสพวกเขา เยี่ยมเยียน สบตา และสดับรับฟัง หนทางเช่นนี้จะนำมาซึ่งการปลุกตัวเธอและเพื่อนมนุษย์ให้ตื่นรู้ต่อความเป็นจริงของทุกขสัจจในโลก

๕. ไม่ฟังสะสมความมั่งคั่ง ในขณะที่คนเป็นยังขาดแคลนและหิวโหย อย่าได้เอาชื่อเสียง ผลกำไร ความร่ำรวย หรือความสุขในรสสัมผัส เป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ฟังดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย แบ่งปันเวลา กำลัง และวัตถุสิ่งของให้แก่คนที่เขาต้องการ

๖. ไม่ฟังรักษาความโกรธเกลียดเคียดแค้น เรียนรู้ที่จะแทงทะลุและแปรเปลี่ยน トラบที่มันยังคงเป็นเมล็ดพันธุ์อยู่ในจิตใจของเธอ และเมื่อใดที่มันผิยขึ้น ฟังกำหนดรู้ที่ลมหายใจ เพื่อจะได้มองเห็นและเข้าใจธรรมชาติของความโกรธเกลียดนั้น

๗. ไม่ฟังปล่อยให้สติหลุดลอย ทั้งต่อตนเองและต่อสิ่งรอบตัว ฝึกปฏิบัติการมีสติในลมหายใจเข้าออกเพื่อจะได้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวใน ปัจจุบันขณะฟังสัมพันธ์อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น อันน่าตื่นตาตื่นใจ สดใหม่ และเปี่ยมด้วยพลังเยียวยา ทั้งภายในและรอบ ๆ ตัวเธอ หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความรื่นรมย์ สันติ และความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้เกื้อหนุนต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในจิตสำนึกของเธอ

๘. ไม่ฟังใช้คำพูดอันนำไปสู่ความแค้นเคือง หรือเป็นเหตุให้สังคมแตกแยก ฟังพยายามทุกวิถีทางที่จะสร้างความเข้าใจระหว่างกัน และคลี่คลายความขัดแย้งทั้งปวง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงไรก็ตาม

๙. ไม่ฟังพูดสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เพื่อประโยชน์ตนหรือเพื่อให้ผู้อื่นประทับใจ ไม่ฟังใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดการแตกแยกและความเกลียดชัง ไม่ฟังเผยแพร่ข่าวสารที่เธอไม่รู้อย่างแน่ชัด ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือประณามในสิ่งที่เธอไม่แน่ใจ ฟังใช้คำพูดอย่างจริงใจและสร้างสรรค์ มีความกล้าที่จะพูดและแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์แห่งความไม่เป็นธรรม แม้จะนำมาซึ่งภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของตัวเองก็ตาม

๑๐. ไม่ฟังใช้ชุมชนทางพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์หรือผลกำไรแก่ตนเอง หรือแปรเปลี่ยนสังฆะเป็นพรรคการเมือง ทว่าชุมชนทางพุทธศาสนาควรมีจุดยืนที่ชัดเจน ในการต่อต้านการกดขี่และความ อยุติธรรม และควรเป็นหัวหอกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ดังกล่าว โดยปราศจากการเข้าไปร่วมสร้างความขัดแย้งระหว่างฝักฝ่าย

๑๑. ไม่ฟังประกอบอาชีพที่เป็นภัยต่อมนุษย์และธรรมชาติ ไม่ฟังร่วมลงทุนในบริษัทและบริษัทที่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ฟังเลือกประกอบอาชีพที่ช่วยให้เธอได้ตระหนักถึงคุณค่าของความรักและความ กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

๑๒. ไม่ฆ่า ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นลงมือฆ่า ฟังพยายามทุกวิถีทางที่จะปกป้องชีวิตและป้องกันไม่ให้เกิดสงคราม

๑๓. ไม่พึงเป็นเจ้าของสิ่งใดที่ควรเป็นของผู้อื่น เคารพในทรัพย์สินของผู้อื่นและป้องกันไม่ให้ผู้อื่นหากำไรจากความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์บนโลก

๑๔. ไม่พึงใช้ร่างกายในทางที่ผิด เรียนรู้ที่จะดูแลร่างกายด้วยความเคารพ ไม่พึงมองร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสนองพลังชีวิต (พลังทางเพศ, ลมหายใจ, จิตวิญญาณ) เพื่อการรู้แจ้งในหนทางอันประเสริฐ สำหรับฆราวาสการแสดงออกทางเพศไม่พึงเกิดขึ้นโดยปราศจากความรักและข้อผูกมัดทางใจ ในสัมพันธทางเพศ พึงตระหนักถึงความทุกข์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอนาคต และเพื่อคำนึงถึงความสุขของผู้อื่น พึงเคารพในสิทธิเสรีภาพและข้อผูกมัดที่มีต่อกัน รับผิดชอบต่อการให้กำเนิดชีวิตใหม่บนโลก^๗

๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สาริกา หาญพานิชย์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งการตอบสนองภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบทั้งสองด้านไปพร้อม ๆ กันรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านดงบัง ตำบลคอนฉิม อำเภอบางใหญ่ จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน มีหลักการสำคัญคือ การกล้าปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากแบบเดิมมาสู่แนวคิดใหม่ โดยการศึกษาหาความรู้จากบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จโดยการแนะนำของท่านผู้รู้หรือกัลยาณมิตร ๒) รูปแบบการทำงาน เป็นไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและรูปแบบเกษตรทฤษฎีใหม่ที่เน้นทำการเกษตรแบบพออยู่พอกินและเน้นให้การพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เพราะรากฐานเดิมของเกษตรกรนั้นประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก และ ๓) รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิตเพราะแม้เกษตรกรจะมีการไปศึกษาหาความรู้แล้วนำหลักการเกษตรมาทำจนประสบความสำเร็จเพียงใด แต่หากขาดหลักคุณธรรมเสียอย่างเดียว ชีวิตย่อมไม่ประสบความสำเร็จได้ เพราะหลักคุณธรรมนั้นเป็นหลักการที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านดงบังตั้งอยู่บนพื้นฐานของไตรสิกขา โดยการดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคัม การทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาทนับเป็นการใช้หลักการของศีล ความตั้งใจมั่นในการประกอบสัมมาอาชีพจนประสบความสำเร็จ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็งมีความพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงานนับเป็นการใช้หลักการของสมาธิ และการมีความรู้ทั้งในการประกอบอาชีพ การพิจารณาแยกแยะสิ่งไม่ควร ไม่ควร การสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากการ

^๗ ธรรมปญญา และจิตตาวชิระ, เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙), หน้า ๗๙-๘๒.

ดำรงชีวิตในรูปแบบเดิม มาใช้แนวความคิดใหม่ การมีเหตุมีผลในการดำรงชีวิตนับเป็นการใช้หลักการของ ปัญญา^๘

พระมหาวิฑูรย์ สิทธิเมธี ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย สังคม (ศีล) อารมณ์ (จิตใจ) และสติปัญญา วิเคราะห์ผ่านกรอบพุทธปรัชญาที่ปรากฏจากเรื่องเล่าเชิงบุคลาธิษฐานในอรรถกถา ธรรมบท มีเป้าหมายหลักในการแก้ไขปัญหาชีวิตโดยมิได้มุ่งเน้นเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่มุ่งหวังให้มนุษย์ตระหนักในการนำสาระธรรมนั้นไปปฏิบัติจนเกิดผลเชิงคุณภาพที่ถูกต้องดีงาม และจริงแท้ได้อย่างชัดเจนทุกกาลสมัย เน้นย้ำให้มนุษย์มีสติสัมปชัญญะในการลดละความหลงติดสิ่งที่เป็นพันธนาการ รู้จักนำมาเป็นรูปแบบหรือแนวทางเพื่อเสริมแรงคิดในการแสวงหาทางออกของปมปัญหาต่าง ๆ เป็นอุปการะต่อการหล่อหลอมพัฒนาวิถีชีวิตมนุษย์ สังคม และโลก ให้ได้เห็นแนวทางได้เรียนรู้วิธีคิด ได้เข้าใจวิธีปฏิบัติ ตามนัยแห่งพุทธศาสตร์ ในอรรถกถาธรรมบท จนสามารถเข้าใจซึ่งถึงแก่นแท้แห่งสภาวะทั้งปวงอย่างตรงประเด็น^๙

เกษม กสิโฬาร และพัชรี ตันติวิภาวิน ได้ทำการวิจัยวิจัยเรื่อง “พุทธธรรมพัฒนา จิตเพื่อระงับความโกรธ ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนแนวชาวพุทธการพัฒนาจิตให้รู้ทันความโกรธ, ลดความโกรธ และตัดความโกรธ และการนำไปปฏิบัติที่ได้ผล คือการพัฒนาจิตสำนึกด้วยหลักเมตตาธรรม ซึ่งต้องใช้วิธีการฝึกพัฒนาความเมตตาในตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถสร้างและพัฒนาจิตใจอารมณ์ ให้ไม่โกรธ เป็นการป้องกันที่สาเหตุ ความโกรธ การฝึกฝนอบรมหลักเมตตาธรรมอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เมื่อใดที่เกิดความโกรธจะมีสติรู้ตัวระลึกได้ถึงโทษของความโกรธ จะสามารถลดความโกรธและเป็นทั้งการระงับปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้นได้ และระงับผลร้ายที่จะตามมา ดังนั้นมนุษย์ที่โกรธ โมโหง่ายควรได้รับความรู้ ความเข้าใจและการสร้างจิตสำนึกตนตามหลักเมตตาธรรมของพุทธศาสนา ซึ่งหลักคำสอนในพระพุทธานุศาสน์ที่เกี่ยวกับการจัดการเพื่อระงับความโกรธ มีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่ง ดังพระพุทธานุศาสน์ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัด หรือการละวางความโกรธเพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ความโกรธ สามารถจำแนกได้เป็น ๒ อย่าง คือ ความโกรธที่อยู่ในใจ และความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม การที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธเป็นกระบวนการพัฒนาทางจิตเป็นสำคัญ เป็นการปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างมีความสุข ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต หลักพุทธธรรมในทางพุทธศาสนาที่สำคัญและ จำเป็นได้แก่ หลักการเจริญสติ ขันติ และเมตตา การพัฒนาจิตมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยาและในทางพระพุทธานุศาสน์^{๑๐}

^๘ สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์, ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๒๕-๔๘.

^๙ พระมหาวิฑูรย์ สิทธิเมธี (บังสันเทียะ) และคณะ, “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาตามพุทธศาสตร์ ในอรรถกถาธรรมบท”, วารสารเขตนครพนม, (๑๐ กันยายน ๒๕๖๒): ๑๙-๓๒.

^{๑๐} เกษม กสิโฬาร และพัชรี ตันติวิภาวิน, “พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ”, วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑-๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๔-๓๔.

วันชัย สุขตาม ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์” ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทุนมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม พบว่า เป็นแนวคิดที่สามารถผลักดันให้ทุนมนุษย์ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งผลลัพธ์และผลประโยชน์จะออกมาเป็นที่น่าพอใจ ด้วยการศึกษา การฝึกอบรม โดยนำหลักทางศาสนาประยุกต์ใช้อันได้แก่ หลักพุทธธรรม ภาวนา ๔ ไตรสิกขา การใช้หลักสัปปุริสธรรม ๗ จริต ๖ เป็นต้น ๒) หลักการพัฒนาทุนมนุษย์และผลกระทบของโลกาภิวัตน์ที่มีต่อการพัฒนาทุนมนุษย์พบว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะต้องเป็นการพัฒนาที่ ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทของการพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองซึ่งกระแสโลกาภิวัตน์ รวมทั้งเทคโนโลยีต่าง ๆ ก็เข้ามามีอิทธิพลต่อทั้งภาคเอกชน ภาครัฐและภาคการศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งหลักในการบริหารทั่วไปก็จะเป็นไปตามกลไกของทฤษฎีระบบซึ่งนักพัฒนาทุนมนุษย์ในยุคโลกาภิวัตน์จะต้องนำการวางแผนพัฒนาทุนมนุษย์ทั้งระดับกว้าง อันได้แก่ ระดับองค์การและระดับบุคคล โดยเมื่อองค์การมีวิสัยทัศน์ ในการพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธการพิจารณาแบ่ง เป็น ๒ ระดับ คือการพัฒนาในระดับองค์กร (Organizational Development) และการพัฒนาในระดับบุคคล (Individual Development) ๓) แนวทางและวิธีการพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์ พบว่าการพัฒนาทุนมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นสามารถแบ่งได้ ๒ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ ครอบคลุมขั้นตอนในการจัดการเพื่อพัฒนาให้อยู่ในระดับโลกียธรรม ตามผลการวิจัยอันได้แก่ การพัฒนาด้วย ITUK ดังนี้ I คือ Intelligence Awareness การตระหนักรู้และคิดแบบทั่วถึงอย่างชาญฉลาด T คือ Think การคิดแบบถูกต้องอันเป็นสัมมาทิฐิ U คือ Understand การเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ และ K คือ Knowledge เป็นการค้นหาความจริงด้วยปัญญา และระดับที่ ๒ ครอบคลุมขั้นตอนในการจัดการเพื่อพัฒนาให้อยู่ ในระดับ โลกุตตรธรรม พุทธวิธีในการพัฒนาทุนมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมาย ในการจัดการคนให้เป็นทั้งคนเก่งและคนดี (วิชาจรณสัมพันธ์) ครอบคลุมขั้นตอนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ จะมีค่านิยมตามที่ พุทธธรรมกำหนดกล่าวคือ การมีชีวิตอันประเสริฐ มีปัญญารู้ความจริงตามความเป็นจริง พัฒนาตนเองให้มีภพภูมิที่ดีกว่าเดิม ตามผลการวิจัยคือ LETS อันได้แก่ L คือ Learning เป็นการให้การเรียนรู้แก่บุคคล E คือ Experience เป็นการให้บุคคลสัมผัสทักษะจนก่อให้เกิดประสบการณ์ T คือ Training เป็นการฝึกอบรมบุคคลเพื่อก่อให้เกิดความรู้ ทั้งในงานและนอกงาน และ S คือ Seminar เป็นการเติมเต็มความรู้ให้บุคคลที่จะก่อให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น โดยมีจุดประสงค์ในการพัฒนาเพื่อพัฒนาตนเองจากสภาพของปุถุชนซึ่งมีวิชาครอบงำอยู่และนำไปสู่อริยบุคคลสำหรับผลลัพธ์การพัฒนาสูงสุดที่จะได้ คือการสู่ภาวะนิพพาน พุทธธรรมมีหลักการที่ครอบคลุมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (การพัฒนาศีล) การพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพจิตสูงขึ้นจิตมีคุณภาพมากขึ้น (การพัฒนาสมาธิ) และพัฒนาไปสู่ระดับการเข้าถึง สัจธรรม (การพัฒนาปัญญา)^{๑๑}

^{๑๑} วันชัย สุขตาม, “การพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

ฉาน ตรรกวิจารณ์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะมีพุทธธรรมเป็นฐานคิดในการพัฒนาโดยมีพุทธเศรษฐศาสตร์ ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีจิตวิทยา การเรียนรู้และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนา โดยมีเป้าหมายการพัฒนา ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียธรรมและระดับโลกุตระธรรม ส่วนปรัชญาในการพัฒนานั้นตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า มนุษย์สามารถพัฒนาได้ พุทธธรรมมีเป้าหมายที่การพัฒนาปรับปรุงมนุษย์ ใช้ปัญหาของมนุษย์ คือ “ทุกข์” เป็นตัวตั้งใช้หลักธรรม อริยสัจ ๔ เป็นหลักคิดในการพัฒนา และมีการคิดเชิงระบบสำหรับเป้าหมายในการพัฒนานั้นมี ๓ ประการ คือ (๑) ทำให้มนุษย์มีความรู้ความสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมีประสิทธิภาพ (๒) มีจริยธรรมคุณธรรมในการดำรงชีวิต และ (๓) พัฒนาไปสู่ระดับสูงสุด คือการพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงสู่ภาวะนิพพานหรือนิโรธ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ มี ๓ องค์ประกอบ การพัฒนา คือ การพัฒนาระดับบุคคล ระดับกลุ่มและการพัฒนาในระดับองค์การเพื่อให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทางพุทธ มีปฏิสัมพันธ์กับบริบททั้งทำให้องค์การที่เป็นระบบใหญ่ต้องมีเป้าหมายขององค์การที่ เศรษฐกิจแบบพอเพียง มีพุทธเศรษฐศาสตร์เป็นแนวทางของระบบเศรษฐกิจที่มีกระบวนการพัฒนาอัน ประกอบด้วยการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ กระบวนการพัฒนาโลกียธรรมและกระบวนการพัฒนาระดับโลกุตระธรรม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระดับบุคคล และระดับองค์การจะมีตัวแบบในการพัฒนาซึ่งสามารถใช้เป็นกระบวนการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธได้ด้วย^{๑๒}

กานต์สินี จันทรวิภาติก ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาระบบการพัฒนาคณะเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า ๑) แนวคิดหลักการและกระบวนการเพื่อการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนา ตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า มนุษย์ มีศักยภาพที่จะศึกษา ผึกฝน และพัฒนาตนเองได้ มีอริยสัจ ๔ เป็นหลักการครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดมีหลักปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตามหลักทางสายกลางและหลักไตรสิกขา และมีกระบวนการปฏิบัติตามกลุ่มธรรมอาหารของวิชาและวิมุตติซึ่งแสดงคุณสมบัติภายในที่เกิดขึ้นตามลำดับและมีลักษณะ ๕ ประการ ที่สอดคล้องกับลักษณะของระบบทำให้สามารถบูรณาการกับทฤษฎีระบบเพื่อพัฒนาระบบการพัฒนาคณะตามแนวพระพุทธศาสนาได้ ๒) ระบบการพัฒนาคณะเพื่อบรรลุ เป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกิดจากการบูรณาการกระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบ ด้วยการพัฒนาระบบ ๕ ขั้นตอน คือ (๑) การวิเคราะห์ระบบ (๒) การสังเคราะห์ระบบ (๓) การออกแบบระบบ (๔) การตรวจสอบระบบ (๕) การปรับปรุงระบบ จะได้เป็นโครงสร้างต้นแบบระบบการพัฒนาคณะตามแนวพระพุทธศาสนา ที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยต่าง ๆ ในกระบวนการพัฒนาคณะตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันจะนำไปสู่การปรับปรุงหรือพัฒนาวิธีการปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ๓) ผลจากการนำเสนอรูปแบบระบบการพัฒนาคณะในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและนำไปประยุกต์กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างความเข้าใจ ดังต่อไปนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจ

^{๑๒} ฉาน ตรรกวิจารณ์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

หลักการ และวิธีการประยุกต์ระบบการพัฒนาคตนในชีวิตประจำวันรวมทั้งเข้าใจวิธีการนำ แบบประเมินคุณสมบัติของการพัฒนาคตนใช้วัดความถูกต้องและความก้าวหน้าเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างมีความพอใจ แนวทางการพัฒนาคตนเองด้วยระบบการพัฒนาคตนในชีวิตประจำวันทั้งสองครั้งในระดับมาก รูปแบบระบบการพัฒนาคตนในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องต้นและประโยชน์สูงสุด ในกลุ่มชาวพุทธที่มีศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นพื้นฐาน สร้างขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำสมาธิหลัก และวิธีการประยุกต์ระบบการพัฒนาคตน รวมทั้งใช้วัดคุณสมบัติในการพัฒนาคตนเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้าในการปฏิบัติและเมื่อนำไปประยุกต์กับกลุ่มตัวอย่าง สามารถใช้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้^{๑๓}

กิริติ กมลประเทืองกร ได้ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคตนทรัพยากรมนุษย์เชิงบูรณาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาคตนกายภาวนาเป็นการฝึกพัฒนาการหรือฝึกสำรวจระว่างกายและหมั่นพัฒนาการให้ก่อเกิดประโยชน์ ขณะที่การพัฒนาการด้านสติภาวนาจะเน้นพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้บริสุทธิ์ สะอาดตามแนวทางแห่งปาริสุทธิศีล ๔ ส่วนการพัฒนาการด้านจิตตภาวนาเป็นการพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจให้มีความเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคงและสุดท้ายการพัฒนาการด้านปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยและรู้เท่าทันความจริงของสังขารที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ^{๑๔}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) เป็นการวิจัยเพื่อนำหลักอริยสัจ ๔ หลักไตรสิกขา และหลักภาวนา ๔ ไปพัฒนามนุษย์ ในด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา

๑.๗.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ๒ กลุ่ม คือ ๑) เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสศ ๒) เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ตามพุทธจริยศาสตร์ ๓) ข้อมูลที่ได้จากสื่อออนไลน์

^{๑๓} กานต์สินี จันทร์วิภาติลล, “ศึกษาระบบการพัฒนาคตนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๑๔} กิริติ กมลประเทืองกร, “รูปแบบการพัฒนาคตนทรัพยากรมนุษย์เชิงบูรณาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

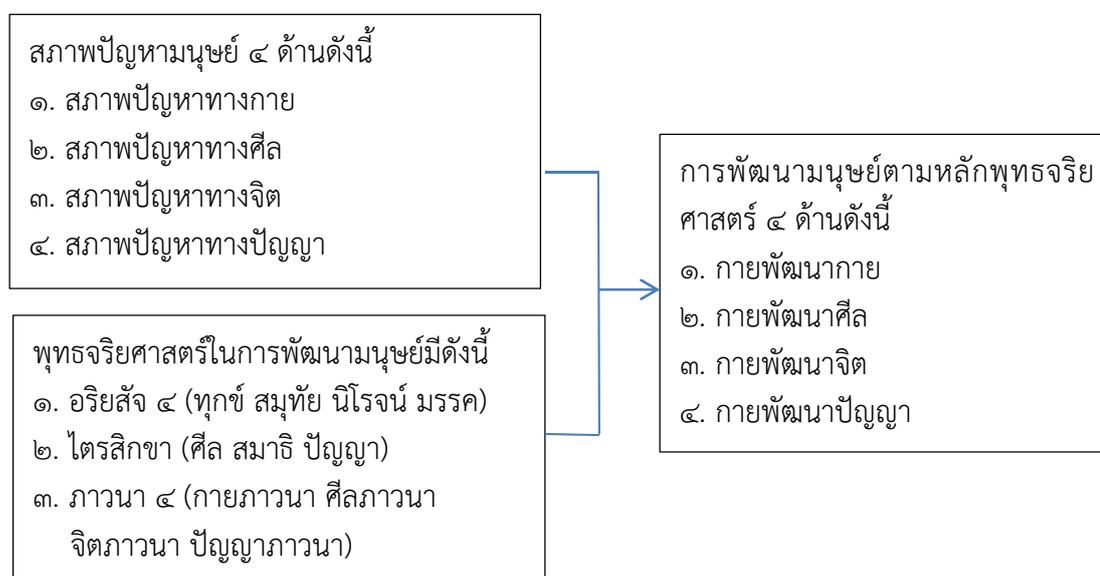
๑.๗.๓ การตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูล ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า (Triangulation) ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งข้อมูลออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มข้อมูลปฐมภูมิ ที่ได้จาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อรรถกถา และปกรณ์วิเสศ ๒) กลุ่มข้อมูลทุติภูมิ ที่ได้จาก หนังสือ ตำรา บทความ เอกสาร และงานวิจัย ๓) ข้อมูลที่ได้จากสื่อออนไลน์ หลังจากได้ข้อมูลมาผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ จัดกลุ่ม แล้วตรวจสอบข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบข้อมูลทั้ง ๓ กลุ่ม แล้วนำเอาข้อมูลที่ตรงกันทั้ง ๓ กลุ่ม ไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เป็นข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริงมาจัดหมวดหมู่ จัดกลุ่ม แล้วตีความหมาย สรุปความหมาย แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ด้วยวิธีการพรรณนาตามหลักอุปนัยวิธี

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วสามารถสรุปออกมาเป็นกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๙.๑ ได้ทราบสภาพปัญหาของการพัฒนามนุษย์
- ๑.๙.๒ ได้ความเข้าใจการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์
- ๑.๙.๓ ได้ความรู้ที่เกิดจากการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ได้อย่างถูกต้อง

บทที่ ๒

สภาพปัญหาการพัฒนามนุษย์

สภาพปัญหาของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ แต่ก็มีปัญหามากมายที่เกิดจากการพัฒนามนุษย์ที่เน้นแต่ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จนลืมให้ความสำคัญกับจิตใจ เพราะจริง ๆ แล้วมนุษย์ประกอบไปด้วย ๒ ส่วนคือร่างกายกับจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ การพัฒนาจึงต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปคู่กันเพื่อให้เกิดความสมดุล ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้จะได้กล่าวถึงสภาพปัญหาของมนุษย์ ดังนี้

๒.๑ สภาพปัญหาของมนุษย์

๒.๑.๑ สภาพปัญหาทางกาย

๒.๑.๒ สภาพปัญหาทางศีล

๒.๑.๓ สภาพปัญหาทางจิต

๒.๑.๔ สภาพปัญหาทางปัญญา

๒.๒ สาเหตุปัญหาของมนุษย์

๒.๒.๑ สาเหตุปัญหาภายใน

๒.๒.๒ สาเหตุปัญหาภายนอก

๒.๓ ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อมนุษย์

๒.๓.๑ ด้านปัจเจกบุคคล

๒.๓.๒ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

๒.๑ สภาพปัญหาของมนุษย์

สภาพปัญหาของมนุษย์จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสังเกตพฤติกรรมของคนในสังคม ปัญหาหลักเกิดจากปัจจัยภายในตนเองเป็นอันดับแรก ปัจจัยภายในจะเป็นตัวการสร้างปมปัญหาชีวิตให้แก่มนุษย์ ซึ่งได้แก่รากเหง้าของอกุศลมูล ๓ อย่างดังนี้

๑) โลภะ คือ ความอยากได้ ความโลภ เช่น อยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่น หรือมีมากกว่าผู้อื่น ความอยากมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง เช่น อิจฉา ความอยาก ปาปิจฉา ความอยากอย่างชั่วช้าลามก มหิฉฉา ความอยากรุนแรง อภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้ถึงขั้นเพ่งเล็ง ความอยากจะเกิดมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความชั่วในตัวเอง วิธีแก้ไขความอยากคือ การใช้สติ ระลึกรู้ในตน

๒) โทสะ คือ ความโกรธ ความคิดประทุษร้าย เช่น การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่น ความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด โกรธ ความ

โกรธ อุปนาหะ ความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้าย ถ้าปล่อยให้มีโทษะมาก ผู้นั้นจะเป็นคนชั่วคนพาล และเป็นภัยต่อสังคม วิธีแก้ไขโทษะ คือ การใช้สติระงับตน และฝึกตนให้เป็นผู้มีมือโทษะ

๓) โมหะ คือ ความหลงไม่รู้จริง เห็นผิดเป็นถูก เช่น ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น มัถยะ ลบหลู่คุณท่าน, ปลาสะ ตีเสมอมานะ ถือตัว มทะ มัวเมา ปมาทะ เลินเล่อ โมหะทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบ ร้ายแรงกว่าโลภะ และโทษะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทษะมีกำลังมากขึ้นอีกด้วย วิธีที่จะทำให้โมหะลดลงนั้นจะต้องปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีมือโทษะ ความไม่หลงมกมาย^๑ เมื่อมนุษย์โดนโลภะ โทษะ และโมหะเข้าครอบงำจิตใจจะทำให้เกิดสภาพปัญหาดังนี้

๒.๑.๑ สภาพปัญหาทางกาย

สภาพปัญหาทางด้านร่างกายที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีปัญหามากมาย แต่เพื่อให้เห็นความชัดเจนและเป็นปัญหาที่สามารถพัฒนาด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ได้ ซึ่งมีดังนี้

๑) สภาพร่างกายที่ประสบโรคภัยไข้เจ็บ เด็กที่มีร่างกายพิการหรือไม่สมประกอบซึ่งอาจเป็นมาแต่กำเนิดหรือประสบเคราะห์กรรมขึ้นในภายหลังหรือโรคภัยเบียดเบียน เช่น เกิดป่วยเป็นโรคเรื้อรังซึ่งไม่อาจรักษาให้หายขาดได้เช่น โรคระบบประสาทพิการ ไช้มาเลเรียขึ้นสมอง หรือเป็นไข้ไทฟอยด์เป็นต้นอาการของโรคเหล่านี้ย่อมทำลายสุขภาพ และจิตใจของเด็กได้บางรายทำให้เกิดโรคประสาทและเกิดปมด้อยขึ้น ในทางจิตวิทยาเด็กพวกนี้ก็จะเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มักมองโลกในแง่ร้ายเห็นผู้อื่นเป็นศัตรูหรือเข้าใจผิดคิดว่าถูกดูหมิ่นเหยียดหยามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง โดยเกิดความรู้สึกอยากแสดงฤทธิ์เดชในทางชั่วร้ายอยู่แล้ว ถ้ายิ่งมาถูกใครล้อเลียน ก็ยิ่งเหมือนเอาน้ำมันมาราดไฟและได้กระทำผิดทางอาญาขึ้นเป็นจำนวนไม่น้อย^๒ การดำเนินชีวิตที่ไม่มีความปลอดภัย

๒) การถูกทารุณกรรมและการใช้ความรุนแรง รายงานของมูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรีได้เปิดเผยว่าในปีพ.ศ. ๒๕๕๑ มีผู้ที่ถูกทารุณกรรมทางเพศหรือถูกข่มขืนจำนวน ๓๓๘ รายในปีพ.ศ. ๒๕๕๒ พบการทารุณกรรมทางเพศรวมกับอนาจารเพิ่มขึ้นเป็น ๕๒๒ รายซึ่งเป็นสถิติที่สูงที่สุดในรอบ ๑๐ ปี^๓ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่สังคมในยุคโลกาภิวัตน์กำลังเผชิญและกำลังเป็นปัญหาวิกฤตอยู่ในปัจจุบันนี้

^๑ กระปุกดอทคอม, **อกุศลมูล ๓ โภภะ-โทษะ-โมหะ รากเหง้าของความชั่ว**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://hilight.kapook.com/view/92325> [๒ มกราคม ๒๕๖๖].

^๒ สุชา จันทรเอม และสุรางค์ จันทน์เอม, อ่างไ, นางสาวจิราพร เพชรดำ, นายไพบุลย์ แยมกสิกร และคณะ, “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกรณีศึกษาจังหวัดนครนายก”, **รายงานการวิจัย**, (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙.

^๓ มูลนิธิ ปวีณาหงสกุล เพื่อเด็กและสตรี, **สถิติรายงานจำนวนเด็กและสตรีที่ถูกทารุณกรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ ปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี, ๒๕๕๒).

รายงานศูนย์คุ้มครองเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายของโรงพยาบาลระยองในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ พบว่าจำนวนผู้ที่ถูกทารุณกรรมมี ๖๐ ราย โดยแบ่งเป็นการทารุณกรรมทางกาย ๑๙ ราย ทารุณกรรมทางเพศ ๓๒ ราย (โดยเป็นวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย) ทารุณกรรมทางด้านจิตใจ ๑ รายและปล่อยปละละเลย ๘ ราย^๔ จะเห็นได้ว่า การทารุณกรรมทางเพศ มีจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๓ ของจำนวนผู้ที่ถูกทารุณกรรมทั้งหมด การทารุณกรรมทางเพศนั้นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัวสังคม และมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคมอีกมากมาย การถูกทารุณกรรมทางเพศในช่วงวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทางด้านร่างกายพบว่า ร่างกายได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายร่วมด้วย ซึ่งบางรายรุนแรงมากจนถึงกับเสียชีวิตได้นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และติดเชื้อ เอชไอวี สำหรับผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ พบว่าการทารุณกรรมทางเพศจะก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจ มีความวิตกกังวลอารมณ์เศร้า มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและที่สำคัญคือวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะมีความรู้สึกผิดละอายใจมีตราบาปและมีมลทินซึ่งจะนำไปสู่อาการซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย^๕

การใช้ความรุนแรง สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ข้อมูลจากสำนักกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระบุว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ มีเด็กและสตรีที่ประสบปัญหาความรุนแรงเข้ารับบริการในบ้านพักเด็กและครอบครัว และสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีจำนวนเกือบ ๒,๐๐๐ ราย ข้อมูลสถิติการถูกทำร้ายในเด็กและสตรีที่มารับบริการศูนย์พึ่งพิงได้ทั่วประเทศ พบว่า เพิ่มขึ้นจาก ๑๙,๐๖๘ รายในปี ๒๕๕๐ เป็น ๒๓,๕๑๑ ราย ในปี ๒๕๕๒ (กลุ่มเทคนิคบริการและบริการเฉพาะ สำนักบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๔) นอกจากนี้สำนักงานกิจการยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม พบว่าในช่วงเดือน ม.ค. – มี.ค. ๒๕๖๑ สังคมไทยมีความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นกับเด็กและสตรีสูงถึง ๘๓.๖ % เฉลี่ยมากขึ้น ๕ คนต่อวัน สำหรับความรุนแรงในครอบครัวที่พบ คือการทำร้ายร่างกายหรือสุขภาพของคนในครอบครัว หรือบังคับข่มเหงให้กระทำ ความผิด ส่งผลให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น สภาพแวดล้อมไม่ดีติดการพนัน ทะเลาะวิวาท ติดสุรายาเสพติดและมีความเครียดทางเศรษฐกิจ โดยบุคคลที่พบเจอกับความรุนแรงในครอบครัวได้แก่ คู่สมรส พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก หรือบุตรบุญธรรม ปู่ย่า ตายาย ญาติและคนในครอบครัวเช่น หลาน ลูกสะใภ้ ลูกเขย^๖

^๔ ศูนย์คุ้มครองเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายโรงพยาบาลระยอง, สถิติรายงานจำนวนเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายที่มารับบริการที่ศูนย์คุ้มครองเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายโรงพยาบาลระยอง, (ระยอง: โรงพยาบาลระยอง, ๒๕๕๒).

^๕ เบญจพร ปัญญาองค์ และคณะ, การทารุณกรรมทางเพศในเด็ก:การตรวจประเมินและการรักษา, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓), หน้า ๕๙.

^๖ ชลาศัย กันมินทร์, “ความรุนแรงในครอบครัว : ปัญหาและแนวทางป้องกัน”, งานประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต, (๒๕๖๒): ๙๘๖.

๓) การดำเนินชีวิตที่ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต การดำเนินชีวิตที่ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต เนื่องจากสภาพของสังคมที่มีโจรกรรมและปัญหาสิ่งเสพติด โดยเด็กและเยาวชนที่มารายงานตัวต่อศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดสงขลา เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดจากคดีที่มีสถิติลำดับต้น ๆ ของศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสงขลา จำนวน ๒๐ คน โดยแยกเป็นแต่ละคดี คือ คดี พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ จำนวน ๑๐ คน คดีความผิดฐานลักทรัพย์ จำนวน ๕ คน^๗

การลักทรัพย์ คือ การเอาทรัพย์ของผู้อื่นหรือที่ผู้อื่นเป็นเจ้าของรวมอยู่ด้วยไป โดยต้องการจะครอบครองทรัพย์นั้นไว้ เพื่อตนเองเอาไปขายหรือให้กับบุคคลอื่นก็ตามแต่ ผู้ที่กระทำความผิดฐานลักทรัพย์จะต้องถูกระวางโทษไม่เกิน ๓ ปี และปรับไม่เกิน ๖ พันบาท การลักทรัพย์นั้น ถ้าผู้กระทำได้กระทำในเวลากลางคืนหรือในบริเวณที่มีเหตุเพลิงไหม้ การระเบิด หรือในบริเวณที่มีอุบัติเหตุผู้ที่เข้าไปลักทรัพย์ในบริเวณดังกล่าวจะต้องถูกระวางโทษหนักขึ้นกว่าการลักทรัพย์ในสถานที่ไม่หรือเหตุการณ์ปกติ

การยักยอกทรัพย์ เป็นกรณีที่ทรัพย์นั้นได้ตกมาอยู่ในความครอบครองของบุคคลหนึ่งแล้วบุคคลนั้นได้ยึดเพื่อไว้เป็นประโยชน์กับตนเอง ซึ่งทำให้เจ้าของทรัพย์ได้รับความเสียหาย

การฉ้อโกงทรัพย์ เป็นการลักทรัพย์โดยฉกฉวยเอาซึ่งหน้า เป็นการขโมยเจ้าของรู้ตัวและทรัพย์จะต้องอยู่ใกล้ชิดตัวเจ้าทรัพย์ ผู้กระทำการฉ้อโกงทรัพย์จะต้องถูกระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี และปรับไม่เกิน ๑ หมื่นบาท อย่างไรก็ตามถ้าการฉ้อโกงทรัพย์ทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายหรือเสียชีวิต

การกรรโชกทรัพย์คือการที่รุ่มที่บังคับเอาเงินจากรุ่นน้องหรือที่เรียกกันว่า "แก๊งค์ดาวถ" มักจะบังคับขู่ขู่ให้รุ่นน้องเอาเงินหรือสิ่งของที่มามีค่ามาให้ ถ้าไม่เอามาให้ก็มักจะถูกขู่หรือถูกทำร้าย การริตเอาทรัพย์ คือ การกระทำความผิดเหมือนการกรรโชกทรัพย์แต่ต่างกันเฉพาะวิธีการบังคับ เป็นการขู่ว่าจะทำร้ายทำอันตราย แต่การริตเอาทรัพย์จะเป็นกรณีที่ผู้กระทำขู่ว่าจะเปิดเผยความลับซึ่งจะทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้ที่ถูกขู่หรือบุคคลอื่น จนผู้ที่ถูกขู่ยินยอมมอบเงินหรือทรัพย์สินให้

ชิงทรัพย์ คือ การลักทรัพย์ที่ประกอบด้วยการใช้กำลังเข้าทำร้ายหรือขู่ขู่ขู่ว่าจะใช้กำลังเข้าทำร้ายในทันที ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ที่ครอบครองทรัพย์นั้นยินยอมให้ทรัพย์ไป หรือกระทำไปเพื่อให้เกิดความสะดวกในการนำทรัพย์นั้นไป

การศึกษาพฤติกรรมกระทำความผิดโดยแยกเป็นแต่ละคดี ได้ ดังนี้

๑. คดี พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๐ คน เป็นเพศชายจำนวน ๙ คนและเพศหญิงจำนวน ๑ คน โดยส่วนใหญ่กระทำความผิดฐานมีสารเสพติดให้โทษประเภท ๕ (พืชกระท่อม) ไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายโดยผิดกฎหมาย จำนวน ๙ คน และกระทำความผิดฐานมีสารเสพติดประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน เอ็กซ์ตาซี และแอลเอสดี จำนวน ๑ คน ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่กระทำความผิดโดยมีสารเสพติดไว้ในครอบครองหลายประเภท จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่กระทำความผิดโดยมีสาเหตุ

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๗ - ๘๒๓.

หลักมาจากการคบเพื่อน การเข้ากลุ่มกับเพื่อนแล้วถูกชักชวนกันไปกระทำความผิด การอยากรู้อยากลองของเด็กในวัยเดียวกัน รองลงมากระทำความผิดโดยมีสาเหตุมาจากไม่ได้รับการศึกษา ทำให้เกิดเวลาว่างนำไปสู่การยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและสาเหตุอันดับสุดท้ายเกิดจากครอบครัว เนื่องจากเด็กและเยาวชนที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดไม่ได้พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาหรืออาศัยอยู่กับญาติ ทำให้ขาดความอบอุ่น ไร้ที่พึ่ง จึงหันไปคบเพื่อนและใช้ยาเสพติดเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหาและต้องการเรียกร้องความสนใจจากผู้ปกครองหรือคนรอบข้าง

๒. คดีความผิดฐานลักทรัพย์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน ๕ คน โดยมีการกระทำความผิดฐานลักทรัพย์ ลักขโมยรถจักรยานยนต์ จำนวน ๔ คน และลักทรัพย์ในเคหสถาน จำนวน ๑ คน จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่กระทำความผิดโดยมีสาเหตุหลักมาจากความอยากได้อายุมี่ จำนวน ๔ คน และสาเหตุรองลงมาคือ ขาดความอบอุ่นในครอบครัว และมีฐานะยากจน จึงมีพฤติกรรมลักทรัพย์ เพื่อให้ตนเองมีทรัพย์สินเหมือนคนอื่นและต้องการให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จำนวน ๑ คน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างข้างต้นเป็นเด็กและเยาวชนซึ่งในการลักทรัพย์ดังกล่าวเป็นการกระทำความผิดเพียงแค่อายุมี่อยากได้โดยไม่ได้มีเจตนาอื่นแอบแฝง และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่รับรายงานตัวในระหว่างคุมประพฤติเด็กและเยาวชนที่มารายงานตัวเกินกว่าร้อยละ ๙๐ กระทำความผิดฐานลักทรัพย์เป็นส่วนใหญ่^๘

๒.๑.๒ สภาพปัญหาทางศีล

สภาพปัญหาทางด้านศีล คือการขาดระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎหมาย ไม่เคารพระเบียบของสังคม ไม่เคารพกฎจราจร เป็นต้น ในเมื่อยุคโลกาภิวัตน์เป็นยุคที่มีการหลั่งไหลเข้ามาของวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งวัฒนธรรมตะวันตกนั้นเน้นการพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นหลักหรือที่เรียกว่าเน้นการพัฒนาทางด้านวัตถุเป็นหลัก แต่จริง ๆ แล้วการพัฒนาคนุชนั้นต้องพัฒนาแบบองค์รวม คือการพัฒนาคนุชนั้นต้องพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและทางด้านจิตใจ เพราะคนุชย์ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน คือส่วนที่เป็นร่างกายซึ่งเป็นส่วนที่เป็นรูปธรรม และส่วนที่เป็นจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นนามธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้การพัฒนาคนุชย์ที่จะให้เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องพัฒนาที่จิตเป็นอันดับแรกเพราะปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่มาจากจิตและการกระทำของคนุชย์ทั้งสิ้น สรุปสภาพปัญหาทางศีลมีดังนี้

๑) สภาพปัญหาการขาดระเบียบวินัย ซึ่งการขาดระเบียบวินัยนั้นเริ่มจากเด็ก เมื่อเด็กขาดระเบียบวินัยพอโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะทำให้สังคมไม่มีระเบียบวินัย เพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า สำหรับสาเหตุของการขาดระเบียบวินัยในยุคโลกาภิวัตน์นั้นเกิดจากสาเหตุ ๓ ประการ ดังนี้

(๑) ปัจจัยจากธรรมชาติของตัวเด็กเอง เด็กก็คือเด็ก โดยธรรมชาติของเด็กเล็กเมื่อเบื่อ เหนื่อยล้า หรือหิว หรือรู้สึกตัวเองถูกทิ้งและไม่ได้ได้รับความสนใจจากผู้ใหญ่ เขาก็อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ก้าวร้าว เอาแต่ใจ เพื่อเรียกร้องความสนใจ ปัจจัยนี้เป็นเพียงอาการ

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๕.

ชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งไม่เป็นปัญหา เพียงแต่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องรู้จักควบคุมดูแลไม่ให้เกิดซ้ำ ๆ หรือรุนแรงจนเกินควบคุมแล้วกลายเป็นปัญหาพฤติกรรมระยะยาว

(๒) ปัจจัยแวดล้อมอันเป็นผลมาจากผู้ใหญ่รอบตัวเด็กเองที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น ก้าวร้าว เอาแต่ใจ ขาดวินัยและการควบคุมตนเอง เช่น เด็กที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก มีการหย่าร้าง เด็กที่มาจากครอบครัวที่ยากจนมาก เด็กที่มาจากครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและวาจา เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีผู้ปกครองใกล้ชิดเป็นผู้ป่วยทางจิตหรือมีอาการซึมเศร้าตลอดเวลา ซึ่งตัวอย่างเหล่านี้เป็นกลุ่มเด็กที่มีปัจจัยเสี่ยงสูงมากที่จะเกิดปัญหาเรื่องวินัยจนเป็นปัญหาสังคมในอนาคตได้ นอกจากนี้ อีกปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กก็คือ พฤติกรรมต้นแบบที่เด็กเอาเป็นแบบอย่าง ซึ่งก็คือพฤติกรรมของผู้ปกครองหรือบุคคลที่เด็กใช้เวลาอยู่ด้วยบ่อยที่สุดนั่นเอง วัยเด็กเล็กเป็นวัยแห่งการจดจำและเลียนแบบ ดังนั้นเขาจึงจำและเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดเขา หากต้นแบบดีหรือไม่ดีก็ย่อมมีผลกับเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

(๓) ปัจจัยด้านโรคร้ายไข้เจ็บที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดภาวะขาดวินัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น หรือโรค ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) ซึ่งเป็นโรคที่พบได้ในเด็กหลาย ๆ คน อาการคือเด็กจะไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานและอยู่ไม่สุข หรือมีความยากลำบากในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง มีความหุนหันพลันแล่น ซึ่งอาการอาจรุนแรงมากจนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น โรคสมาธิสั้นพบได้บ่อยในทุกประเทศทั่วโลก ในต่างประเทศพบว่าประมาณ ๓-๕ % ของเด็กวัยเรียนเป็นโรคนี้ ซึ่งควรได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

๒) สภาพปัญหาการไม่เคารพกฎหมาย สาเหตุที่คนไทยไม่เคารพกฎหมายเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ดังที่ ทศพล ทรรศนกุลพันธ์^๙ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เขียนไว้ว่า เหตุใด “คนไทยจึงไม่เคารพกฎหมาย” นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมองปัญหาอย่างรอบด้าน เราไม่สามารถใช้มุมมองทางกฎหมายแต่เพียงอย่างเดียวในการวิเคราะห์ปัญหานี้ เนื่องจากปัญหาในเรื่องการไม่เคารพกฎหมายยังมีบริบททางสังคม ประวัติศาสตร์ การเมือง และวัฒนธรรม ประกอบอยู่ด้วยจริงอยู่ที่ปัญหาเรื่องความเคารพนับถือกฎหมายเชื่อมโยงกับความศักดิ์สิทธิ์ของกฎหมาย ดังจะเห็นได้จากปัจจัยทางกฎหมายที่ทำให้คนไทยไม่เคารพกฎหมาย อันได้แก่ กฎหมายที่ไม่ดี ขาดความชอบธรรม ทำให้คนขาดความศรัทธา การบังคับใช้กฎหมายบกพร่อง เนื่องจากเจ้าพนักงานประพฤตินิยมชอบ เลือกปฏิบัติ อีกทั้งมีผู้อิทธิพลทำตัวเหนือกฎหมาย จนทำให้ประชาชนคนอื่น เกิดความรู้สึกอยู่ดีธรรมจนขาดความเคารพในกฎหมาย การขาดพลังมวลชนในการมีส่วนร่วม ทั้งในกระบวนการสร้างกฎหมายและบังคับใช้กฎหมาย อันนำมาซึ่งการขาดความเข้าใจในเจตนารมณ์ของกฎหมาย ซึ่งสร้างความแตกแยกขึ้นในสังคม จนไม่มีใครยึดมั่นกฎหมายในฐานะที่เป็นหลักเกณฑ์ของสังคมอีกต่อไป เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่บั่นทอนความศักดิ์สิทธิ์ของกฎหมายทั้งสิ้น ถ้าเราจะมองลึกถึงเหตุผล

^๙ ทศพล ทรรศนกุลพันธ์, “ทำไมคนไทยไม่เคารพกฎหมาย”, วารสารนิติสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๕): ๔๑-๔๒.

และที่มาของปัญหาจะพบว่าสังคมไทยมีประวัติศาสตร์และลักษณะพิเศษทางวัฒนธรรมที่แตกต่างจากประเทศตะวันตก อันเป็นผลให้คนไทยมีความเคารพต่อกฎหมายน้อยกว่าพลเมืองในประเทศตะวันตก ดังนั้นเราจึงต้อง ทำการค้นหาว่าเหตุใดจึงเกิดความแตกต่างเช่นว่า และเหตุผลใดที่ทำให้พลเมืองตะวันตกเคารพกฎหมาย เบื้องต้นอาจกล่าวได้ว่าสังคมไทยเรานั้นยังมีอุปสรรค ในทางวัฒนธรรม สังคมที่ขัดขวางการพัฒนาความศักดิ์สิทธิ์ของกฎหมาย อันได้แก่ ระบบอุปถัมภ์ที่ทำให้เกิดอภิสิทธิ์ชน ผู้อยู่เหนือกฎหมาย การปกครองและบริหารประเทศโดยขาดธรรมาภิบาล ระบบประชาธิปไตยที่ ความสำคัญอยู่ที่การชนะเลือกตั้งจนทำให้ผู้แทนประชาชนต้องอิงอยู่กับผลประโยชน์ทางธุรกิจ และ กลุ่มอิทธิพลจนเกิดวงจรที่ไม่สร้างสรรค์ต่อการสร้างประชาธิปไตยอันเป็นการปกครองที่แท้จริงของ ประชาชน การสร้างความศักดิ์สิทธิ์ของกฎหมายเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงเป็นปึกแผ่นของ วัฒนธรรมการเคารพกฎหมายเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการส่งเสริมและพัฒนาให้คนไทยเคารพกฎหมายก็จะ เป็นผลดีต่อการรักษาความมั่นคงของประเทศในที่สุด”

๒.๑.๓ สภาพปัญหาทางจิต

สภาพปัญหาด้านสุขภาพทางจิตที่ส่งผลกระทบต่อสังคมมนุษย์ในปัจจุบันเมื่อบุคคลมีอาการด้านจิตใจหรือพฤติกรรม ซึ่งทำให้บุคคลเหล่านั้น มีความทุกข์เกิดความวิตก กังวล ซึมเศร้า มัก มีปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีความเสี่ยงสูงที่จะถึงแก่ชีวิตของตนเอง ซึ่งแบ่งปัญหาออกดังนี้

๑) โรคซึมเศร้า นำมาสู่การสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหรือสูญเสียสมรรถภาพการทำงานที่กิจวัตรประจำวัน ในกลุ่มประชากรอายุระหว่าง ๑๘ ถึง ๔๔ ปี องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. ๒๐๒๐ โรคซึมเศร้าจะเป็นโรคอันดับ ๒ ของการสูญเสียปีสุขภาวะ^{๑๐}

เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าเกือบทั่วโลกผู้หญิงเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชายประมาณ ๒ เท่า และภาวะซึมเศร้า เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการทำนายการฆ่าตัวตาย พบว่า ผู้ชายมีปัญหา การใช้สารเสพติดรวมถึง สุรา และการฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิงและเชื่อว่าที่จริงแล้วผู้ชายเป็นโรค ซึมเศร้า และเข้าถึงการรักษาน้อยกว่าความจริง^{๑๑}

๒) การฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกรายงานว่าประชากรทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตาย เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยในช่วง ๔๕ ปีที่ผ่านมาอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ ๖๐ และพยากรณ์ว่า ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ บุคคลที่จะฆ่าตัวตายจะมีจำนวนปีละ ๑.๕ ล้านราย^{๑๒}

สังคมไทยในปัจจุบันยังคงเผชิญหน้ากับผลกระทบของภาวะวิกฤตทั้งภายในและภายนอก ประเทศ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้พฤติกรรมของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป การเจริญเติบโต ทางโครงสร้างพื้นฐาน เทคโนโลยี ค่านิยมแบบวัตถุนิยมล้วนส่งผลต่อความเป็นอยู่ของสังคมอย่าง

^{๑๐} สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, “ภาวะซึมเศร้าในผู้ชาย : มองผ่านเลนส์เพศภาวะ”, วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๐): ๑๕๙.

^{๑๑} Rochlen AB, Wilde MR, Hoyer WD, “The realmen. Real depression campaign: Overview,theoretical implications, and research considerations”, *Psychol Men Masc*, (2005): 94.

^{๑๒} World Report on Violence and Health, **World Health Organization: Geneva, Switzerland**, (Switzerland: Typeset and printed, 2020).

หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตที่เกิดขึ้น ทำให้ประชากรบางส่วนไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถแก้ไขปัญหาวิกฤตที่เข้ามาได้ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อประชากรทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้นำมาซึ่งปัญหาความเครียด ภาวะซึมเศร้าจนเกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัวผู้ใกล้ชิด ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ประเทศในเชิงเศรษฐกิจอย่างมาก การพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่ถึงแก่ชีวิตยังได้รับความสูญเสียจากการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล การเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือพิการทุพพลภาพตลอดจนปัญหาสุขภาพจิตของคนในครอบครัวและผู้ใกล้ชิดในระดับสังคมจัดเป็นการสูญเสียทั้งงานการผลิตและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล^{๑๓}

ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตาย

ปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิดการฆ่าตัวตายสำเร็จในประชากรจังหวัดสุโขทัย พบว่าเป็นปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่สำคัญยิ่งในปัญหาเศรษฐกิจ ได้แก่ ปัญหาการสูญเสียทรัพย์สิน/ประสบภัย/เสียพนัน เนื่องจากสุโขทัยประสบปัญหาน้ำท่วมตลอดมาโดยยังไม่ได้รับการแก้ไขที่เหมาะสม เมื่อถึงฤดูน้ำหลาก ประชาชนเครียดกับความไม่แน่นอนของภัยธรรมชาติ เครียดกับความเสียหายระหว่างน้ำท่วมและหลังน้ำท่วม เครียดกับภาระหนี้สินจากการลงทุนทำการเกษตร รวมถึงความเครียดจากการแก้ปัญหาของหน่วยงานราชการ ส่วนปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดที่สำคัญ คือ ปัญหาความผิดหวังในเรื่องความรัก/หึงหวง และปัญหาต้องการการเอาใจใส่/ตามใจ/เรียกร้องความสนใจ^{๑๔}

๒.๑.๔ สภาพปัญหาทางปัญญา

สติปัญญาและการศึกษา โดยที่มนุษย์เราเกิดมามีสติปัญญาและความเฉลียวฉลาดไม่เท่าเทียมกัน บางคนมีสติปัญญาสูงหรือระดับธรรมดา บางคนก็มีสติปัญญาธรรมดาหรือที่เรียกว่าปานกลาง บางคนก็โง่งมาแต่กำเนิดช่วยตัวเองไม่ได้บางคนก็โง่งมาแต่ก็พอช่วยตัวเองได้บางคนก็ปัญญาทึบเล่าเรียนอะไรก็ไม่ว่างเรื่อง ความจำไม่ดีเรียนไม่ทันเพื่อน เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ผลสุดท้ายก็เลยคิดอ่านหนีโรงเรียน ไปเที่ยวสำส่อน และกลายเป็นเหยื่อแห่งความชั่วร้าย โดยอาจถูกชักจูงให้เห็นผิดเป็นชอบ และกลายเป็นผู้กระทำผิดกฎหมายไปก็มี^{๑๕}

๑) พันธกรรม หรือสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่ ทำให้เด็กที่เกิดมาเป็นโรคปัญญาอ่อน จิตใจบกพร่อง ซึ่งเป็นผลร้ายต่อเด็กเพราะจะทำให้เด็กไม่สามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรองยับยั้ง

^{๑๓} Anuphong Khamma, “Risk Factors Associated with Suicide : A Case - Control Study in Sukhothai Province”, *J Psychiatr Assoc Thailand*, Vol. 58 No. 1 (January - March 2013): 5.

^{๑๔} อนุพงษ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีจังหวัดสุโขทัย”, *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖): ๑๓.

^{๑๕} สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม, อ่างโน, นางสาวจิราพร เพชรดำ, นายไพบุลย์ แยมกลีกร และคณะ, “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกรณีศึกษาจังหวัดนครนายก”, *รายงานการวิจัย*, หน้า ๒๙.

หรือหักห้ามใจต่อต้านกับสิ่งยั่วยุดต่าง ๆ ได้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บของบิดามารดาที่ต่อเนื่องมาถึงบุตร เช่น โรคบุรุษ วัณโรค เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดมีจิตใจวิปริตผิดปกติไปได้เช่นกัน

๒) สมานิสัน โรคสมานิสันส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหลายด้าน ภาวะไม่อยู่นิ่ง ไม่มีสมาธิ มีผลต่อประสิทธิผลทางการเรียน ไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษาพฤติกรรม ซุกซน ก้าวร้าว ทำให้ผู้ป่วยถูกปฏิเสธจากเพื่อนมีอัตราการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติเหตุรถยนต์และการบาดเจ็บที่รุนแรงสูงกว่าประชากรทั่วไป มีความสัมพันธ์กับการไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานการหย่าร้าง การใช้สารเสพติด มีอัตราการเป็นโรคร่วมทางจิตเวชสูง และมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงการทำผิดกฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ^{๑๖}

๓) ความบกพร่องทางสติ ปัญหาทางด้านปัญญาอีกอย่างหนึ่งนั้น คือการดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ขาดสติ ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์มีทั้งความเหมือนและแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยความรู้สึกของบุคคลเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ที่เป็นปฏิกิริยาซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจ ปล่อยให้หลงไปกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งกามารมณ์ วัตถุนิยม จนขาดสติ ขาดปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองตระหนักยับยั้งชั่งใจ จนทำให้มี ความโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น ก่อให้เกิดผลเสียหายตามมา

สติ ทำให้เกิด ปัญญา สามารถแยกแยะได้ว่าอะไร อะไรไม่ควร มีความตระหนักรู้ทุกขณะว่ากำลังทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ เมื่อรู้แล้วสติก็จะเป็นเครื่องมือที่ดีในการดำเนินชีวิต

ในสิกขาบทวิภังค์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความโกรธ ดังนี้

“คำว่า ชัดเคืองมีโทษ คือ โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ คำว่า ไม่แค้นชื่อน คือ ไม่แค้นชื่อน เพราะความโกรธนั้น เพราะมีโทษนั้น เพราะไม่พอใจนั้น”^{๑๗}

สาเหตุ ของความโกรธพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ในอาฆาตวัตถุ สูตรกล่าวว่สาเหตุแห่งความอาฆาตหรือความโกรธมี ๑๐ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย อาฆาตวัตถุ (เหตุ ผูกอาฆาต) ๑๐ ประการนี้ อาฆาตวัตถุ ๑๐ ประการอะไรบ้าง คือบุคคลย่อมผูกอาฆาตว่า

- ๑) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- ๒) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- ๓) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- ๔) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรา
- ๕) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรา
- ๖) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ขอบพอของเรา

^{๑๖} พนม เกตุมาน และคณะ, “การศึกษาความซุกของโรคสมานิสันและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของวัยรุ่นในศูนย์แรกรับเด็กและเยาวชนชายบ้านเมตตา”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๙): ๒๙.

^{๑๗} วิ.มหา (ไทย) ๑/๓๘๖/๔.

- ๗) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
 ๘) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
 ๙) ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
 ๑๐) โกรธในเหตุอันไม่ควร

ภิกษุทั้งหลาย อาฆาตวัตถุ ๑๐ ประการนี้ แล^{๑๘}

จะเห็นได้ว่าความโกรธมีสาเหตุเกิดขึ้นเพราะความไม่พึงพอใจซึ่งอาจเกิดจากจากกิเลสในใจทั้ง โลภะ โมหะ และ โทสะ เพราะขาด สติ ปัญญา คิดพิจารณาโดยแยบคาย ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

ยสํ ลหุธาน ทุมเมโธ อนตถํ จรติ อตตโน
 อตตโน จ ปเรสญจ หีสาย ปฏูปชชติ

คนมีปัญญารามได้ยศแล้วย่อมประพาสสิ่งที่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอ ย่อมปฏิบัติเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น^{๑๙}

๒.๒ สาเหตุปัญหาของมนุษย์

สภาพปัญหาในสังคมมนุษย์ย่อมหนีไม่พ้นความอยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากเสพ เกิดขึ้นกับตนเอง ความทุกข์จึงเกิด นั่นเพราะอุปาทาน เบญจขันธ์ครอบงำยึดถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก ความจำ และความนึกคิด ๔ อย่างนี้เป็น "ของเรา" ยึดติดในวัตถุสามคือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ยึดถือในทิฏฐิ คือ ความเห็นของตนว่าถูกต้อง ตรง จริง ของผู้อื่นผิด ติดยึดในศีลวัตรที่ไม่ประกอบไปด้วยประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญญา ยึดมั่นในความรู้สึกว่ามีตัวเอง เป็นของตัวเอง หรืออะไร ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตนในตัวเอง จึงเกิดความขัดแย้งกับผู้ครอบงำ และสังคมโดยรวม ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต สามารถแบ่งได้ดังนี้

๒.๒.๑ สาเหตุปัญหาภายใน

สิ่งที่ทำให้จิตใจมีความทะยานอยากเพราะถูกอำนาจของกิเลสตัณหาครอบงำจึงทำให้ร้อน ลุ่มกุ่มใจเป็นทุกข์ คือ

- ๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ
- ๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในสิ่งที่ปรารถนา
- ๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในสิ่งที่ไม่ปรารถนา

ปุถุชนที่ตกอยู่ใต้อำนาจแห่งตัณหาเพราะความไม่รู้เกี่ยวกับสภาวะแห่งความเป็นจริงตามอริยสัจจ์ ด้วยเหตุนี้ “ตัณหา – อวิชชา” จึงเป็น รากเหง้าแห่ง อกุศลมูล ๓^{๒๐} ที่เป็นเหตุแห่งกองทุกข์

^{๑๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๓๗-๑๓๘.

^{๑๙} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๗/๔๐/๑๑.

^{๒๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๑.

ความลุ่มร้อนภายในจิตใจ หาปกติสุขที่เที่ยงแท้ถาวรภายในตนเองไม่ได้ เนื่องด้วยเหตุผล ๓ ประการ ได้แก่

(๑) โลภะ

กรรมที่บุคคลผู้มีโลภะทำทางกาย วาจา และใจ จัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโลภะ ถูกโลภะครอบงำ มีจิตถูกโลภะกั้มุ่รุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จอ่งจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลกรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากโลภะ มีโลภะเป็นเหตุ มีโลภะเป็นแดนเกิด มีโลภะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโลภะนั้นด้วยประการฉะนี้

ผลกระทบ

ว่าโดยเฉพาะการให้ผลของชาติปัจจุบัน ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า ความอยาก (โลภะ) ส่งผลต่อชีวิต ๕ ลักษณะด้วยกันคือ (๑) เป็นเหตุให้เบียดเบียนชีวิตกันและกัน เช่น เช่นฆ่า ทำร้ายร่างกายกันเพราะเหตุแห่งความอยาก (๒) เป็นเหตุให้เบียดเบียนทรัพย์สินของกันและกัน เช่น ลัก โขมย จี้ ปล้น เพราะเหตุแห่งความอยาก (๓) เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดคุ้มครองศีลธรรมประเวณีต่อกัน เช่น เป็นชู้กับสามี ภรรยา บุตรสาว บุตรชาย หลึงชายที่ไม่ได้ยินยอม ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ยังอยู่ในความดูแลหวงแหนของผู้ปกครองเพราะเหตุแห่งความอยาก (๔) เป็นเหตุให้ใช้วิถีทุจริตหลอกลวงว่าร้ายกัน เพื่อหวังให้ตัวเองได้ทรัพย์ หรือ หวังให้ผู้อื่นเสียทรัพย์และเสียเกียรติเพราะเหตุแห่งความอยาก, (๕) เสพสุรา ยาเสพติดมอมเมาตนเอง เพราะการเสพสุราสารเสพติดให้โทษนั้นย่อมเกิดจาก ความอยากสามารถบังคับห้ามในตนเองได้

โทษของความอยาก (โลภะ) ที่จะเกิดแก่ตนเอง แม้ความอยากจะเป็นสมุฐานแห่งการเบียดเบียนทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน แต่ในมุมมองทางพระพุทธศาสนา ผลแห่งความอยากยังส่งผลกระทบในทางที่ไม่ดีมายังตัวผู้กระทำโดยตรงด้วย ซึ่งเรียกผลที่ย้อนกลับมาเช่นนี้ว่า กรรมวิบาก กรรมวิบากที่ย้อนกลับมายังตัวผู้กระทำก็อย่างเช่น มีความคับแค้นใจเป็นนิจเพราะความอยากมันเผาให้ร้อนระอุไปด้วยความอยากมีอยากได้ไม่เคยพอ ดังนั้นจึงมีพระพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า “โลภะ (ความอยาก), โทสะ (ความโกรธ), และ โมหะ (ความหลง) ที่เกิดภายในตน ย่อมทำร้ายผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยไฟกำจัดต้นไม้ ฉะนั้น” และ “เรากล่าวว่า กามทั้งหลาย เปรียบเหมือนดอกหลาว... เปรียบเหมือนห้วงน้ำ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง” ดังนั้นความอยาก (โลภะ) จึงเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นพิษฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน “คนโลภไม่รู้จักผล คนโลภไม่รู้จักเหตุ คนเมื่อถูกความโลภครอบงำเมื่อใด ความมีติดบอดย่อมมีเมื่อนั้น”^{๒๑}

^{๒๑} พระมหาเพ็ญภาค ฐิตมโน, “อุบายกำจัดความอยากตามหลักพระพุทธศาสนา”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๗.

วิธีการแก้โลภะ

กำจัดความโลภด้วยการให้ทาน เพราะความโลภเป็นมิตรกับความตระหนี่ แต่การให้ทานนั้นสามารถกำจัดความตระหนี่ ดังนั้นจึงเป็นตัวกำจัดความโลภได้ดี ในพจนานุกรมคำวัด ของ พระธรรมกิตติวงศ์กล่าวไว้ว่า ทาน นั้นหมายถึง การให้ วัตถุที่พึงให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ ส่วนวัตถุแห่งทานนั้น โดยทั่วไปมี ๑๐ อย่างอันได้แก่

- (๑) อาหาร
- (๒) น้ำดื่ม
- (๓) เครื่องนุ่งห่ม
- (๔) ยานพาหนะ
- (๕) ม้าลายและ ดอกไม้
- (๖) ของหอม
- (๗) เครื่องลูบไล้
- (๘) ที่นอน
- (๙) ที่อยู่อาศัย
- (๑๐) ประทีป แสงสว่าง

การให้ทานแบ่งเป็น ๔ ประเภทด้วยกันคือ ๑) ให้เพื่อต้องการชำระกิเลสของตน เรียกบริจาคทาน ๒) ให้เพื่อ ต้องการตอบแทนบุญคุณ เรียกว่า ปฏิกริยาทาน ๓) ให้เพื่อต้องการสงเคราะห์ผู้กมิตภาพ เรียกว่า สังคหทาน ๔) ให้เพื่อต้องการอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อแก่คนที่ลำบากให้สบายขึ้น เรียกว่าอนุเคราะห์ทาน^{๒๒}

๒) โทสะจัดเป็นอกุศลมูล

กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรมบาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิด มีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วยประการฉะนี้

ผลกระทบ

ความโกรธ เป็นสิ่งไม่ดีโดยส่วนเดียว ที่เรียกว่า เป็นอกุศล ฉะนั้น ความโกรธนั้นยิ่งไม่มียิ่งดีและพุทธธรรม แสดงว่าความโกรธมิใช่แรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์ แต่เป็นแรงกระตุ้นเชิงทำลาย เพราะฉะนั้น ความโกรธจึงเป็นสิ่งควรกำจัดให้สิ้นเชิงโดยมี วิธีการกำจัดเป็นขั้นตอน คือเริ่มด้วยการควบคุม มิให้ความโกรธแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาทาง พฤติกรรม ด้วยหลักการของศีล แล้วค่อย

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

บรรเทาหรือทำให้ลดน้อยลงด้วยหลักการของ สมาธิแล้วจึงกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปด้วย ขบวนการของปัญญาความโกรธในชีวิตประจำวัน ได้พบปัญหาจากความโกรธ ๓ ประเด็น คือ

๑. เมื่อคนขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา ก่อให้เกิดความโกรธและความโกรธส่งผลเสีย ต่อตนเองทั้งสุขภาพกายได้แก่โรคทางกายเช่น โรคหัวใจ ความดันเป็นต้นและสุขภาพจิตได้แก่ ความเครียด ความกังวลภาวะซึมเศร้าที่นำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความรุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อสภาพเศรษฐกิจ และสังคม เป็นปัญหาสังคมที่มีความสำคัญ ต้องได้รับการแก้ไข โดยเร่งด่วน

๒. เมื่อคนขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา ก่อให้เกิดความโกรธอัน เป็นปัญหาทางจิตใจ หรือปัญหาทางคุณธรรม เพราะผู้ที่โกรธจะ สามารถก่อความรุนแรงที่ไม่อาจคาดเดาได้ ความโกรธทำให้สามารถทำร้ายผู้มีคุณ หรือก่ออาชญากรรมร้ายแรง เพราะความโกรธครอบงำขาดสติยั้งคิด ซึ่งเป็นปัญหาด้านคุณธรรม ปัญหา ความขัดแย้งเชิงความคิดและผลประโยชน์ ทำให้เกิดปัญหาสงคราม การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ มาจากสาเหตุสำคัญคือความโกรธการขาดสติ คิดพิจารณา ขาดความอดทน ขาดความเมตตา

๓. เมื่อคนขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา ก่อให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิต เพราะความโกรธทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจาก ความโกรธทางกาย วาจา ก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และปัญหาทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตสาเหตุสำคัญก็คือ การขาดสติคิดพิจารณา ขาดความอดทน ขาดความเมตตาต่อกัน เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต^{๒๓}

วิธีการแก้ไข

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยากจนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งที่ควรเคารพเมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้นก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญาประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้มีเรื่องที่ผิดหูผิดตาผิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทันหรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลสก็จะเบามากและน้อยครั้งมาก ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่ายโกรธมาก ควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกตให้รู้ว่จิตใจของตน มีความสุขทุกข์ เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาทีโกรธและในเวลาที่ไม่โกรธปรกตินั้นเมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้นทำเช่นนั้นที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการทำให้จิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้ามกลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้นยิ่งเพ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเพียงใด ใจตนเองก็จะยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้นแต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไป

^{๒๓} สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, วารสารรามคำแหงฉบับมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๔.

เพ่งดู ให้อ่อนเข้ามาเพ่งดูใจตนเองว่ากำลังมีความสุข ทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้นได้ ด้วยการเพ่งนั้น กล่าวสั้น ๆ คือการเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่าไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลก หรือโกรธ หรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็น อารมณ์นั้นแล้วอารมณ์นั้นจะหมดไป ได้รับความสุขมาแทนที่ทำให้มีใจสบาย^{๒๔}

๓) โมหะ

กรรมที่บุคคลผู้มีโมหะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์สินหรือขบไล่โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรมบาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโมหะ มีโมหะเป็นเหตุ มีโมหะเป็นแดนเกิดมีโมหะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่ผู้บุคคลผู้มีโมหะนั้นด้วยประการฉะนี้

ผลกระทบ

โมหะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์โมหะทำจิตให้กำเริบโมหะเป็นภัยที่เกิดภายในคน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้นคนหลงไม่รู้จักผล คนหลงไม่รู้จักเหตุความหลงครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น^{๒๕}

โมหะ จึงเป็นกิเลส ที่อันตรายต่อความคิด และการตัดสินใจมาก ท่านจึงให้แก่ด้วยสติ (รู้ตัว) สมาธิ (ตั้งใจจริง) และปัญญา (รอบรู้ตามเหตุตามผล) โมหะ เป็นกิเลส ที่ไม่ปรากฏให้เห็นชัดเจน ทางหน้าตาและการกระทำ เหมือนกับโลภะและโทสะ จึงต้องระวังให้ดี เพราะมันเข้ามาทางใจ หลงทำผิดต่าง ๆ ไปตามอารมณ์ และสถานการณ์ จนทำให้เกิดความเสียหาย^{๒๖}

วิธีการแก้ไขโมหะ

การฝึกฝนและพัฒนาตนมนุษย์นั้นทางพุทธศาสนา จัดวางเป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมี บูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมี คุณภาพ

๑. ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนาตนมนุษย์เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่การดำเนินชีวิต

^{๒๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๗), หน้า ๕๐ - ๕๑.

^{๒๕} ชู.อิตติ. (ไทย) ๘๘/๔๕๖-๔๕๘.

^{๒๖} กัลยาณมิตร, พุทธพจน์ประจำวัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <https://kalyanamitra.org/th/article> [๕ เมษายน ๖๓].

และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผล จนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้นโดยสรุปวินัยจะมาในรูปของการฝึก พฤติกรรมเคยชินที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อม ที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดีและเอื้อต่อการมี พฤติกรรมที่ดี ที่พึงประสงค์การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดีตลอดจน การจัดระเบียบระบบทั้งหลาย ทั้งปวงในสังคมมนุษย์

๒. สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอึดใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุด สั้น ๆ ว่าพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพของจิต

๓. ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่เป็น เป็น ตลอดจนรู้แจ้งความ จริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหาไร้ทุกข์เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักทั้ง ๓ ประการที่กล่าวมานี้เป็นส่วนประกอบ ของชีวิตที่ดีงาม เราก็ฝึกคนให้เจริญอก งามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้ นำเข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่ แท้จริง ตัวการฝึกที่จะให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา ตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้นก็เป็นมรรควิธี^{๒๗}

๒. พฤติกรรมการเห็นแก่ตัว

พฤติกรรมของมนุษย์และของสังคมมนุษย์ โดยความเชื่อเบื้องต้นนั้นมนุษย์ทุกคนทำทุกสิ่ง เพื่อก่อประโยชน์แก่ตนเองทั้งสิ้น ตัณหาของมนุษย์เป็นแรงผลักดันให้เกิดความเห็นแก่ตัว เป็นตัวการ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่านี่เป็นตัวเราของเรา มนุษย์ปุถุชนผู้ซึ่งยังมีตัณหาอยู่ จึงมีอาจพันทุกข์ได้ ทั้งยัง สร้างความเดือดร้อนให้สังคมและประเทศชาติเป็นอย่างมาก

๓. พฤติกรรมการทุจริต

องค์การระหว่างประเทศด้านความโปร่งใส (Transparency International (TI)) ได้ให้ ความหมายของการทุจริตไว้ว่าเป็นการใช้อำนาจที่ได้รับการไว้วางใจในทางที่ผิด โดยแทนที่จะใช้ อำนาจนี้เพื่อประโยชน์ส่วนรวมกลับเอาอำนาจดังกล่าวมาใช้ในการแสวงหาประโยชน์ส่วนบุคคล ซึ่ง สถานการณ์นี้อาจเกิดได้ทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งองค์กรด้านความโปร่งใสระบุถึงกรณีต่าง ๆ ของการ ทุจริตไว้ ดังนี้

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), จะพัฒนาคนได้อย่างไร, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๗), หน้า ๔๖ - ๔๗.

การทุจริตขนาดใหญ่ (Grand Corruption) เป็นการกระทำของเจ้าหน้าที่รัฐ ระดับสูงในการบิดเบือนนโยบายหรือใช้อำนาจในทางที่ไม่สมควร เพื่อแสวงหาประโยชน์จากทรัพยากรของชาติ

การทุจริตขนาดเล็ก (Petty Corruption) เป็นการกระทำของเจ้าหน้าที่ระดับกลางและล่างต่อประชาชนทั่วไปโดยเป็นการใช้อำนาจโดยมิชอบเพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตนหรือพวกพ้อง

การติดสินบน (Bribery) เป็นการเสนอให้หรือสัญญาว่าจะให้ผลประโยชน์ต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบของทรัพย์สิน สิ่งของหรือสิ่งตอบแทน เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เกิดการกระทำที่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรม

การยักยอก (Embezzlement) เป็นการนำเอาทรัพย์สินหรือสิ่งของที่เป็นทางราชการหรือหน่วยงานมาใช้เพื่อประโยชน์ส่วนตนโดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับงาน

การอุปถัมภ์ (Patronage) เป็นการใช้ความสัมพันธ์ส่วนตัวหรือการเล่นพรรคเล่นพวกเพื่อเอื้อประโยชน์ให้พวกพ้องได้เข้ามามีอำนาจหรือเข้ามาทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนตน โดยไม่ได้คำนึงถึงความเหมาะสม รวมทั้งการเลือกที่รักมักที่ชัง (Nepotism) ที่เป็นการเอื้อประโยชน์หรืออำนาจหน้าที่แก่พวกพ้องคนใกล้ชิด

ผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of Interest) เป็นการขัดกันของผลประโยชน์ส่วนตนกับส่วนรวม ซึ่งเป็นการกระทำโดยใช้อำนาจที่ได้รับมอบหมายให้เกิดประโยชน์ที่เชื่อได้ว่าเป็นส่วนรวมแต่ตนเองหรือพวกพ้องก็ได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงหรือทางอ้อมต่อการกระทำนั้นด้วย เห็นได้ว่าการให้ความหมายของพฤติกรรมกรทุจริตนั้นมีความหมายที่หลากหลาย ทั้งในแนวกว้างและแนวแคบ ครอบคลุมพฤติกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยภาพรวมของการทุจริตเป็นการใช้อำนาจที่ได้รับมอบหมายมากระทำการอย่างหนึ่งอย่างใดที่เอื้อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองหรือพวกพ้องให้ได้รับการตอบแทนทั้งที่เป็นทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด การกระทำดังกล่าวอาจขัดต่อกฎหมาย ระเบียบ กฎเกณฑ์หรือศีลธรรม เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแก่ตนเองหรือพวกพ้อง รวมทั้งการละเว้นไม่กระทำเพื่อเอื้อประโยชน์ให้กับตนเองหรือบุคคลอื่น^{๒๘}

ความหมาย ทุจริต ในพุทธศาสนหมายถึง ความประพฤติชั่ว ทางกาย วาจา และใจ ซึ่งขัดต่อประเพณีและศีลธรรม ทุจริต ^{๒๙} ความประพฤติชั่ว ประพฤติไม่ดี (Evil conduct; misconduct)

๑. กายทุจริต (Evil conduct in act; misconduct by body)
๒. วาจาทุจริต (Evil conduct in word; misconduct by speech)
๓. มโนทุจริต (Evil conduct in thought; misconduct by mind)^{๓๐}

^{๒๘} ผาสุก พงศ์ไพจิตร, “สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในสังคมไทย: วิธีการ ตัวชี้ผลกระทบ และข้อคิดเพื่อการแก้ไข”, วารสารวิชาการ ป.ป.ช., ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๖): ๓๒.

^{๒๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๘.

ทุจริต คือ พฤติกรรมก่อให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน เป็นกิจไม่ควรทำ มีส่วนประกอบ ๑๐ อย่าง คือ

๑. กายทุจริต พฤติกรรมไร้มนุษยธรรม ทางกาย ๓ อย่าง

๑.๑ กายทุจริต ได้แก่ การประทุพติผิดต่อร่างกายของบุคคลอื่น มีการเบียดเบียน สัตว์ มีการรังแกทุบตีสัตว์ การเอาสัตว์มาต่อสู้กัน หรือว่าการนำสัตว์ไปให้เจ็บปวดทุกข์ทรมาน ตลอดถึงการฆ่า การประหารชีวิตของบุคคลอื่นให้ตายไป

๑.๒ การได้มาของทรัพย์สินสมบัติของบุคคลอื่นที่เขาไม่อนุญาต เช่น ลัก ฉ้อโกงยกยอก เบียดบังทรัพย์สินสมบัติของบุคคลอื่นการได้มาซึ่งทรัพย์สินในทางที่ผิดกฎหมาย ไร้ศีลธรรม ถือว่าเป็น ความประทุพติทุจริตทางกาย

๑.๓ การประทุพติผิดในเชิงชู้สาว คือ เป็นผู้ชายไปละเมิดไปล่วงเกินในหญิงที่เป็น ภรรยาของผู้อื่น เป็นหญิงก้นอกใจสามีของตนเองแต่ว่าในชั้นของการปฏิบัติที่ประณีตกว่านั้นยัง หมายถึงการที่ผู้ชายละเมิดในหญิงอื่นนอกจากภรรยาของตนและผู้หญิงที่เกี่ยวข้องทางเพศกับ ผู้ชายอื่นนอกจากสามีของตนเองถือเป็นความประทุพติทุจริตทางกายทั้งนั้น ทั้งนี้รวมถึงการล่วง ละเมิดทางเพศการพรากผู้เยาว์ไปจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองเพื่อการล่วงประเวณี

๒. วจีทุจริต ๔ อย่างวจีทุจริต พุดเท็จ หมายถึง พุดไม่ตรงตามที่เราได้เห็นมาด้วยตาได้ยิน มาด้วยหูได้ทราบมาด้วยจมูก ลิ้น กายและรู้มาด้วยใจหรือพุดในเรื่องที่ได้เห็นนั่นเองแต่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ที่เรียกว่า

๒.๑ พุดเท็จเสริมความหรือว่าพุดเรื่องมากให้เป็นเรื่องน้อยที่เรียกว่า อำความ ก็จัด ว่าพุดเท็จอีกประการหนึ่งพุดในเรื่องที่เราไม่เห็น ไม่ได้ทราบ ไม่ได้รู้มาว่าได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้ เรื่องเหล่านั้นจัดเป็นคำพุดเท็จ เพราะไม่ตรงต่อความเป็นจริง

๒.๒ พุดส่อเสียดคำว่าส่อเสียด หมายถึง คำพุดคำพุดที่มุ่งยุยงส่งเสริมให้คนอื่น เขาแตกแยกกัน อาจเกิดขึ้นเพราะเราอยากประจบเอาใจคน ทั้ง ๒ เพื่อให้เขามีความรักความ เมตตาต่อเราว่าเราเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ของเขา หรืออาจเกิดขึ้นเพราะมุ่งความเบียดเบียนที่เห็น คน ๒ ฝ่ายเขาทะเลาะกัน เราเป็นคนเสมอนอกการกระทำ ทั้งสองประการนี้เป็นการทำลายประโยชน์ ของบุคคลอื่น ท่านจึงถือว่าคนที่พุดในลักษณะนี้เป็นพวกที่อยู่ให้ร้ายทำให้ร้าย ไม่ต้องคบหาสมาคมกับคน ลักษณะนี้

๒.๓ พุดคำหยาบ คำว่า คำหยาบนั้น หมายถึง คำพุดที่เขาไม่นิยมพุดกัน พุดแล้ว แสลงหู คนฟังไม่สบายใจเช่น คำด่า หรือคำกดเขาให้ต่ำลง เช่นว่าเขาเป็นนายร้อยไปเรียกเขาเป็นหมู่ หรือ ว่ายกให้สูงขึ้น เขาเป็นคนธรรมดาไปเราเรียกเขาเป็นคุณหญิง คุณนาย เป็นต้น เหล่านี้ถือว่าคำ หยาบยังต้องอาศัยความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บางครั้งเราอาจจะพุดคำที่ผู้ฟังไม่ยินดีก็ได้ แต่ถ้าพุด ด้วยความหวังดี เมตตา เช่นพ่อแม่ ดุด่าลูก ครูอาจารย์ดุด่าลูกศิษย์ หรือผู้บังคับบัญชาตำหนิ ผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยความ เมตตา คำพุดในลักษณะนี้ท่านจึงไม่ถือว่าเป็นคำหยาบในทำนองตรงกัน

ข้ามแม่น้ำพุดที่ไพเราะแต่พุดแล้วทำให้เขาเจ็บใจขึ้นมาหรือมุ้งที่จะให้เขาเดือดร้อนก็ถือว่าเป็นคำหยาบ^{๓๑}

๒.๔ การพุดเพื่อเจ้อ การพุดเพื่อเจ้อ หมายถึง การกล่าววาจาที่ทำลายประโยชน์และความสุขต่าง ๆ ด้วยเจตนาและหาสาระประโยชน์จากการพุดเพื่อเจ้อนั้นไม่ได้ ตัวอย่างเช่น โลกมนุษย์กำลังแตกสลาย ตะวันจะดับ หรือโลกกำลังจะถูกยึดครองโดยมนุษย์ต่างดาว เป็นต้น

สมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่า กปิละ ท่านเป็นพระที่เรียนรู้อาณา มีความรู้ดี (พหูสูตร) และเป็นผู้ที่มีลาภสักการะมากแต่ท่านพระกปิละกลับมัวเมา ทะนงตัว ถือว่าตัวเป็นคนฉลาดกว่าผู้อื่นกล่าวสิ่งที่ถูกต้องเป็นธรรมว่าไม่ถูกต้อง ไม่เป็นธรรมกล่าววาจาไร้สาระ ถูกพวกภิกษุผู้มีศีลตักเตือนอยู่ว่าท่านอย่าได้กล่าววาจาอย่างนั้นไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่นแต่พระกปิละก็หาได้ฟังไม่ยังดันทุรังพุดไม่เป็นธรรมเหมือนเดิม จนครั้งเมื่อท่านมรณภาพจากอภัพนั้นแล้ว ไปบังเกิดในนรกอเวจีใหม่ในอเวจีเป็นเวลาช้านาน ด้วยเศษของวิบากกรรมที่เหลือนั้นท่านก็ได้เกิดเป็นปลาสีทองในแม่น้ำอจิรวดีเป็นปลาที่สวยงามมาก แต่ว่าปากของปลานั้นมีกลิ่นเหม็น พอปลาอ้าปากเท่านั้นแหละก็มีกลิ่นเหม็นตลบอบอวลไปทั่วเมือง เพราะผลแห่งการที่ท่านกล่าววาจาเพื่อเจ้อไม่เป็นธรรมเนื่องจากผลกรรมที่ท่านด่าว่าบริภาษภิกษุทั้งหลายในกาลก่อนต่อมาปลาสีทองตัวนั้นเมื่อจูดิจจากอภัพนั้นแล้วก็ได้ไปบังเกิดในอเวจีอย่างเดิมอีกเรียกว่าต้องชดใช้กรรมอีกยาวนาน พิจารณาดูเอาเองเถิดท่านทั้งหลายการพุดเพื่อเจ้อนี้ ช่างมีโทษมากมายเหลือเกิน

การพุดจาโกหกหลอกลวงผู้อื่นเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์โทษกับตัวเองได้มากมายเพียงใด พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน คัมภีร์สัพพหลุสสูตร อังคุดตริกกาย อัญญกนิบาตพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ความว่า “คนที่พุดเพื่อเจ้อ เป็นประจำจนติดเป็นนิสัย จะทำให้ไปเกิดในนรกในภูมิสัตว์เดรัจฉานในภูมิเปรตด้วยวิบากกรรมอย่างเบาสุด พ้นจากนรกนั้นแล้วมาเกิดในโลกนี้จะทำให้เป็นคนที่ถูกจากไม่น่าเชื่อถือ^{๓๒}

๓. มโนทุจริต เกิดจากจิตสำนึก ที่ไร้คุณธรรม ไม่เกรงกลัวต่อบาป มีจิตหมกมุ่นในกามกิเลส ๓ ประการ

๓.๑ โลกอยากได้ของผู้อื่น หมายถึง มีจิตใจจดจ่อคิดอยากได้ทรัพย์สินเงินทองของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องของหลักจริยธรรม ไม่ว่าจะมาได้มาด้วยวิธีใดก็ตาม แม้จะผิดกฎหมาย ผิดครรลองคลองธรรม ผิดจารีตประเพณี สร้างความเดือดร้อน ความทุกข์ใจให้กับผู้อื่นและตนเอง ความโลภคิดอยากได้ทรัพย์สินเงินทองของผู้อื่นอย่างไม่ละอายและเกรงกลัวต่อบาป ที่เรียกว่า มโนทุจริต

๓.๒ โกรธ อาฆาต พยาบาท ปองร้าย หมายถึง มีจิตใจจดจ่อที่จะมุ่งร้าย ทำลายคนที่ตนเองไม่พอใจ ต้องการให้เป็นอันตรายถึงชีวิต ต้องการให้ได้รับอันตรายทุพพลภาพเจ็บป่วย หรือทำให้

^{๓๑} Payon Space, **ทุจริต ๓ อย่าง (กาย วาจา ใจ)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: Payonthai.wordpress.com, [๘ เมษายน ๒๕๖๓].

^{๓๒} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, สัมมาวาจา “**พูดดี คือดี สังคมดี**”, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

เขาเสียทรัพย์สินเงินทอง เสื่อมเสียชื่อเสียง ให้ได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองสะใจ
นี่คือ คิดโกรธ อาฆาต พยาบาท ปองร้าย ที่เรียกว่า มโนทุจริต

๓.๓ มีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม หมายถึงมีความเห็นว่า บาป บุญ คุณ โทษ ไม่มีจริง ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นพวกมิจฉาทิฐิ ไม่เชื่อเรื่องชาตินี้ ชาติหน้า หลงใหลในวัตถุภพ ความคิดเห็นที่ ที่เรียกว่า มโนทุจริต

ดังนั้นการประพฤติชั่วทางกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม นี้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ครอบงำจิตใจ ของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้น คิดชั่วก็เป็นทุกข์ทางใจ พุดชั่วก็เป็นทุกข์ทางวาจา ทำชั่วก็เป็นทุกข์ทางกาย นี้เรียกว่า ทุจริต ๓ ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น^{๓๓}

๒.๒.๒ สาเหตุปัญหาภายนอก

บ่อเกิดของปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์เริ่มจากทัศนคติที่ไม่สอดคล้องกัน ตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีมานะทิฐิครอบงำด้วย โทสะ โมหะ โลภะ อยู่ก่อนแล้วจึงทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวเองและพวกพ้องโดยแสวงหาผลประโยชน์กับมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่

(๑) ความเหลื่อมล้ำทางสังคมปัญหาความเหลื่อมล้ำไม่เท่าเทียมกันในสังคมของชนรากหญ้า มีความแตกต่างกันอย่างมาก โอกาสในการเข้าถึง ต่อรองและจัดการทรัพยากรต่าง ๆ ในสังคมมีน้อย ซึ่งก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างชนชั้นสิทธิและโอกาสในการได้รับความยุติธรรม ปัจจุบันเป็นที่เห็นพ้องต่อกัน โดยทั่วไปว่าสิทธิในการเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมควรเป็นสิทธิมนุษยชนขั้น อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติกระบวนการยุติธรรมของไทยยังมีความเหลื่อมล้ำอยู่มาก ระหว่างคนจนกับคนรวยทำให้วลี “สองมาตรฐาน” เป็นที่เข้าใจอย่างแพร่หลายว่าสะท้อนสภาพสังคมปัจจุบันที่คนมี “โอกาส” ในกระบวนการยุติธรรมไม่เท่ากันสิทธิและโอกาสของเด็กเยาวชน สตรีผู้สูงอายุคนพิการและผู้ด้อยโอกาส สิทธิและโอกาสของเด็กเยาวชน สตรีผู้สูงอายุคนพิการและผู้ด้อยโอกาส ประเด็นปัญหาและความเหลื่อมล้ำ ที่คนเหล่านี้ประสบได้เปลี่ยนลักษณะไป กลายเป็นปัญหา “ความไม่มั่นคงในชีวิต”^{๓๔}

(๒) พฤติกรรมการเห็นแก่ตัว การปฏิบัติหน้าที่โดยใช้สถานะและขอบเขตอำนาจหน้าที่ของเจ้าหน้าที่หรือเจ้าพนักงานของรัฐโดยขาดหลักจริยธรรมพื้นฐานในวิชาชีพตน ทั้งนี้เพราะอำนาจหน้าที่ที่มีอยู่เกิดจากการมีตำแหน่งหรือการเป็นเจ้าของหน้าที่หรือเจ้าพนักงานตามกฎหมาย เอื้อประโยชน์ส่วนตน อาจเป็นตัวเงินหรือทรัพย์สินอื่น ๆ รวมถึงผลประโยชน์ในรูปแบบอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ได้รับพึงพอใจ

(๓) ปัญหาพฤติกรรมการทุจริต องค์กรด้านความโปร่งใสระบุถึงกรณีต่าง ๆ ของการทุจริตไว้ว่าการทุจริตขนาดใหญ่ คือ การบิดเบือนนโยบายหรือใช้อำนาจในทางที่ไม่สมควร การทุจริตขนาด

^{๓๓} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๘๔๐/๓๒๗.

^{๓๔} สมมิตร ไตรภักตระกูล และคณะ, “ปัญหาความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรมด้านสิทธิและโอกาสในสังคมไทย”, บทความกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, หน้า ๗, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc> [๕ เมษายน ๖๓].

เลิกการกระทำของเจ้าหน้าที่ระดับกลาง การใช้อำนาจโดยมิชอบเพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตนหรือพวกพ้อง ทั้งยังรวมถึง การยกยอก การติดสินบน

พฤติกรรมการทุจริตนั้นมีความหลากหลายรูปแบบ ทั้งในแนวกว้างและแนวแคบ ครอบคลุมพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย ทั้งองค์กรของรัฐ และหน่วยเอกชน โดยภาพรวมของการทุจริตเป็นการใช้อำนาจที่ได้รับมอบหมายมากระทำการอย่างหนึ่งอย่างใดที่เอื้อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองหรือพวกพ้องให้ได้รับการตอบแทนทั้งที่เป็นทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด การกระทำดังกล่าวเป็นเพียงเพราะ อยากมี อยากเป็น อยากได้ ทั้งที่รู้ว่าขัดต่อกฎหมาย ระเบียบกฎเกณฑ์หรือศีลธรรม แต่มนุษย์ก็ไม่เกรงกลัวกฎหมาย ละอายต่อบาป และยังกระทำเพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแก่ตนเองหรือพวกพ้อง รวมทั้งการละเว้นไม่กระทำเพื่อเอื้อประโยชน์ให้กับตนเอง และพวกพ้อง จึงทำให้สังคมและประเทศชาติเสียโอกาสในการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อมนุษย์

สังคมที่เห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ยิ่งพัฒนามากขึ้นเท่าใดปัญหาที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาย่อมเกิดขึ้นเหมือนเงาตามตัวมากขึ้นเท่านั้น และเมื่อมีวัตถุนองความต้องการมากเท่าใด มนุษย์ก็ยังไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ มนุษย์ในสังคมโลกาภิวัตน์จึงเกิดปัญหาสภาวะที่บีบคั้น กดดันรอบด้าน จึงเกิดความทุกข์ขึ้นกับตนเอง

๑. ด้านปัจเจกบุคคล

ภาวะเศรษฐกิจผู้กระทำผิด ผลกระทบจากเศรษฐกิจของชุมชน ความยากจนเป็นเหตุบังคับให้ประทุษร้ายต่อทรัพย์สินเป็นเหตุกระทำผิดกฎหมายกลายเป็นอาชญากร

ผลกระทบจากความเครียด ทำให้ร่างกายเกิดภาวะฮอโมนไม่สมดุล การทำงานระบบต่าง ๆ บกพร่อง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกาย เบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคมและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวพร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น

ผลกระทบจากความขัดแย้งความรุนแรงภายในครอบครัว พบว่า เด็กที่ถูกบิดามารดาทำโทษอย่างรุนแรงบ่อย ๆ นั้นย่อมมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก การเจริญเติบโตช้า แคระแกนมี อาการประสาทหรือวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นในตนเองผลกระทบจากความขัดแย้งความรุนแรงภายในครอบครัว ผลกระทบความรุนแรงของคู่สมรส สามเณรภรรยาที่ได้รับความบาดเจ็บทั้งด้านร่างกายและจิตใจทำให้สุขภาพจิตเสื่อม

ผลกระทบพฤติกรรมบริโภคสิ่งเสพติด ฤทธิ์ของยาเสพติดจะมีผลกระทบต่อระบบประสาทและระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตลอดจนจิตใจของผู้เสพเสมอ ดังนั้น จะพบว่า สุขภาพ

ร่างกายของผู้ที่เสพยาจะทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจยังทำให้ผู้เสพกลายเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบ นำไปสู่ปัญหาครอบครัวเกิดการทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ^{๓๕}

ผลกระทบปัญหาการล้วงละเมิดทางเพศ การถูกล้วงละเมิดทางเพศ ส่วนใหญ่ผู้ถูกรกระทำมักเป็นเด็กและผู้หญิง ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบด้านร่างกายผู้ถูกล้วงละเมิดทางเพศ ร่างกายมักจะได้รับความกระทบกระเทือน และเกิดอาการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงถึงขั้นรุนแรงมากจากการใช้กำลังขู่เช็ญ โดยเฉพาะผู้ถูกล้วงละเมิดที่เป็นเด็กและกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์ระหว่างอยู่ในวัยเรียนซึ่งเป็นช่วงที่ไม่พร้อมที่จะมีบุตรจึงทำให้เด็กสูญเสียโอกาสทางการศึกษา

ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจผู้ที่ถูกล้วงละเมิดทางเพศมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดความกลัว ความวิตกกังวลใจ รู้สึกอับอาย จนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้าในบางครั้งรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายได้^{๓๖}

ผลกระทบของปัญหาการโจรกรรม ทรัพย์สิน และข้อมูล ของบุคคลอื่นไปใช้แสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบเพื่อตนเองเป็นการทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของผู้เขียนเอง ไม่ว่าจะเป็นนิสิตนักศึกษา อาจารย์ นักวิจัยหรือนักวิชาการ หากผู้เขียนรายใดกระทำการโจรกรรมทางวรรณกรรมย่อมเป็นการทำลายชื่อเสียง และเกียรติภูมิของตน

ผลกระทบปัญหาการทุจริต การใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ในทางที่ผิดจนเกิดผลกระทบทั้งต่อตัวเองและสังคมในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ การเรียน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และอาจตกเป็นเหยื่อของพวกมิจฉาชีพการที่ใช้เครือข่ายออนไลน์ทางสังคม สร้างตัวตนขึ้นมาใหม่ในการติดต่อสนทนากับผู้อื่นโดยให้ข้อมูลเป็นเท็จ เช่น เพศ อายุ ภาพถ่าย อาชีพ และข้อมูลส่วนตัว ด้านอื่น ๆ เพื่อล่อลวงคู่สนทนาสนใจตัวตนใหม่เพื่อนัดพบ เพื่อการกระทำอันตรายในลักษณะต่าง ๆ จนอาจเกิดปัญหาร้ายแรงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

๑) ผลกระทบจากสิ่งเสพติด สภาพแวดล้อมเป็นสาเหตุสำคัญ อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลาย ๆ คนต้องหันไปเสพยาเสพติดเป็นจำนวนมากเป็นต้นว่า การอยู่ในแหล่งที่มีผู้ติดยาเสพติด เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนผู้ติดยาเสพติดจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะถูกชักจูงจากผู้ใกล้ชิดทดลองเสพยาเสพติดครั้งแรกอาจจะยอมด้วยความสมัครใจหรือเกรงใจเมื่อทดลองนาน ๆ ก็กลายเป็นผู้ติดยาเสพติดได้ สภาพสังคมก็มีส่วนผลักดันให้ มีการเสพสิ่งเสพติดได้มากเช่นเดียวกัน เช่น การแพร่ระบาดของยาเสพติด

^{๓๕} เจริญ แฉกพิมาย, ปันดดา ศรีธนาสาร, “พฤติกรรมกำบังตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” รายงานการวิจัย, (งานวิจัยและพัฒนาการศึกษาของกิจการนักศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓.

^{๓๖} ดวงพร เพชรคง, “การล้วงละเมิดทางเพศ”, บทความใช้เพื่อการนำออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงรัฐสภารายการเจตนารมณ์กฎหมายสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, (ม.ป.ป.): หน้า ๔ - ๕.

ติดที่ถูกกฎหมายบางชนิดซึ่งสามารถหาซื้อได้ง่าย การใกล้ชิดละคลุกคลีกัน ยาเสพติดหรือกลุ่มที่ติดยา อยู่แล้วจึงมีโอกาสซื้อหยาบและถูกชักจูงให้เสพยาได้ง่าย^{๓๗}

๒) ผลกระทบจากแชร์ลูกโซ่ ขบวนการในการหลอกลวงประชาชนด้วยธุรกิจแชร์ลูกโซ่ สร้างความเสียหายให้กับประชาชนที่ตกเป็นเหยื่อ สร้างความเสียหายให้กับเศรษฐกิจแล้ว การดำเนิน ธุรกิจแชร์ลูกโซ่ยังส่งผลกระทบต่อธุรกิจขายตรงและธุรกิจแฟรนไชส์ เนื่องจากธุรกิจแชร์ ลูกโซ่มีการเลียนแบบลักษณะการประกอบธุรกิจของทั้งธุรกิจขายตรงและธุรกิจแฟรนไชส์ ซึ่งส่งผล กระทบต่อภาพลักษณ์ของธุรกิจขายตรงไทยโดยรวม^{๓๘}

๓) ผลกระทบจากการทุจริต ผลกระทบทางสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ การทุจริต คอร์รัปชั่นก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพสูญเสียทรัพยากรต่าง ๆ ทั้งทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรทางเศรษฐกิจ อื่น ๆ ไปโดยเปล่าประโยชน์ เงินภาษีอากรถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนส่วนรวม แต่ กลับนำไปแบ่งปันให้กับนักการเมือง ข้าราชการ หรือผู้มีผลประโยชน์เกี่ยวข้องในระดับต่าง ๆ การ บริหารงานพัฒนาประเทศจึงขาดประสิทธิภาพ^{๓๙}

ผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เกิดปัญหาการว่างงาน และปัญหาคุณภาพชีวิตหรือ มาตรฐานการครองชีพต่ำลง กล่าวคือ เมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจดังกล่าว เป็นเหตุให้ธุรกิจต้องปิดกิจการ ลงประชาชนขาดรายได้และตกงานทำให้มีการบริโภคทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่ ระวังระมัดระวังอีกทั้ง ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมและวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม เช่น ปัญหาเด็กเร่ร่อน ยาเสพติด ศีลธรรม และวัฒนธรรมเสื่อมลง และปัญหาอาชญากรรมอื่น ๆ ที่ตามมา เนื่องจากประชาชนขาดรายได้ และ อาจเปลี่ยนแปลง หรือทำร้ายค่านิยมของสังคมให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ที่กระทำการทุจริต คอร์รัปชั่นได้^{๔๐}

สภาพปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากเหตุปัจจัยภายดังกล่าว เป็นตัวการสร้างปม ปัญหาชีวิตให้แก่มนุษย์ เนื่องด้วยตัวมนุษย์ยังติดข้องอยู่กับ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยาก เสพ จนกลายเป็นปุถุชนที่ไม่มีคุณธรรมชีวิต จึงกลับกลายเป็นบุคคลที่เป็นภัยต่อสังคมและมีปัญหา ใน การดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ ให้เป็น

^{๓๗} เจริญ แฉกพิมาย, ปันดดา ศรีธนาสาร, “พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ”, วารสารวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรม พระจอมเกล้าพระ นครเหนือ, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๗): ๔๓.

^{๓๘} วันวิภา สุขสวัสดิ์, “แชร์ลูกโซ่ : รูปแบบหนึ่งของธุรกิจการเงินนอกระบบกับความผิดฐานกู้ยืมเงินที่ เป็นการฉ้อโกงประชาชน”, เอกสารวิชาการ สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, (กันยายน ๒๕๕๘): ๕-๒๑.

^{๓๙} พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว และคณะ, “องค์ความรู้ว่าด้วยการทุจริตและประพฤตินิชอบในวงราชการไทย”, รายงานการวิจัย, (สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๔), หน้า ๔๖.

^{๔๐} กระทรวงยุติธรรม, “คอร์รัปชั่น: ภัยคุกคามและแนวโน้มในศตวรรษที่ ๒๑”, เอกสารประกอบ การประชุมสหประชาชาติว่าด้วยการป้องกันอาชญากรรมและความยุติธรรมทางอาญา ครั้งที่ ๑๑, ศูนย์การประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี, (๑๘-๒๕ เมษายน ๒๕๕๘): ๒๐๔-๒๐๖.

บุคคลที่ความเจริญงอกงามทั้ง ๓ ด้าน คือ ทางกาย ทางจิต และทางปัญญา พร้อมทั้งกลับสู่สังคมอย่างมีคุณค่า

๒.๓ ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อมนุษย์

สังคมมนุษย์ในปัจจุบัน เป็นสังคมที่เห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ยิ่งพัฒนา มากขึ้นเท่าใดปัญหาที่เกิดจากการพัฒนาย่อมเกิดขึ้นเหมือนเงาตามตัวมากขึ้นเท่านั้น และเมื่อมีวัตถุ สมองความต้องการมากเท่าใด มนุษย์ก็ยิ่งไม่รู้จักอ้ม ไม่รู้จักพอ มนุษย์ในสังคมโลกาภิวัตน์จึงมีปัญหา ทางจิตเกิดขึ้นมากมาย

๒.๓.๑ ด้านปัจเจกบุคคล

ในสังคมทุกแห่ง ย่อมมีบุคคลบางจำพวก มีความทะเยอทะยานคิดจะเปลี่ยนฐานะ ให้ร่ำรวย มีหน้ามีตาอย่างรวดเร็ว จึงได้พยายามทุกวิถีทางด้วยทรัพย์สินเงิน คือ พระเจ้า เพราะเชื่อ ว่าจะช่วยตนให้เป็นคนเด่น ได้รับการยกย่องในสังคม หาช่องทางกอบโกย ไม่ได้ระลึกถึงความซื่อสัตย์ สุจริต เกียรติยศชื่อเสียง วงศ์ตระกูล หรือความเดือดร้อนของชาติเพียงขอให้ได้มาจะโดยวิธีใด ไม่จำเป็น จนทำให้กลายเป็นอาชญากร ซึ่งนับว่าเป็นภัยต่อสังคมอย่างยิ่งอันเป็นผลสืบเนื่องจาก เศรษฐกิจ^{๔๑}

๑) ภาวะเศรษฐกิจ ผลกระทบจากเศรษฐกิจของชุมชน ความยากจนเป็นเหตุบังคับให้ ประทุษร้ายต่อทรัพย์เป็นเหตุกระทำผิดกฎหมายกลายเป็นอาชญากร เพราะมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อ ความอยู่รอด ไม่ใช่ตัวคนเดียว ครอบครัวและบุตรต้องเป็นภาระ เมื่อถูกบีบบังคับอาจกลายเป็นโรคจิต เป็นปัจจัยให้ก่อเหตุครอบครัวที่ยากจนบิดามารดาต้องต่อสู้กับการดำรงชีวิตไม่มีเวลาดูแลบุตร เลี้ยง ตามยถากรรม ขาดการศึกษา อาจเป็นปัจจัยติดนิสัยชั่ว^{๔๒}

๒) ผลกระทบจากความเครียด ทำให้ร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานระบบ ต่าง ๆ บกพร่อง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกาย เปื่อ อาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคมและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวพร้อมที่จะเป็น ศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลงนำไปสู่การปรับตัวในทางที่ผิด เช่น ดิดเหล้า ดิดบุหรื หรือแม้แต่ฆ่าตัว ตาย^{๔๓}

๓) ผลกระทบจากความขัดแย้งความรุนแรงภายในครอบครัว พบว่า เด็กที่ถูกบิดามารดาทำ โทษอย่างรุนแรงบ่อย ๆ นั้นย่อมมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก การเจริญเติบโตช้า แคระแกนมี อาการประสาทหรือวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านทัศนคติของเด็กจะมองโลกในแง่ร้าย

^{๔๑} สุชา จันท์ธอม และสุรางค์ จันท์ธอม, อ่างใน, นางสาวจิราพร เพชรดำ, นายไพบุลย์ แยมกสิกร และคณะ, “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกรณีศึกษาจังหวัด นครนายก”, รายงานการวิจัย, หน้า ๔๓.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^{๔๓} โปสต์ทูเดย์, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, สัญญาณเตือนทางร่างกายก่อนส่งผลร้ายกับ สุขภาพ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/> [๒๐ เมษายน ๒๕๖๓].

เกลียดชังผู้ใหญ่ จะมีความรู้สึกกว่าบิดามารดา ปฏิเสธ ทอดทิ้ง มีความรู้สึกกว่าบิดามารดาเข้มงวด กวดขันโหดร้ายทารุณ เด็กจะมีบุคลิกภาพก้าวร้าวและมีปัญหาด้านความประพฤติ จึงมีโอกาที่จะทำ ผิดกฎหมายได้สูงมากและเชื่อว่าเด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรมจนมีบุคลิกภาพก้าวร้าวมักจะก่อ อาชญากรรมต่อชีวิตผู้อื่น และลงมืออย่างรุนแรง เด็กจะมีความวิตกกังวลสูง ทำอะไรมักจะไม่ประสบความสำเร็จ และยังทำให้เด็กรู้สึกสิ้นหวังขาดความมั่นใจต่อแท้ บางรายมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือ ฆ่าตัวตาย เป็นต้น^{๔๔}

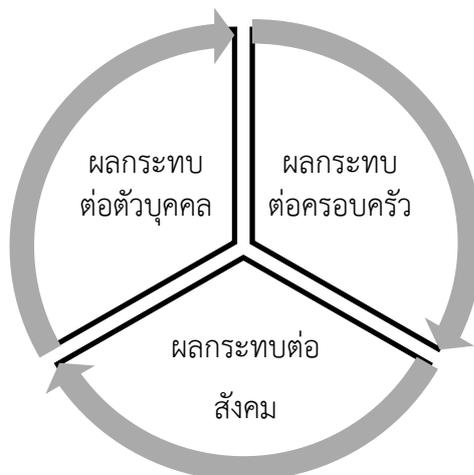
ผลกระทบความรุนแรงของคู่สมรส สามี ภรรยาที่ได้รับความบาดเจ็บทั้งด้านร่างกายและ จิตใจทำให้สุขภาพจิตเสื่อม ผู้กระทำจะรู้สึกที่ตัวเองมีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวน้อยลง ผู้ถูกกระทำจะ มีความเครียด วิตกกังวล เก็บกดและอาจมีอาการทางจิต บางกรณีสามีหรือภรรยาอาจกลายเป็น ฆาตกรโดยไม่ได้ตั้งใจ^{๔๕}

ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวที่มีพฤติกรรมรุนแรงจะไม่สามารถทำหน้าที่ครอบครัวได้ดีเพราะ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวถูกทำลาย บุคคลที่เป็นหัวหน้าหรือเสาหลักของครอบครัว คือสามีภรรยา หรือพ่อแม่ ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้ครอบครัวไม่สงบสุข ขาดความรัก ขาดความ อบอุ่น ขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดความสามัคคีและความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน เป็นเหตุให้เกิดการ แยกร้าง ครอบครัวลักษณะนี้จะไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติในสังคม และในที่สุดก็จะแตก และแยกทางกันไป และสิ่งสุดท้ายคือผลกระทบต่อสังคม พฤติกรรมรุนแรงในครอบครัวมีผลต่อทั้ง ความสันติสุขและเศรษฐกิจของสังคมทั้งยังเป็นปัญหาเรื้อรังถ่ายทอดถึงคนรุ่นหลังได้อีก จึงเป็น ความสำคัญอย่างยิ่งที่สังคมต้องเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนตระหนักถึงความรุนแรงและพร้อมใจกันทุก ฝ่าย เพื่อดูแลป้องกันไม่ให้เกิดมากขึ้นในอนาคต ผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรงใน ครอบครัว^{๔๖} สามารถนำเสนอได้ดังแผนภาพที่ ๒.๑

^{๔๔} รักษณาวรรณ เสาทอง, อ้างถึงใน ปทิตตา รัตนจิระพงศ์, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการกระทำ รุนแรงของนักเรียนชายอาชีวศึกษาในจังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๐), หน้า ๒๗ - ๒๘.

^{๔๕} สาธิตา คมขำ, “เจตคติของบุคลากรในกระบวนการยุติธรรมต่อปัญหาสามีทำร้ายภรรยา”, วารสาร การเมือง การบริหาร กฎหมาย, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๔): ๑๕๖.

^{๔๖} สุกัญญา สดศรี, “ปัญหาการใช้ความรุนแรงของครอบครัวในสังคมไทย”, วารสารสันติศึกษา บริหารศน์ มจร, ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ, (พฤษภาคม ๒๕๖๑): ๖๐๕.



ภาพที่ ๒.๑ ผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

๔) ผลกระทบพฤติกรรมบริโภคสิ่งเสพติดฤทธิ์ของยาเสพติดจะมีผลกระทบต่อระบบประสาทและระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตลอดจนจิตใจของผู้เสพเสมอ ดังนั้น จะพบว่า สุขภาพร่างกายของผู้ที่เสพยาจะทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น มีรูปร่างผอม ชูบชืด ผิวก้ำ ไม่มีแรงอ่อนเพลียง่าย สมองเสื่อม ความคิดความจำเสื่อมเป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ ได้ง่าย เช่น โรคตับอักเสบ ไตอักเสบ โรคระบบทางเดินหายใจโรคหัวใจโรคมะเร็งปอด ภูมิต้านทานในร่างกายลดลง มีสภาวะทางจิตใจไม่ปกติสมรรถภาพจิตใจเสื่อมลงอารมณ์แปรปรวนง่าย ซึมเศร้าวิตกกังวลความรู้สึกรู้สึกฝูงซ่าน ซึ่งจากผลร้ายที่เกิดขึ้นดังกล่าวจะผลักดัน ให้ผู้เสพยาเสพติดกลายเป็นบุคคลที่ไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจในการดำเนินชีวิตในสังคมขาดความเชื่อมั่นบุคลิกภาพสูญเสียไม่สนใจตนเอง ไม่สนใจในการทำงาน การเรียนและผู้เสพบางรายอาจประสบอุบัติเหตุจนถึงขั้น พิการแขนขา เช่น พลัด ตกจากที่สูงขณะทำงานหกล้ม อันเนื่องมาจากฤทธิ์ของยาเสพติดที่มีผลต่อระบบประสาทและสมอง การติดยาเสพติด นอกจากจะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเองและครอบครัวแล้ว ยังทำให้ผู้เสพกลายเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวไม่หวังใยดูแลครอบครัวอย่างที่เคยปฏิบัติทำให้สภาพครอบครัวขาดความอบอุ่นต้องสูญเสียเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัวเนื่องจากต้องนำเงินมาซื้อยาเสพติด บางรายอาจต้องสูญเสียเงินจำนวนไม่น้อยเพื่อรักษาตนเองจากโรคร้ายแรงต่าง ๆ อันเกิดจากการใช้ยาหรือสารเสพติด กลายเป็นภาระของครอบครัวในที่สุด อีกทั้งนำไปสู่ปัญหาครอบครัวเกิดการทะเลาะวิวาทกันบ่อย ๆ เกิดความแตกแยกภายในครอบครัว เป็นต้น^{๔๗}

^{๔๗} เจริญ แฉกพิมาย, ปนัดดา ศรีธนาสาร, “พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” รายงานการวิจัย, (งานวิจัยและพัฒนา นักศึกษากองกิจการนักศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘.

๕) ผลกระทบปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ส่วนใหญ่ ผู้ถูกรกระทำมักเป็นเด็กและผู้หญิง ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ได้ ดังนี้

๕.๑) ผลกระทบด้านร่างกายผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ร่างกายมักจะได้รับความกระทบกระเทือน และเกิดอาการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงถึงขั้นรุนแรงมากจากการใช้กำลังขู่เชือด โดยเฉพาะผู้ถูกล่วงละเมิดที่เป็นเด็ก บางรายมีร่างกายที่บอบช้ำเนื่องจากการถูกทำร้าย บางราย อาจจะติดเชื่อจากบาดแผลปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางรายอาจถูกทำร้ายอย่างรุนแรงจนเสียชีวิต

ด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพบุคคลที่ภายหลังจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป โดยอาจมีการเรียนที่แยลง บางคนอาจหนีจากโรงเรียนหนีออกจากบ้าน หรือประชดชีวิตด้วยการหันมาใช้สารเสพติด ขายบริการทางเพศ ถ้าหากเกิดการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือการทารุณทางเพศเป็นประจำ หรือเป็นระยะเวลานานในวัยเด็ก ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า เมื่อโตขึ้นพฤติกรรมทางเพศอาจผิดปกติไปด้วย อาจมีแนวโน้มจะเป็น อาชญากร และอาชญากรรมทางเพศได้บางคนอาจกลายเป็นคนที่ลักษณะยั่วชวน มีพฤติกรรมที่ ล่าสอนทางเพศหรืออาจกลายเป็นคนที่เก็บกดได้ซึ่งเกิดปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมการที่ บุคคลต้องเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อ ครอบครัวและชีวิตประจำวัน ได้แก่

(๑) ลูกส่งไปอยู่ที่อื่น ถ้าพิจารณาว่าบิดา มารดาไม่สามารถดูแลปกป้องได้หรือถ้า บิดา คนในครอบครัวเป็นผู้กระทำเสียเองจำเป็นต้องแยกผู้ถูกรกระทำให้พ้นจากครอบครัว

(๒) อาจถูกกล่าวโทษว่าเป็นต้นเหตุของเหตุการณ์โดยอ้างว่าเป็นผู้ยั่วยวนยอมทำให้ เครียด ความอาย รู้สึกเป็นปมด้อยจนต้องย้ายโรงเรียน ลาออกจากงานย้ายที่อยู่ บางครั้งเสียอนาคต ซึ่งอาจทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกแยกได้

(๓) ในกรณีที่เกิดการตั้งครุรภระหว่างอยู่ในวัยเรียนซึ่งเป็นช่วงที่ไม่พร้อมที่จะมีบุตร จะส่งผลกระทบต่อเด็กในครุภโดยครอบครัวต้องแบกรับภาระเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นปัญหาของสังคมตามมา

๕.๒) ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมักจะมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวรวมทั้งพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพที่ อาจจะกระทบกระเทือนได้ดังนี้

๑) เกิดความกลัว ความวิตกกังวลใจ ควบคุมสถานการณ์รอบตัวและรู้สึกช่วยเหลือ ตนเองไม่ได้ขาดความมั่นใจ, มีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวง่าย และมีความรู้สึกที่ตัวเองแตกต่างจากคนอื่น

๒) รู้สึกอับอาย จนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้า ในบางครั้งรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย

ได้^{๔๘}

^{๔๘} ดวงพร เพชรคง, “การล่วงละเมิดทางเพศ”, บทความใช้เพื่อการนำออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงรัฐสภารายการเจตนารมณ์กฎหมายสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, หน้า ๔ -๕.

๖) ผลกระทบของปัญหาการโจรกรรม การโจรกรรมข้อมูลซึ่งแสดงเอกลักษณ์บุคคล คือ การลักข้อมูลส่วนตัวของบุคคลอื่นไปใช้แสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบเพื่อตนเอง หรือผู้อื่นซึ่งการกระทำย่อมมีผลกระทบ และเกิดความเสียหายแก่ผู้เป็นเจ้าของข้อมูล ยิ่งไปกว่านั้นย่อมส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและความเชื่อมั่นของประชาชนต่อสถาบันการเงิน หรือองค์กรต่าง ๆ ที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับการโจรกรรมข้อมูลซึ่งแสดงเอกลักษณ์บุคคลด้วย เช่น บริษัทบัตรเครดิต ทั้งนี้บุคคลผู้ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือ บุคคลผู้เป็นเจ้าของข้อมูล^{๔๔}

การโจรกรรมทางวรรณกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับจรรยาบรรณวิชาชีพซึ่งรวมทั้งวิชาชีพ นักวิจัยและนักวิชาการ อีกทั้งยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับกฎหมายด้านทรัพย์สินทางปัญญาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์ซึ่งมีโทษทั้งทางแพ่ง และทางอาญาคือโทษจำคุก และโทษปรับ การโจรกรรมทางวรรณกรรมจึงมี ผลกระทบต่อผู้ประพจน์ผิดหลายประการ

๖.๑) เป็นการทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของผู้เขียนเอง ไม่ว่าจะเป็นิสิตนักศึกษา อาจารย์ นักวิจัย หรือนักวิชาการ หากผู้เขียนรายใดกระทำการโจรกรรมทางวรรณกรรมย่อมเป็นการทำลายชื่อเสียง และเกียรติภูมิของตน

๖.๒) เป็นการทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของวงการวิชาชีพ เมื่อเกิดกรณีการโจรกรรมทางวรรณกรรมขึ้นจากผู้เขียนที่สังกัดวงการวิชาชีพโดยยอมนำความเสื่อมเสียมาสู่วิชาชีพนั้นด้วย เช่น อาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิจัย ซึ่งอาจนำไปสู่ความเชื่อถือว่าว่างใจและความเชื่อมั่นศรัทธาจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และสังคมลดน้อยถอยลง

๖.๓) เป็นการทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของวงการวิชาการโดยทั่วไปเมื่อเกิดกรณีการโจรกรรมทางวรรณกรรมขึ้นจากผู้เขียนไม่ว่าจะสังกัดวงการวิชาชีพใดก็ตามยอมนำความเสื่อมเสียมาสู่วงการวิชาการในภาพรวมด้วย เป็นการทำให้เครดิต หรือความน่าเชื่อถือไว้วางใจ และศรัทธาจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและสังคมลดน้อยถอยลง

๖.๔) เป็นกรณีที่สามารถนำไปสู่ปัญหาทางกฎหมายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกฎหมายทรัพย์สินทางปัญญา รวมทั้งกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์ ผู้เขียนอาจถูกฟ้องร้องเป็นคดีที่มีทั้งโทษจำคุก และโทษปรับและนำไปสู่การทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของตนเองและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในงานรวมตลอดถึงบุคคลหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง

๖.๕) เป็นกรณีที่สามารถนำไปสู่ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเงินได้ เช่น ผู้ว่าจ้างอาจบอกเลิกสัญญาและไม่จ่ายค่าตอบแทน หรือเจ้าของลิขสิทธิ์อาจเรียกร้องค่าเสียหายจากการละเมิดลิขสิทธิ์ และนำไปสู่การทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของตน

^{๔๔} ฐาปณีย์ รติจารุภัทร, “การกำหนดความผิดเกี่ยวกับการโจรกรรมข้อมูลซึ่งแสดงเอกลักษณ์บุคคล”, นิติตาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

๖.๖) เป็นกรณีที่ทำให้งานนั้นเสียเปล่าเพราะเป็นการโจรกรรมทางวรรณกรรมซึ่งไม่สามารถนำไปใช้ได้ต่อไป และนำไปสู่การทำลายชื่อเสียงและเกียรติภูมิของตน ในบางกรณีการใช้งานอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สินได้^{๕๐}

๗) ผลกระทบปัญหาการทุจริต การใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ในทางที่ผิดจนเกิดผลกระทบทั้งต่อตัวเองและสังคมในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ การเรียน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และอาจตกเป็นเหยื่อของพวกมิจฉาชีพ ได้แก่

๗.๑) สุขภาพ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาโรคติดอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นอาการทางจิตประเภทหนึ่ง มีอาการที่ต้องสงสัย เช่น มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานเรื่อย ๆ รู้สึกหงุดหงิด หดู่กระวนกระวาย เมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้วจะทำให้รู้สึกดีขึ้น แต่โดยความเป็นจริงแล้วการใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ๆ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดเมื่อยตามตัว ข้อมือและเหนื่อยล้าทางสายตา

๗.๒) การเรียน การใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ติดต่อกันจนไม่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมอาจเกิดผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบโดยตรงของเด็ก เช่น ไม่สนใจการเรียน ไม่ทำการบ้าน หนีเรียน ผลการเรียนตกลงจากเดิม

๗.๓) ครอบครัวผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลานานอาจทำให้ความสัมพันธ์บุคคลในครอบครัวลดลง

๗.๔) กำลังตกเป็นเหยื่อนักการตลาดยุคใหม่เริ่มเห็นอิทธิพลของเครือข่ายสังคมแบบนี้เริ่มพยายามมองว่าจะเข้ามาแทรกซึมถึงกลุ่มลูกค้าได้อย่างไร ยุทธวิธีอย่างไร

๗.๕) การที่ผู้ใช้เครือข่ายออนไลน์ทางสังคม สร้างตัวตนขึ้นมาใหม่ในการติดต่อสนทนากับผู้อื่นโดยให้ข้อมูลเป็นเท็จ เช่น เพศ อายุ ภาพถ่าย อาชีพ และข้อมูลส่วนตัว ด้านอื่น ๆ เพื่อล่อลวงคู่สนทนาสนใจตัวตนใหม่เพื่อนัดพบ เพื่อการกระทำอันตรายในลักษณะต่าง ๆ จนอาจเกิดปัญหาร้ายแรงต่อชีวิตและทรัพย์สิน^{๕๑}

๒.๓.๒ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาสังคมของมนุษย์ สามารถเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในทางเลวร้ายที่ถูกปลูกฝัง ที่ผู้คนในสังคมยอมรับไม่ได้ ทุก ๆ ปัญหาอาจเกิดจากความบกพร่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรืออาจเกิดจากสภาวะแวดล้อม หรืออาจเกิดจากความไม่ยุติธรรมทางสังคม และปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากในสังคม

^{๕๐} จำเนียร จวงตระกูล, “การโจรกรรมทางวรรณกรรมในวงการวิชาการ : ผลกระทบเชิงลบและกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา”, วารสารชุมชนวิจัย, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๗ – ๘.

^{๕๑} ประวิตร จันทร์อัป, “พฤติกรรมการใช้เครือข่ายออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดพิษณุโลก”, รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๖๑, หน้า ๓๙.

๑) ผลกระทบจากสิ่งเสพติด โทษพิษภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ ผู้ที่เสพยาเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่า ตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีความคิดหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาสังคมส่วนรวมได้เช่น ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม (ปล้น ทรัพย์ ร้ายร่างกายผู้อื่นเพื่อชิงทรัพย์สิน) ก่อให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุ (รถชน พลัดตกจากที่สูง) และปัญหาโรคเอดส์ เป็นต้น อันเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันล้ำค่า ตลอดจนทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวมอย่างไรประโยชน์เป็นการถ่วงความเจริญ ความก้าวหน้าการพัฒนาของสังคม สภาวะการณ์ดังกล่าวกลับกลายเป็นภาระของสังคมส่วนรวมในการจัดสรรบุคลากร แรงงานและเงินในการปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดยาในที่สุด โทษพิษภัยต่อประเทศชาติ ผู้ที่เสพยาเสพติดและตกเป็นทาสของยาเสพติด อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงความสงบสุขของประเทศชาติเนื่องจากผู้เสพยาเสพติดเหล่านี้ทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคนและงบประมาณแผ่นดินจำนวนมากเพื่อใช้จ่ายในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดยา ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่า เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ทำให้เศรษฐกิจทรุด บั่นทอนความมั่นคงของประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดายโดยเฉพาะถ้าผู้เสพติดเป็นเยาวชน^{๕๖}

สภาพแวดล้อมเป็นสาเหตุสำคัญอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลาย ๆ คนต้องหันไปเสพยาเสพติดเป็นจำนวนมากเป็นต้นว่า การอยู่ในแหล่งที่มีผู้ติดยาเสพติด เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนฝูงติดยาเสพติดจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะถูกชักจูงจากผู้ใกล้ชิดทดลองเสพยาเสพติดครั้งแรกอาจจะยอมด้วยความสมัครใจหรือเกรงใจเมื่อทดลองนาน ๆ ก็กลายเป็นผู้ติดยาเสพติดได้สภาพสังคมก็มีส่วนผลักดันให้มีการเสพยาเสพติดได้มากเช่นเดียวกัน เช่น การแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ถูกกฎหมายบางชนิดซึ่งสามารถหาซื้อได้ง่าย การใกล้ชิดและคลุกคลีกับยาเสพติดหรือกลุ่มที่ติดยาอยู่แล้วจึงมีโอกาสซื้อหีบฉวยและถูกชักจูงให้เสพยาได้ง่าย พวกที่มีปัญหาครอบครัวขาดความรักความอบอุ่นและที่พึ่งทางใจ มักพบว่า หันไปใช้ยาเสพติดเป็นทางออกอย่างหนึ่งอาชีพบริการที่ต้องอาศัยเรือนร่างการทำงานที่ต้องแข่งขันกับ เวลา ต้องพึ่งยาเสพติดเพื่อย้อมใจให้กล้าหรือใช้ยาเสพติดเพื่อกระตุ้นให้ทำงานได้ผลตามที่ต้องการตลอดจนพวกที่อยากลอง อยากเด่น หรือมีความเชื่อผิด ๆ ว่า ยาเสพติดสามารถช่วยแก้ปัญหา ช่วยให้เกิดความสุข หรือมีส่วนส่งเสริมพลังโดยเฉพาะพลังทางเพศอันเป็นเหตุให้มีการใช้บ่อย ๆ จนเสพติดในที่สุด^{๕๗}

๒) ผลกระทบจากแชร์ลูกโซ่ “แชร์ลูกโซ่” นับเป็นรูปแบบหนึ่งของธุรกิจการเงินนอกระบบที่มักมีขบวนการเสนอถึงการที่ประชาชนถูกหลอกลวงให้เข้าร่วมในธุรกิจแชร์ลูกโซ่อยู่เสมอมาสภาพเศรษฐกิจที่ไม่ดีนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แชร์ลูกโซ่อยู่คู่กับสังคมไทยและพลิกฟื้นกลับมาได้

^{๕๖} เจริญ แฉกพิมาย, ปันดดา ศรีธนาสาร, “พฤติกรรมปกป้องตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” รายงานการวิจัย, (งานวิจัยและพัฒนา นักศึกษากองกิจการนักศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๕), หน้า ๔๓.

^{๕๗} คม เหล่าบุตรสา, “ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของผู้ต้องหาในคดี เสพยาเสพติดประเภท ๑ (ยาบ้า) ในพื้นที่ สถานีตำรวจภูธรสำโรงเหนือ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรังสิต, ๒๕๕๗), หน้า ๓๘.

ตลอดเวลา เพราะในช่วงที่เศรษฐกิจไม่ดีประชาชนมักหาวิธีในการหาทำไรเพิ่มจากรายได้เพื่อให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น กลุ่มบุคคลที่แสวงหาประโยชน์จึงอาศัยช่องทางนี้ในการหลอกลวง ประชาชนให้เข้าร่วมธุรกิจแบบแชร์ลูกโซ่ การพัฒนารูปแบบและวิธีการในการสร้างความน่าเชื่อถือเพื่อให้ประชาชนหลงเชื่อและนำเงินมาร่วมทำธุรกิจ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่ได้ยึดโยงกับการทำธุรกิจใด ๆ ขบวนการในการหลอกลวงประชาชนด้วยธุรกิจแชร์ลูกโซ่ก็กลับมาสร้างความเสียหายให้กับประชาชนที่ตกเป็นเหยื่อได้อีกเรื่อย ๆ แชร์ลูกโซ่นอกจากจะสร้างความเสียหายให้กับเศรษฐกิจแล้ว การดำเนินธุรกิจแชร์ลูกโซ่ยังส่งผลกระทบต่อธุรกิจขายตรงและธุรกิจแฟรนไชส์ เนื่องจากธุรกิจแชร์ลูกโซ่มีการเลียนแบบลักษณะการประกอบธุรกิจของทั้งธุรกิจขายตรงและธุรกิจแฟรนไชส์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของธุรกิจขายตรงไทยโดยรวม เนื่องจากมีสมาชิกและนักธุรกิจอิสระจากหลากหลายบริษัทขายตรงได้หันเข้าไปร่วมลงทุนด้วย ทำให้บริษัทที่ทำธุรกิจอย่างถูกต้องตามกฎหมายได้รับความเสียหายไปด้วย กระทั่งมีหลายบริษัทอาจต้องปิดดำเนินการก็มี^{๕๔}

๓) ผลกระทบจากการทุจริต ปัญหาการทุจริตในสังคมไทยมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม สร้างความเสียหายให้แก่ประเทศเป็นมูลค่าปีละหลายหมื่นล้านบาท

(๑) ผลกระทบทางสังคม การทุจริตคอร์รัปชั่นเปรียบเสมือนโรคร้ายทำให้สังคมเสื่อมโทรมอาจทำลายค่านิยมของสังคมให้เบี่ยงเบน หรือหันเหไปตามความต้องการของผู้หวังประโยชน์ นอกจากนี้การทุจริตคอร์รัปชั่นยังทำให้ผู้ที่ค่อนข้างยากจนกลายเป็นกลุ่มคนที่ไร้ความหมาย เป็นเพียงวัตถุในการถูกแสวงหาและในทางตรงกันข้าม คนรวยและผู้มีอภิสิทธิ์ก็จะได้รับประโยชน์มากขึ้น ก่อให้เกิดความอยุติธรรมขึ้นในสังคมทั้งก่อให้เกิดความแตกแยกระหว่างข้าราชการและประชาชนอีกด้วย นอกจากนี้ การทุจริตคอร์รัปชั่นของนักการเมืองและเจ้าหน้าที่ของรัฐก่อให้เกิดผลเสียหายต่อปัจจุบันและอนาคตของประเทศไทยอย่างน้อย ๔ ข้อ ดังนี้

๑.๑) ทำให้คนกลุ่มน้อยคดโกงทรัพยากรของส่วนรวมไปเป็นของตนเองอย่างผิดกฎหมายและจริยธรรมการเมืองไม่ได้พัฒนาเป็นประชาธิปไตยแบบที่ประชาชนมีสิทธิเสรีภาพ และความเสมอภาคอย่างแท้จริง

๑.๒) ทำให้เกิดการบิดเบือนการใช้ทรัพยากรของประเทศ ที่ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ ไม่ได้รับประโยชน์สูงสุด เช่น มีงบประมาณเพื่อพัฒนาการศึกษาและสาธารณสุขน้อยลง การก่อสร้างถนนหรือถาวรวัตถุต่าง ๆ มีคุณภาพต่ำต้องซ่อมแซมบ่อย อายุใช้งานน้อยกว่าที่ควรเป็น ประชาชนได้รับบริการที่มีคุณภาพต่ำ ฯลฯ

๑.๓) ทำให้เกิดการผูกขาดโดยนักธุรกิจการเมืองขนาดใหญ่ไม่ส่งเสริมการแข่งขันที่เป็นธรรมและมีประสิทธิภาพนำไปสู่ความอ่อนแอต่อพัฒนาล้าหลังขององค์กรทั้งภาครัฐและธุรกิจเอกชน

^{๕๔} วันวิภา สุขสวัสดิ์, “แชร์ลูกโซ่ : รูปแบบหนึ่งของธุรกิจการเงินนอกระบบกับความผิดฐานกู้ยืมเงินที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน”, เอกสารวิชาการ สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, หน้า ๕ – ๒๑.

๑.๔) ทำให้เยาวชนและประชาชนมีค่านิยมแบบยกย่องความร่ำรวย ความสำเร็จ โดยถือว่าการโกงเพื่อให้ตนเองได้ประโยชน์ เช่น การโกงข้อสอบ การใช้สิทธิ เล่นพวก โกงเล็กโกงน้อยต่าง ๆ เป็นเรื่องปกติที่ใคร ๆ ก็ทำกัน ทำให้ประชาชนขาดจริยธรรม ศีลธรรม คิดแต่ในเชิงแก่งแย่ง แข่งขัน เอาเปรียบกันอย่างไม่เคารพกติกา ไม่มีวินัย ไม่มีจิตสำนึกที่จะทำงานร่วมกันเพื่อหมู่คณะ กลายเป็นคนเห็นแก่ได้ที่อ่อนแอ ไร้ความภาคภูมิใจ ไร้ศักดิ์ศรี ดังนั้นการจะพัฒนาคนชุมชนและประเทศชาติเพื่อจะร่วมมือและแข่งขันกับประเทศอื่น ๆ เป็นไปได้ยาก^{๕๕}

ผลกระทบทางสภาพแวดล้อมและเศรษฐกิจ การทุจริตคอร์รัปชันก่อให้เกิดปัญหาสูญเสียทรัพยากรต่าง ๆ ทั้งทรัพยากรมนุษย์ และทรัพยากรทางเศรษฐกิจอื่น ๆ ไปโดยเปล่าประโยชน์ เงินภาษีอากรถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนส่วนรวม แต่กลับนำไปแบ่งปันให้กับนักการเมือง ข้าราชการ หรือผู้มีผลประโยชน์เกี่ยวข้องในระดับต่าง ๆ การบริหารงานพัฒนาประเทศจึงขาดประสิทธิภาพ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมก็ไร้ความหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจทำให้การปฏิบัติงานตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติประสบความล้มเหลว เนื่องจากคอร์รัปชันก่อให้เกิดการขาดหลักเหตุผลทั้งในขั้นการวางแผน และในขั้นการปฏิบัติตามแผน นอกจากนี้การทุจริตคอร์รัปชันยังทำให้การหารายได้เข้ารัฐเป็นไปอย่างไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ขณะเดียวกันรัฐต้องจ่ายเงินงบประมาณแผ่นดินมากกว่าที่จะต้องใช้จ่ายไปจริง^{๕๖}

ผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เกิดปัญหาการว่างงาน และปัญหาคุณภาพชีวิตหรือมาตรฐานการครองชีพต่ำลง กล่าวคือ เมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจดังกล่าว เป็นเหตุให้ธุรกิจต้องปิดกิจการลง ประชาชนขาดรายได้และตกงานทำให้มีการบริโภคทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่ระมัดระวังอีกทั้งก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมและวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม เช่น ปัญหาเด็กเร่ร่อน ยาเสพติด ศีลธรรมและวัฒนธรรมเสื่อมลงและปัญหาอาชญากรรมอื่น ๆ ที่ตามมาเนื่องจากประชาชนขาดรายได้ และอาจเปลี่ยนแปลงหรือทำร้ายค่านิยมของสังคมให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ที่กระทำการทุจริต คอร์รัปชันได้^{๕๗}

สภาพปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากเหตุปัจจัยภายในตนเองเป็นอันดับแรกเหตุปัจจัยภายในตนที่เป็นตัวการสร้างปัญหาชีวิตให้แก่มนุษย์ คือตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากเสพ โดยแสดงความอยากนั้นออกมาอย่างไร้คุณธรรม มานะ ความถือตัวถือตน ถือพรรคถือพวกพ้องของตน หวงแหนทั้งสิ่งที่มีรูปธรรมและนามธรรมที่คิดว่าเป็นของตน ทิฐิ ความเห็นผิดจากสังขธรรม ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นความเข้าใจของตน ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของใคร เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนาก็ยอมแสดงพฤติกรรมที่แท้จริงของตนเองออกมา ความทุกข์จึงเกิด นั้นเพราะอุปาทาน เบญจขันธ์ครอบงำยึดถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก ความจำ และความนึกคิด ๔ อย่าง

^{๕๕} พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว และคณะ, “องค์ความรู้ว่าด้วยการทุจริตและประพฤติมิชอบในวงราชการไทย”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๔), หน้า ๔๖.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

^{๕๗} กระทรวงยุติธรรม, “คอร์รัปชัน : ภัยคุกคามและแนวโน้มในศตวรรษที่ ๒๑”, เอกสารประกอบการประชุมสหประชาชาติว่าด้วยการป้องกันอาชญากรรม และความยุติธรรมทางอาญา ครั้งที่ ๑๑, ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี, (๑๘-๒๕ เมษายน ๒๕๔๘): ๒๐๔-๒๐๖.

นี่ว่าเป็น"ของเรา" ยึดติดในวัตถุภาวะคือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ยึดถือในทิฐิ คือ ความเห็นของตนว่าถูกต้อง ตรง จริง ของผู้อื่นผิด ติดยึดในศีลวัตรที่ไม่ประกอบไปด้วยประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญญา ยึดมั่นในความรู้สึกว่ามีตัวเอง เป็นของตัวเอง หรืออะไร ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตนในตัวเอง จึงเกิดความขัดแย้งกับผู้คนรอบข้าง และสังคมโดยรวม ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต ที่สะสม โลกะ โทสะ โมหะ ไว้มากมาย จนกลายเป็นปุถุชนที่ไม่มีคุณธรรมชีวิต จึงกลับกลายเป็นบุคคลที่เป็นภัยต่อสังคมและมีปัญหาในการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ให้เป็นบุคคลที่ความเจริญงอกงามพร้อมที่กลับสู่สังคมอย่างมีคุณค่า

บทที่ ๓

หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์

หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะนำมาเป็นข้อประพฤติ หรือข้อปฏิบัติ เพื่อใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นอภิมนุษย์หรือเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะทำให้เป็นผู้ที่มีความประพฤติปฏิบัติเรียบร้อย เป็นผู้ที่สูงส่งทั้งกายใจ อยู่ที่ใดก็จะไม่ ก่อความเดือดร้อนให้กับสังคม ในเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนามนุษย์ เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข สำหรับแนวคิด หลักการ และพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์มีดังนี้

- ๓.๑ แนวคิดพุทธจริยศาสตร์
- ๓.๒ ความหมายของพุทธจริยศาสตร์
- ๓.๓ ลักษณะของพุทธจริยศาสตร์
- ๓.๔ ระดับของพุทธจริยศาสตร์
- ๓.๕ หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์
- ๓.๖ การพัฒนามนุษย์

๓.๑ แนวคิดพุทธจริยศาสตร์

แนวคิดทางพุทธจริยศาสตร์ เป็นแนวคิดที่พื้นฐานมาจากพุทธปรัชญาที่คนทุกคนสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้การดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สำหรับแนวคิดและหลักพุทธจริยศาสตร์หรือจริยธรรมที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ทั้งกายและใจ ที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและทรงสอนให้ชาวพุทธศาสนิกชนนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ไม่ให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประมาท สอนให้ชาวพุทธตื่นอยู่เสมอและให้เป็นอยู่ด้วยความเบิกบาน กายเบิกบานใจ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตามพุทธจริยศาสตร์จึงเป็นหลักธรรมหรือจริยธรรม ในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยในการสร้างความสุขและความเจริญให้กับสังคมส่วนร่วมและตนเองได้ ดังจะได้อธิบายเนื้อหาต่อไปนี้^๑

^๑ ธีธัญญ์ สอนตง, “การสังเคราะห์ทฤษฎีจริยศาสตร์เพื่อเป็นพื้นฐานในการประกอบธุรกิจโรงแรม, พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์”, *คุณภิวัตน์พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๒๔.

๓.๒ ความหมายของพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์ หมายถึง หลักเกณฑ์หรือกฎเกณฑ์ในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้มีความสงบเรียบร้อยของสังคม เพื่อควบคุมความประพฤติเบื้องต้น ๒ ทางคือ กาย และวาจา โดยในแต่ละทางบ่งบอกถึงพฤติกรรมที่มีอยู่ ๒ ทางคือ ดี และชั่วซึ่งมาจากมูลเหตุที่เป็นตัวการให้เกิดความประพฤตินั้นคือ กุศลมูล และอกุศลมูล ดังนั้นพื้นฐานทางจริยธรรมที่จะกล่าวถึงก็คือ เบญจศีล เบญจธรรม จริยธรรม ๑๐ ประการ และทศ ๖ อื่นใดเลยมาทำความเข้าใจเรื่องวิธีการก่อนการรักษาศีลเสียก่อน^๒

หลักพุทธจริยศาสตร์ คือ ให้ละความชั่ว ให้ทำความดี และให้ทำจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องใส ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ การที่คนละความชั่วทำความดี ทำกายใจของตนให้บริสุทธิ์ เป็นการกระทำเพราะรักตัวเอง เพราะฉะนั้น กฎของพุทธ จริยศาสตร์จึงเป็นกฎ การรักตัวเอง โดยมีปรัชญาของพุทธจริยศาสตร์ที่มีพื้นฐานอยู่บนปรัชญาแบบวัตถุนิยมที่เป็นจริยศาสตร์แบบสุขนิยม ทรรศนะพุทธจริยศาสตร์ในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

- ๑) การไม่ทำความชั่ว
- ๒) กระทำแต่ความดี
- ๓) ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

การกระทำทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเป็นขั้นแรกในการทำให้เจริญ ซึ่งมี ๓ ประการ ได้แก่^๓

๑. สัมปัตติวิริติ คือ การเว้นเมื่อประสบซึ่งหน้า หรือเว้นได้ทั้งที่ประจวบโอกาส คือ ไม่ได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน ไม่ได้สมานสิกขาบไว้เลยแต่เมื่อประสบเหตุที่จะทำชั่วนึกคิดพิจารณาขึ้นได้ในขณะนั้นว่า ตนมีชาติตระกูล ภัยหรือคุณวุฒಿಯ่างนี้ ไม่สมควรกระทำความกรรมเช่นนั้น แล้วงดเว้นเสียได้ไม่ทำผิดศีล

๒. สมานวิริติ เว้นด้วยการสมาน คือ ตนได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน โดยได้รับศีล คือ สมานสิกขาบไว้แล้ว จึงงดเว้นตามที่ได้สมานนั้น

๓. สมุจเฉทวิริติ หรือ เสตุฆาตวิริติ เว้นด้วยตัดขาด หรือด้วยชักสะพานตัดตอนเสียทีเดียว, เว้นได้เด็ดขาด คือ การงดเว้นความชั่ว ของพระอริยะทั้งหลาย อันประกอบด้วยอริยมรรคซึ่งขจัดกิเลสที่เป็นมูลเหตุแห่งความชั่วนั้น ๆ เสริจสิ้นแล้ว ไม่เกิดมีแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้นเลย วิริติ ๒ อย่างแรกยังไม่อาจวางใจได้แน่นอน วิริติข้อที่ ๓ จึงจะแน่นอนสิ้นเชิง^๔

ดังนั้น พุทธจริยศาสตร์ หมายถึง หลักการปฏิบัติในพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามได้ทั้งทางกาย วาจาและใจ ซึ่งโดยหลักการของพุทธจริยศาสตร์ คือการเว้นขาดจากสิ่งที

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๑.

ชั่วร้าย และมุ่งกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม ทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดจิตใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ห่างไกลจาก โลภะ โทสะ โมหะ เพื่อประโยชน์สุข ส่วนตน สังคม ประเทศชาติบ้านเมือง รวมทั้งเป็นมรรคผลสู่นิพพาน

๓.๓ ลักษณะของพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์เริ่มต้นจาก ทาน ศีล ภาวนา คือศาสตร์ที่ว่าด้วยการประพฤติปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มต้นจากการฝึกจิตใจตนเองก่อนให้ยอมรับความเป็นเหตุเป็นผล ให้รู้จักการให้การมีระเบียบวินัย การฝึกหัดที่จะอดทนอดกลั้น การมองสรรพสิ่งด้วยสติปัญญา มีความเพียร ความจริงใจมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์และการปล่อยวาง อันเป็นกุญแจนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนสามารถเข้าใจสภาวะธรรมชาติว่าสรรพสิ่งล้วนอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่มีตัวตน มีความเห็นถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้อง การพูดที่ถูกต้อง การทำงานที่ถูกต้องสุจริต การตั้งสติถูกต้อง และมีสมาธิในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ล้วนเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องนำไปปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพของธรรมชาติและสังคม เป็นการแนะนำให้อาศัยตนเองเชื่อมั่นต่อการกระทำของตนเองด้วยตนเอง เชื่อกรรมและผลแห่งกรรม ด้วยหลักการที่เป็นหัวใจของพุทธจริยศาสตร์ ซึ่งสรุปได้ด้วยพุทธโอวาทและรวมอยู่ในโอวาทปาติโมกข์^๕

พุทธจริยศาสตร์จัดเป็นศาสตร์และจริยธรรมใน ๕ ลักษณะ คือ

๑) เป็นพุทธจริยธรรม คือ หลักการประพฤติและวิธีการปฏิบัติตัวของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นส่วนของธรรมชาติ

๒) เป็นพรหมจรรย์ (พรหมจริย) คือ หลักการประพฤติและวิธีการปฏิบัติที่ประเสริฐ เพื่อทำที่สุดให้แก่ตัวเอง ตามวิธีการของอริยสัจ ๔ ประการ หรือตามแบบของพรหมวิหาร ๔ ประการ

๓) เป็นพระวินัย (ศีลธรรม) หรือ กุฎระเบียบ วิธีการหรือหลักการประพฤติที่ทำให้คนมีกาย วาจาและใจดีและเป็นวิธีประพฤติที่น่าเลื่อมใสศรัทธา

๔) เป็นสังฆธรรม คือ สิ่งที่เป็นจริง มีอยู่จริงในกระบวนการของธรรมชาติหรือกฎ ความเป็นจริงของธรรมชาติในแนวกว้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่โดยธรรมชาติ

๕) เป็นสามัญลักษณะ คือ อาการที่เสมอกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือไตรลักษณ์คืออาการที่เหมือนกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ๓ ลักษณะ หรือ เป็นปฏิจจสมุปบาท คือธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันเป็นแบบพลวัต หรือเป็นธรรมนิยาม คือธรรมชาติที่เหมือนกันอย่างแน่นอนหรือธรรมฐิติคือธรรมชาติที่มีหลัก มีกฎที่เหมือนกันอยู่ ๓ ลักษณะ^๖

^๕ พระครูปริยัติธรรมวงศ์, “การเปรียบเทียบจริยศาสตร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดของเพลโต”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

^๖ พระเทวินทร์ เทวินโท, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๖๗.

๕.๑) สามัญลักษณะ คือภาวะที่เกิดขึ้น ภาวะที่มีที่เป็นแก่สังขารคือสรรพสิ่งทั้งปวง อย่างเสมอภาคกัน ไม่มียกเว้น ไม่ว่าสังขารนั้นจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือลักษณะประจำ ๓ ประการของสังขาร^๗

(๑) อนิจจตา หลักอนิจจตาแสดงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลายจนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรมความไม่เที่ยงของส่วนย่อยต่าง ๆ เมื่อปรากฏเป็นผลรวมออกมาแก่ส่วนใหญ่ที่มนุษย์พอสังเกตเห็นได้ ก็เรียกกันว่าความเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจหรือรู้สึกเหมือนกับว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมีตัวตนของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนอันนั้นเองได้เปลี่ยนแปลงแปรรูปไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ความเข้าใจหรือความรู้สึกเช่นนี้ เป็นความหลงผิดอย่างหนึ่งเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นนำตนเข้าไปผูกพันกับความนึกคิดอย่างหนึ่งของตน ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง เมื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ย่อมถูกฉุดลากให้ กระเสือกกระสน กระวนกระวายไปตามภาพที่สร้างขึ้นลวงตนเองนั้น เรียกว่า อยู่อย่างเป็นทาส แต่ผู้รู้เท่าทันสภาวะ ย่อมอยู่อย่างเป็นอิสระ และสามารถถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมดาเหล่านี้ได้

(๒) ทุกขตา ในหลักทุกขตา มีเกณฑ์สำคัญสำหรับกำหนดคุณค่าทางจริยธรรมอยู่ ๒ อย่างดังนี้

ก. ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันข้าวขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็น ส่วนย่อยลงไปและองค์ประกอบเหล่านั้น แต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยง กำลังตกอยู่ในอาการเกิดขึ้น แปรไป และสลายตัวตามหลักอนิจจตาอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นหน่วยรวมนั้น จึงเท่ากับเป็นที่รวมของความปรวนแปรและความขัดแย้งต่าง ๆ และแฝงเอาภาวะที่พร้อมจะแตกแยกและเสื่อมสลายเข้าไปในตัวอย่างเต็มที เมื่อเป็นเช่นนี้การที่จะควบคุมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นให้คงรูปเป็นหน่วยรวมตามรูปแบบที่ประสงค์ก็ดี การที่จะควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดำเนินไปในทิศทางที่ต้องการก็ดี จะต้องใช้พลังงานและวิธีการจัดระเบียบเข้ามารวมเป็นองค์ประกอบช่วยเป็นเหตุปัจจัยเพิ่มขึ้นอีกด้วย ยิ่งองค์ประกอบส่วนย่อย ๆ ต่าง ๆ นั้น มีมากและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นเท่าใด ก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้นเท่านั้น และมีการจัดระเบียบที่ละเอียดรัดกุมยิ่งขึ้นเท่านั้น การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จะต้องทำที่ตัวเหตุปัจจัยของมัน และรู้ชัดถึงความสำเร็จผล หรือความผิดพลาด พร้อมทั้งทางแก้ไขต่อไป ตามความพร้อมของเหตุปัจจัยเหล่านั้น นี่คือวิธีปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างอิสระ ไม่ผูกมัดตัวและไม่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

ข. ตามหลักกิจในอริยสัจ หน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อทุกข์ ได้แก่ ปริญา คือการกำหนดรู้หรือทำความเข้าใจ หมายความว่า เรื่องทุกขนั้นบุคคลมีหน้าที่เกี่ยวข้องเพียงแต่กำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจเท่านั้น การปฏิบัติต่อทุกข์โดยถูกต้องตามหลักกิจในอริยสัจเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง แต่เป็นเรื่องที่มักถูกมองข้ามไป พุทธธรรมสอนให้ปฏิบัติต่อทุกข์ด้วยการศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ให้รู้จักทุกข์ คือให้รู้จักปัญหาของตนเอง มีใช้เพื่อเป็นทุกข์ แต่เพื่อปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง แล้วจะได้ไม่มีทุกข์

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒๗ - ๑๓๕.

(๓) อนัตตตา ความใจในอนัตตตา มีคุณค่าสำคัญทางจริยธรรม คือ

ก. ในขั้นต้น ทางด้านค้นหาช่วยลดทอนความเห็นแก่ตน มิให้กระทำการต่าง ๆ โดยยึดถือแต่ประโยชน์ตนเป็นประมาณ ทำให้มองเห็นประโยชน์ในวงกว้างที่ไม่มีตัวตนมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัดอนันต์ ภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนของตนเอง เกิดจากส่วนประกอบและเป็นไปตามเหตุปัจจัย สอนว่าสิ่งทั้งหลายจะปรากฏรูปเป็นอย่างไรย่อมแล้วแต่การปรุงแต่ง ด้วยการทำเหตุปัจจัย และชักโยงเชื่อมความสัมพันธ์ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายและขอบเขตวิสัยความสามารถ โดยนัยนี้จึงเป็นการข้อที่ว่าบุคคลควรปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายตรงตัวเหตุปัจจัย ด้วยท่าทีที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ได้ทั้งผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย และไม่เกิดทุกข์เพราะตัณหาอุปาทาน

ข. ในขั้นกลาง ทางด้านทิวฐิติ ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้นสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับพิจารณาและจัดการกับปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่เอาตัวตน ความอยากของตน ตลอดจนความเห็น ความยึดมั่นถือมั่นของตนเข้าไปขัด แต่พิจารณาจัดการไปตามตัวธรรม ตามตัวเหตุผลตามที่มีนเป็นของมันหรือควรจะเป็นแท้ ๆ คือสามารถตั้งอุเบกขา วางจิตเป็นกลางเข้าไปเพ่งตามที่เป็นจริง งดเว้นอัตตาทิปไตยปฏิบัติตามหลักธรรมาธิปไตย

ค. ในขั้นสูง การรู้หลักอนัตตตา ก็คือ การรู้สิ่งทั้งหลายตามที่มีนเป็นไปอย่างแท้จริง คือรู้หลักความจริงของธรรมชาติถึงที่สุด ความรู้สมบูรณ์ถึงขั้นนี้ ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ถึงความหลุดพ้น บรรลุอิสรภาพโดยสมบูรณ์อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม อย่างก็ดี ความรู้แจ่มแจ้งในหลักอนัตตตา ต้องอาศัยความเข้าใจตามแนวปฏิจจสมุปบาท และการปฏิบัติตามแนวมรรค ซึ่งจะกล่าวต่อไป

ง. กล่าวโดยทั่วไป หลักอนัตตตา พร้อมทั้งหลักอนิจตา และหลักทุกขตา เป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริง ของหลักจริยธรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะตัวหลักกรรม และหลักปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ที่สัมพันธ์ต่อเนื่องอาศัยกันจึงเป็นไปได้ กรรมจึงมีได้ และเพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนความหลุดพ้นจึงมีได้ ดังนี้เป็นต้น อย่างก็ดี คำอธิบายในเรื่องนี้จะต้องพิจารณาตามแนวปฏิจจสมุปบาทที่จะกล่าวต่อไป

๕.๒) ปฏิจจสมุปบาท เป็นการแสดงให้เห็นความเกิดขึ้นแห่งธรรมต่าง ๆ โดยอาศัยปัจจัย สืบทอดกันไปอย่างนี้ เป็น สมุทวาร คือฝ่ายสมุทัย ใช้เป็นคำอธิบาย อริยสัจข้อที่สอง (สมุทัยสัจ) คือ แสดงให้เห็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เรียกว่า อนุโลมปฏิจจสมุปบาท

การแสดงตรงกันข้ามกับข้างต้นนี้ เรียกว่า นิโรธวาร คือฝ่ายนิโรธ ใช้เป็นคำอธิบาย อริยสัจข้อที่สาม (นิโรธสัจ) เรียกว่า ปฏิโลมปฏิจจสมุปบาท แสดงให้เห็นความดับไปแห่งทุกข์ ด้วยอาศัยความดับไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย สืบทอดกันไป ดังนี้

ก. อวิชาปจจยา	สงขาร	เพราะอวิชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
สงขารปจจยา	วิญญาน	เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญานจึงมี
วิญญานปจจยา	นามรูป	เพราะวิญญานเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
นามรูปปจจยา	สฬายตน	เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
สฬายตนปจจยา	ผัสโส	เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
ผัสสปจจยา	เวทนา	เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี

เวทนาปลงจยา	ตณฺหา	เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย ตณฺหาจึงมี
ตณฺหาปลงจยา	อุปาทานํ	เพราะตณฺหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
อุปาทานปลงจยา	ภโว	เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
ภวปลงจยา	ชาติ	เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
ชาติปลงจยา	ชรามรณํ	เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี

โสภปริเทวทุกขโทมนสสุปายาสา สมภวนฺติ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจจึงมีพร้อม

เอวเมตสฺส เภวลสฺสส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมฺภูโย โหติ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีได้ ด้วยประการฉะนี้

ข. อวิชชาเย เตวฺว อเสสฺวิราคฺนิโรธา	เพราะอวิชชาสำรอกดับไปไม่เหลือ
สงฺขารนิโรธา	สังขารจึงดับ
สงฺขารนิโรธา วิญฺญาณนิโรธา	เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
วิญฺญาณนิโรธา นามรูปนิโรธา	เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
นามรูปนิโรธา สฬายตฺตนนิโรธา	เพราะนามรูปดับ สฬายนตะจึงดับ
สฬายตฺตนนิโรธา ผสฺสนิโรธา	เพราะฬายนตะดับ ผัสสะจึงดับ
ผสฺสนิโรธา เวทฺทานิโรธา	เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
เวทฺทานิโรธา ตณฺหานิโรธา	เพราะเวทนาดับ ตณฺหาจึงดับ
ตณฺหานิโรธา อุปาทานนิโรธา	เพราะตณฺหาดับ อุปาทานจึงดับ
อุปาทานนิโรธา ภวนิโรธา	เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ
ภวนิโรธา ชาตินิโรธา	เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
ชาตินิโรธา ชรามรณํ	เพราะชาติดับ ชรามรณะ (จึงดับ)

โสภปริเทวทุกขโทมนสสุปายาสา นิรุชฌนฺติ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจก็ดับ

เอวเมตสฺส เภวลสฺสส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรธา โหติ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้

กระแสแห่งเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งทั้งหลายปรากฏโดยเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ดำเนินไปได้ ก็เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ เกิดแล้วสลายไป ไม่มีตัวตนแท้จริงของมัน และเชื่อมสัมพันธ์เนื่องกัน

ภาวะและความเป็นไปตามหลักปฏิจจสมุปบาทนี้ มีแก่สิ่งทั้งปวง ทั้งที่เป็นรูปธรรม ทั้งที่เป็นนามธรรม ทั้งในโลกฝ่ายวัตถุ ทั้งแก่ชีวิตที่ประกอบด้วยพร้อมด้วยรูปธรรมนามธรรม โดยแสดงตัวออกเป็นกฎธรรมชาติต่าง ๆ คือ ธรรมนิยาม- กฎความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผล อุตตานิยาม - กฎ

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๔ - ๑๕๕.

ธรรมชาติฝ่ายอินทริยวัตถุ พีชนิยาม – กฎธรรมชาติฝ่ายอินทริยวัตถุรวมทั้งพันธกรรม จิตนิยาม – กฎการทำงานของจิต และกรรมนิยาม – กฎแห่งกรรม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเป็นพิเศษกับเรื่องความสุข ความทุกข์ของชีวิต และเป็นเรื่องที่จริยธรรมเกี่ยวข้องโดยตรง^๙

๓.๔ ระดับของพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์ เป็นหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เพื่อบรรทัดฐาน ความเป็นของมนุษย์ ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน ท่ามกลางจนถึงระดับสูง เพื่อให้มนุษย์ได้พัฒนาพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องตั้งตามสติปัญญาของตนเองที่จะเข้าใจถึงได้ เพื่อเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ สมบูรณ์แบบ ที่ปราศจากรากเหง้าแห่งอกุศลมูล ซึ่งพุทธจริยศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอุดมคติของ ความดีงามอันสูงสุด ได้แก่

๓.๔.๑ พุทธจริยศาสตร์ระดับพื้นฐาน

พุทธจริยศาสตร์ระดับต้น ได้แก่ศีล ๕ หรือ เบญจศีล ความประพฤติชอบทางกายและ วาจา และการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความ ชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน^{๑๐} ศีล ๕ ซึ่งมีองค์ประกอบโดยละเอียดดังต่อไปนี้^{๑๑}

๑. ปาณาติบาต ศีลข้อที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ คือ

- ๑) สัตว์นั้นมีชีวิต
- ๒) รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
- ๓) มีจิตคิดจะฆ่า
- ๔) ทำความเพียรเพื่อให้ตาย
- ๕) สัตว์ตายลงเพราะความเพียรนั้น

๒. อทินนาทาน ศีลข้อที่ ๒ ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ คือ

- ๑) วัตถุสิ่งของนั้นมีเจ้าของ
- ๒) รู้ว่าวัตถุสิ่งของนั้นมีเจ้าของ
- ๓) มีจิตคิดจะลักทรัพย์
- ๔) ทำความเพียรเพื่อลักทรัพย์นั้น
- ๕) ได้สิ่งของนั้นมาด้วยความเพียรนั้น

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๒.

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๒๐๖.

^{๑๑} ปัญญา เสนงูงา และพระมหามิตร ฐิตปัญญา, “ศีล ๕: การพัฒนาพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์”, วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๒): ๒๗๘-๒๗๙.

๓. กามเมสุมิฉฉาจารา ศิลข้อที่ ๓ประกอบด้วยองค์ ๔ ประการ คือ

- ๑) วัตถุที่ไม่ควรเกี่ยวข้องกับ
- ๒) จิตคิดจะเสพในวัตถุนั้น
- ๓) ความพยายามเสพเมถุน
- ๔) มีความพอใจในวัตถุกาม

๔. มุสาวาทา ศิลข้อที่ ๔ ประกอบด้วยองค์ ๔ ประการ คือ

- ๑) สิ่งของหรือเรื่องราวที่ไม่เป็นจริง
- ๒) จิตคิดจะมุสา
- ๓) ความเพียรเพื่อมุสา
- ๔) ให้คนอื่นเชื่อตามความที่มุสานั้น

๕. สุราเมรัย ศิลข้อที่ ๕ ประกอบด้วยองค์ ๔ ประการ คือ

- ๑) ของที่ทำให้เรามีสุราเป็นต้น
- ๒) มีจิตคิดที่จะดื่ม
- ๓) พยายามที่จะดื่ม
- ๔) ดื่มให้ไหลล่งลำคอลงไป

เบญจศีลเป็นศีลของฆราวาสทั่วไปตามหลักเกณฑ์ทางพุทธจริยศาสตร์ระดับพื้นฐาน คือ เบญจศีลและเบญจธรรมที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันไป เพราะเป็นข้อพัฒนาพฤติกรรมเบื้องต้น เป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมขั้นสูงยิ่ง ขึ้นไป

ธรรมที่มีความคู่กับเบญจศีลก็คือ เบญจธรรม ๕ ประการ ควบคู่กันดังตารางเปรียบเทียบ ดังนี้^{๑๒}

เบญจศีล	เบญจธรรม
๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์	๑. ต้องมีเมตตากรุณา
๒. เว้นจากการลักทรัพย์	๒. ต้องมีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตในทางที่ถูกต้อง
๓. เว้นจากการประพฤตินิดในกาม	๓. ต้องมีกามสังวร คือให้มีความสำรวมระวังในกาม
๔. เว้นจากการพูดปดมดเท็จ	๔. ต้องมีคำพูดซื่อสัตย์ คำจริงมีประโยชน์
๕. เว้นจากการดื่มสุราเมรัยของเมา	๕. ต้องไม่ประมาท คือมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

^{๑๒} พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณโณ, และคณะ, “พุทธจริยศาสตร์กับการพัฒนาการศึกษาเรื่องความจริง ความรู้ ความดี”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖): ๓๓๕.

นอกจากนี้ ยังมีสาระสำคัญอันแสดงคุณภาพทางจิตของบุคคลผู้ถือปฏิบัติงดเว้นศีลสิกขาบทแต่ละข้อ เป็นจิตที่มีข้อธรรมในหมวดอิทธิบาทเป็นประธาน ดังนี้^{๑๓}

๑) ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาบท คือจิตที่เป็นกามาวจรซึ่งเป็นกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยญาณ เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย จิตตาทิปไตย และวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิริยาธิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นจิตตาทิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์สมัยใด ในสมัยนั้น การงด การเว้น การงดเว้น การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ก็เกิดขึ้น ลักษณะท่าทีของจิตของบุคคลที่มีต่อศีลสิกขาบทนี้เป็นความตั้งใจ กิริยาที่ตั้งใจ ภาวะที่ตั้งใจที่จะงดเว้นละเลิกไม่ทำการล่วงละเมิดพร้อมทั้งกำจัดต้นเหตุ

๒) อทินนาทานา เวรมณี สิกขาบท คือจิตที่เป็นกามาวจรซึ่งเป็นกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยญาณ เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย จิตตาทิปไตย และวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิริยาธิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นจิตตาทิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ในสมัยใด ในสมัยนั้น การงด การเว้น การงดเว้น การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ก็เกิดขึ้น ลักษณะท่าทีของจิตของบุคคลที่มีต่อศีลสิกขาบทนี้เป็นความตั้งใจ กิริยาที่ตั้งใจ ภาวะที่ตั้งใจที่จะงดเว้นละเลิกไม่ทำการล่วงละเมิดพร้อมทั้งกำจัดต้นเหตุ

๓) กามสมุจฉาจารา เวรมณี สิกขาบท คือจิตที่เป็นกามาวจรซึ่งเป็นกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยญาณ เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย จิตตาทิปไตย และวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิริยาธิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นจิตตาทิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้งดเว้นจากการประพฤติผิดในกามในสมัยใด ในสมัยนั้น การงด การเว้น การงดเว้น การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งการประพฤติผิดในกามก็เกิดขึ้น ลักษณะท่าทีของจิตของบุคคลที่มีต่อศีลสิกขาบทนี้เป็นความตั้งใจ กิริยาที่ตั้งใจ ภาวะที่ตั้งใจที่จะงดเว้น ละเลิกไม่ทำการล่วงละเมิดพร้อมทั้งกำจัดต้นเหตุ

๔) มุสาวาทา เวรมณี สิกขาบท คือจิตที่เป็นกามาวจรซึ่งเป็นกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยญาณ เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย จิตตาทิปไตย และวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิริยาธิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นจิตตาทิปไตย ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เป็นวิมังสาธิปไตย เป็นขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นประณีต เกิดขึ้นแก่

^{๑๓} พระศรีคัมภีร์ญาณ, จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๖ - ๑๘๘.

บุคคลผู้งดเว้นจากการพูดเท็จในสมัยใด ในสมัยนั้น การงด การเว้น การงดเว้น การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งการพูดเท็จก็เกิดขึ้น ลักษณะท่าทีของจิตของบุคคลที่มีต่อศีลสิกขาบทนี้เป็นความจงใจ กิริยาที่จงใจ ภาวะที่จงใจที่จะงดเว้น ละเลิกไม่ทำการล่วงละเมิดพร้อมทั้งกำจัดต้นเหตุ

๕) สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี สิกขาบท คือจิตที่เป็นกามาวจรซึ่งเป็นกุศล สหระคตด้วยโสมนัส สัมปยุตด้วยญาณ เป็นชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นประณีต เป็นฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย จิตตาธิปไตย และวิมังสาธิปไตย เป็นชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นประณีต เป็นวิริยาธิปไตย ชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นประณีต เป็นจิตตาธิปไตย ชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นประณีต เป็นวิมังสาธิปไตย เป็นชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นประณีต เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้งดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทในสมัยใด ในสมัยนั้น การงด การเว้น การงดเว้น การไม่ทำ การเลิกทำ การไม่ล่วงละเมิด การไม่ล้ำเขต การกำจัดต้นเหตุแห่งการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทก็เกิดขึ้น ลักษณะท่าทีของจิตของบุคคลที่มีต่อศีลสิกขาบทนี้เป็นความจงใจ กิริยาที่จงใจ ภาวะที่จงใจที่จะงดเว้น ละเลิกไม่ทำการล่วงละเมิดพร้อมทั้งกำจัดต้นเหตุ

๓.๔.๒ พุทธจริยศาสตร์ระดับกลาง

พุทธจริยศาสตร์ที่เป็นไปเพื่อพัฒนาจิตใจและขัดเกลาตนเองให้มีคุณธรรมสูงขึ้น ได้แก่ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ และอื่น ๆ

หลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการถือได้ว่า เป็นหลักธรรมสำคัญในการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาอีกหลักธรรมหนึ่งที่สามารถพัฒนามนุษย์ได้ครบทั้งกาย วาจา และใจ เพราะว่าการพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนานั้น มุ่งเน้นไปในการพัฒนาที่มองคนในฐานะที่เป็นมนุษย์ ความหมายคือ มนุษย์นั้นมีความเป็นมนุษย์ของเอาเอง ชีวิตมนุษย์นั้นมีจุดหมายของชีวิต คือ ความสุข ความอิสรภาพ ความดีงามของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล^{๑๔}

พุทธจริยศาสตร์ชั้นกลางนี้จะสูงต่อเนื่องมาจากขั้นต้น หรือขยายความเพิ่มเติมจากขั้นมูลฐาน คือ เบญจศีล เบญจธรรม เรียกรวมว่าเป็น “มนุษยธรรม” คือธรรมที่ทำให้เกิดขึ้นเป็นมนุษย์ อยู่ในสังคมมนุษย์อย่างมีความสุขพอสมควรแก่อัตภาพตามฐานะตำแหน่งและหน้าที่ อันชอบธรรม ส่วนพุทธจริยศาสตร์ชั้นกลางก็จะพัฒนาชี้ชัดถึงความละเอียดอ่อนลึกซึ้งลงไปอีกทั้งเรื่องของ กาย-วาจา-ใจ คือหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ หรือ ทางแห่งกุศลกรรมฝ่ายดี ถ้าไม่ดีเรียกว่า อกุศลกรรม ดังตารางตัวอย่างเปรียบเทียบ ดังนี้^{๑๕}

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๑.

^{๑๕} พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ และคณะ, “พุทธจริยศาสตร์กับการพัฒนาการศึกษา”, *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐): ๓๓๖.

เป็นการกระทำทางกายมี ๓ เรียกว่า กายกรรม	
๑. ปาณาติปาตา คือ การฆ่าสัตว์ กักขัง ทุบตี	๑. ปาณาติปาตา เวรมณี คือ เว้นจากการฆ่า ทรมานสัตว์ทุกชนิด
๒. อทินนาทาน คือ การลักทรัพย์	๒. อทินนาทานา เวรมณี คือ เว้นจากการลัก ขโมยทรัพย์ทุกชนิด
๓. กาเมสุมิจฉาจาร คือ การประพฤติดีในกาม	๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี คือ เว้นจากการ ประพฤติดีในกาม

เป็นการกระทำทางวาจามี ๔ เรียกว่า วจีกรรม	
๑. มุสาวาท คือ การพูดเท็จ	๑. มุสาวาทา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดเท็จ
๒. ปิสุณาวาจา คือ การพูดคำหยาบ	๒. ปิสุณาย วาจา เวรมณี คือ เว้นจากการพูด ส่อเสียด
๓. ผรุสวาจา คือ การพูดคำหยาบ	๓. ผรุสวาย วาจา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดคำ หยาบ
๔. สัมผัสปลลาปะ คือ การพูดเพ้อเจ้อ	๔. สัมผัสปลลาปา เวรมณี คือ เว้นจากการพูดเพ้อ เจ้อ

เป็นการกระทำทางใจมี ๓ เรียกว่า มโนกรรม	
๑. อภิชฌา คือ ความโลภอยากได้ ของผู้อื่น	๑. อนภิชฌา คือ ไม่มีความโลภอยากได้ของผู้อื่น
๒. พยาบาท คือ การปองร้ายผู้อื่น	๒. อพยาบาท คือ ไม่มีการปองร้ายผู้อื่น
๓. มิจฉาทิฎฐิ คือ การเห็นผิดจาก คลองธรรม	๓. สัมมาทิฎฐิ คือ การเห็นชอบตามครรลองคลองธรรม

อกุศลกรรมบถ ๑๐ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ คือสิ่งไม่พึงกระทำอย่างยิ่ง เพราะมิได้เป็นบ่อเกิดแห่งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาตนไปในทางที่ดี คือ การรู้ถูก รู้ผิด รู้ลึกถึงความดีงาม รู้ดีรู้ชั่ว รู้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควร อย่างไร รู้เท่าทันความเป็นไปธรรมดาของโลกและชีวิต ตามเหตุปัจจัย โดยเฉพาะในเรื่องของกรรมฝ่ายดีมีความเจริญงอกงามรุ่งเรือง ผู้ที่เข้าใจหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ จะทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความจริงที่ว่าบุคคลใด กระทำกรรมอันใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเข้าใจตรงกันเช่นนี้มนุษย์ทุกคนย่อมมีความ ละอายและเกลียดกลัวต่อการทำความชั่วหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยการละเว้นความ

ชั่วทั้งปวง หันมาทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์เบิกบานจนนำไปสู่การพัฒนาจิตขั้นต่อไป เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นอภิมนุษย์

๓.๔.๓ พุทธจริยศาสตร์ระดับสูง

เป็นพุทธจริยศาสตร์เพื่อพัฒนาตนเป็นอริยบุคคล หลักธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งความห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากรากเหง้าของความไม่ดีจากอกุศลมูล ๓ เพื่อมิให้กำเริบแสดงออกมาเป็นบ่อเกิดของการทุจริตทาง กาย วาจา ใจ ซึ่งรวมเป็นเหตุให้เกิดกิเลส

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายกลางการไม่ยึดถือสุดทางทั้ง ๒ ได้แก่ อัตตภิณฑานุโยค คือ การประกอบตนเองให้ลำบากเกินไป กามสุขัลลิกานุโยค คือ การพัวพันในกามในความสบายเป็นหลักคำสอนที่ปรากฏในพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ คือ รัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๑๖}

นอกจากคุณค่าขั้นสูงสุดของหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์แล้ว อีกทั้งยังเป็นไปเพื่อการรู้จักการดำเนินชีวิตให้เกิดความพอดีเป็นแนวทางของการแก้ทุกข์ที่เรียกว่า ทางสายเอก โดยมุ่งเน้นให้มีความสุขกายและสุขใจไปด้วย ได้แก่

มรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค (เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า “ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ” The noble eightfold path); องค์ ๘ ของมรรค (มีคังคะ Factors or constituents of the path) มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ (Right view; right understanding) คือการเห็นชอบ หรือมีความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ ความรู้หรือวิจัยัจ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจนุปบาท

๒. สัมมาสังกัปปะ (Right thought) คือการดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปอพยาบาทสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป

๓. สัมมาวาจา (Right speech) คือ เจรจาชอบ ได้แก่ วลีสุจจริต ๔

๔. สัมมากัมมันตะ (Right action) คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจจริต ๓

๕. สัมมาอาชีวะ (Right livelihood) คือ การเลี้ยงชีพชอบ หรือการประกอบอาชีพที่สุจจริต อาชีพที่ถูกต้องตามกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดจริยธรรม ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ (เว้นจากอาชีพที่ทุจริต) ประกอบสัมมาชีพหรืออาชีพที่สุจจริต

๖. สัมมาวายามะ (Right effort) คือการพยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔

๗. สัมมาสติ (Right mindfulness) คือการระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

๘. สัมมาสมาธิ (Right concentration) คือการตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๓๕๘.

องค์ ๘ ของมรรค จัดเข้าในธรรมชั้น ๓ ข้อต้น คือ ข้อ ๓-๔-๕ เป็น ศีล ข้อ ๖-๗-๘ เป็น สมาริ ข้อ ๑-๒ เป็น ปัญญา

มรรคมืองค์ ๘ นี้ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตakilมณานุโยค^{๑๗}

พุทธจริยศาสตร์ จึงเป็นหลักประพฤติปฏิบัติหรือเป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ตามคำสอนทางพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาพฤติกรรม กาย วาจา ใจ ให้มีความรู้ที่สามารถในการลดละ เลิก และกำจัดกิเลสความชั่ว คือการรู้เพื่อทำดีและรู้เพื่อละชั่ว และปฏิบัติตนให้ผ่องใส ดังแสงแห่งธรรมที่สอดส่องนำทางให้มนุษย์ได้พัฒนาพฤติกรรมตนเอง อย่างเป็นขั้นตอนจากพื้นฐานสู่ระดับที่สูงขึ้น เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งภายในและภายนอก รวมถึงมีความรู้จริง รู้แจ้งในตนเองสามารถที่จะดูตนเองออก บอกตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น เห็นตนตามความเป็นจริง ที่เป็นหนทางสู่ความเป็นอภิมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ

๓.๕ หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์

หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ ที่ทำการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ อริยสังขี ไตรสิกขา และภาวนาสี ดังมีรายละเอียดดังนี้

๓.๕.๑ หลักอริยสังขี ๔

ความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์ มิใช่มาจากการกำหนดหรือการบันดาลจากอำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ หากแต่มาจากจิตและตัวตนของมนุษย์เอง เพราะทุกสรรพสิ่งมีลักษณะของทุกข์ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ถ้าไม่รู้จักวิธีดับทุกข์ได้อย่างถูกต้อง มนุษย์ก็จะเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป ในหลักการทางพุทธศาสนากล่าวว่า มนุษย์ต้องรู้เท่าทันทุกข์ คือการกำหนดรู้ทุกข์ด้วยปัญญาของตนตามความเป็นจริง และการพิจารณาหาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ที่เรียกว่า สมุทัย ว่าเกิดมาจากสิ่งใด เมื่อรู้ชัดถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ จึงต้องทำการดับทุกข์ให้สิ้นเชื้อที่เรียกว่า นิโรธ โดยวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสมในการที่จะทำให้ทุกข์สิ้นไป ซึ่งเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือ “อริยมรรค” ต่อไป

สิ่งเหล่านี้รวมกัน เรียกว่า อริยสังขี ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติพัฒนาพฤติกรรม ด้าน กาย วาจา ใจ รวมถึงสติปัญญา ทำให้มนุษย์สามารถดับทุกข์ได้ และพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง หลักอริยสังขี หรือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้บริหารจัดการได้กับทุกองค์กร แม้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมสมัย ได้แก่

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙๓.

๑. ทุกข์

ทุกข์ คือสภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้น ได้แก่ คนสภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนาความไม่สบายกายไม่สบายใจ เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย ปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้องอย่างรุนแรงจนทนไม่ได้ ทนไม่ไหว จึงเกิดเป็นทุกข์ทางกายทั้งทุกข์ กายและทุกข์ใจ^{๑๘} ทุกข์ในอริยสัจ ๔ สามารถอธิบายได้ดังนี้

๑) ชรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายย่อหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตาหูจมูกลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หมดความคล่องแคล่วว่องไว ผิวพรรณไม่งดงามผ่องใส หน้เหงื่อเย่น ความจำเลอะเลือนผลอไหล เสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายในเกิดทุกข์กายและทุกข์ใจมาก

๒) มรณะ ความตาย ยามสิ้นชีพ เคยทำชั่วไว้ ก็เห็นนิมิตของบาปกรรม มีคนหรือของรักก็ต้องพลัดพรากจากกันไป ส่วนประกอบในร่างกายก็พากันหยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจจะมีมาก จะทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขไม่ได้

๓) โสกะ ความโศกเศร้า ได้แก่ ความแห้งใจ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

๔) ปริเทวะ ความคร่ำครวญหรือรำไร ได้แก่ บ่นเพื่อไปต่าง ๆ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ

๕) ทุกข์ ความทุกข์กาย ได้แก่ เจ็บปวด เช่น กายบาดเจ็บ ถูกบีบคั้น เป็นโรค เป็นต้น^{๑๙}

๖) โทมนัส ความทุกข์ใจ ได้แก่ เจ็บปวดรวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น

๗) อุปายาส ความคับแค้น หรือสิ้นหวัง ได้แก่ เราร้อนทอตอนใจ ในเมื่อความโศกเศร้าเพิ่มทวี เป็นต้น

๘) อับปิยสัมปโยค การประสบคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชัง เป็นต้น

๙) ปิยวิปโยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น จากญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น

๑๐) อิจฉิตาลภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง

๑๑) อุปาทานขันธ ขันธทั้งห้าซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน กล่าวคือ ทุกข์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ของอุปาทานขันธทั้งห้า เมื่อว่าโดยสรุปหรือโดยรวบยอดก็คือ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์^{๒๐}

^{๑๘} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๘.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐๕.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔ - ๑๕.

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ดับได้ มิใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องคงอยู่ตลอดไปชีวิตนี้ที่ยังคับข้อง ก็เพราะมีทุกข์มีปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าดับทุกข์แก้ปัญหาลงแล้ว หรือได้สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ ปัญหาไว้พร้อมแล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบา พบสุขแท้จริง แต่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหานั้น มิใช่ทำได้ด้วยการหลบเลี่ยงปัญหาหรือปิดตาไม่มองทุกข์ ต้องข้าม ต้องใช้วิธีรับรู้สู้น้ำเข้าเผชิญดูมัน การรับรู้สู้น้ำมีใจหมายความว่า จะเข้าไปแบกทุกข์ไว้หรือจะให้ตนเป็นทุกข์ แต่เพื่อรู้เท่าทัน จะได้แก้ไขกำจัดมันได้ การรู้เท่าทันนี้คือการทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้องได้แก้ทำปริญญา คือกำหนดรู้ ทำความเข้าใจสภาวะของทุกข์หรือปัญหานั้น ให้รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไรกันแน่อยู่ที่ไหน (บางทีคนชอบหลบเลี่ยงทุกข์หนีปัญหา และทั้งที่รู้ว่ามีปัญหา แต่จะจับให้ชัดก็ไม่รู้ว่าปัญหาของตนนั้นคืออะไร ได้แต่เห็นคลุม ๆ เครือ ๆ หรือพลา่สับสน) มีขอบเขตแค่นี้ เมื่อกำหนดจับทุกข์ได้อย่างนี้ เหมือนแพทย์ตรวจอาการจนรู้โรครู้จุดที่เป็นโรคแล้ว ก็เป็นอันเสร็จหน้าที่ต่อทุกข์ เราไม่มีหน้าที่กำจัดทุกข์หรือละเว้น เพราะทุกข์จะละที่ตัวมันเองไม่ได้ ต้องละที่เหตุของมัน ถ้าจะละทุกข์ที่ ตัวทุกข์ก็เหมือนรักษาโรคที่ อาการเช่นให้ยาระงับอาการไว้ แก้ไขโรคไม่ได้จริงพึงดำเนินการค้นหาสาเหตุต่อไป

แพทย์เรียนรู้เกี่ยวกับโรค และต้องเรียนรู้เรื่องร่างกายอันเป็นที่ตั้งแห่งโรคด้วย ฉันทใดผู้จะดับทุกข์เมื่อเรียนรู้ทุกข์ ก็ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รวมถึงสภาวะแห่งสังขารโลกที่เกี่ยวข้องด้วย ฉันทนั้น สารสำคัญของอริยสัจข้อที่ ๑ คือ ยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ แล้วมองดูรู้จักชีวิตและโลกตามที่มันเป็นจริง^{๒๑}

๒. สมุทัย หรือ ทุกขสมุทัย

ทุกขสมุทัย แยกศัพท์เป็น ทุกข แปลว่า ทุกข์ สึ แปลว่า พร้อม อู แปลว่า ขึ้น อิ ธาตุ แปลว่า ไป ต่อกันเข้าตามหลักอักขรวิธีเป็น ทุกขสมุทัย แปลว่า ขึ้นไปพร้อมแห่งทุกข์ ถือเอาโดยความว่า เหตุแห่งทุกข์ หรือเหตุให้เกิดทุกข์^{๒๒}

เหตุที่ทำให้ เกิดทุกข์ ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๒๓} พระพุทธเจ้าทรงหมายเอา ตัณหาอันประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ^{๒๔}

ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิตโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างเป็นไปด้วยความรู้ความเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้ายชอบชัง เป็นต้น ตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความ

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๙๐๖.

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^{๒๔} พระครูสารกิจประยุต, “การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาคชีวิต”, *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๖๒.

หาวาตระแวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากตัณหาคือที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ กามตัณหา อยากกาม ได้แก่ อยากได้อยากเอา

อยากเสพ อย่างเสวยอย่างหนึ่ง ภาวตัณหา อยากภพ ได้แก่ อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป อยากมีชีวิตนิรันดร์อย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อยากสันภพ ได้แก่ ปรารถนาภาวะสิ้นสูญอย่างหนึ่ง และลึกไปกว่านั้น ท่านแสดงกระบวนการแห่งปฏิจกสมุปปาต อันมีอวิชชา เป็นมูลตัณหา ว่าเป็นที่ไหลเนื่องมาแห่งปัญหาความทุกข์นั้น^{๒๕} ตัณหาในอริยสัจ ๔ ได้แก่

(๑) กามตัณหา (Kama-tanha: craving for sensual pleasures; sensual craving) คือความทะเยอทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งที่สนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ กามตัณหา (Sensual craving) คือความทะเยอทะยานอยากในกาม ในพุทธปรัชญาแบ่งกามเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑.๑) วัตถุกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ เครื่องปูลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ สุกร ไก่ ช้าง โค ม้า ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชาธานี แคว้น ชนบท กองพลรบ คลังหลวง และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใด อย่างหนึ่ง (เหล่านี้) ชื่อกามวัตถุ ซึ่งเป็นความเพลิดเพลินยินดีลุ่มหลงในกามคุณ ๕ ที่ตัวเองนำใคร่นำพอนำปรารถนา ที่ตนเองชอบในรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะเสนาะหู กลิ่นที่หอม รสที่ถูกปากของตัวเอง โผฏฐัพพะที่อ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นสิ่งบำรุงหรือช่วยภายนอกคือกายให้อ้วนแล้วส่งเข้าภายในคือใจ

(๑.๒) กิเลสกามคือ คือความพอใจ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความดำริ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่ากาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ความกำหนดด้วยอำนาจความใคร่ ความเพลิดเพลินด้วยอำนาจความใคร่ ความทะยานอยากด้วยอารมณ์ความใคร่ ความเยื่อใยด้วยอำนาจความใคร่ ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ หวังน้ำคือความใคร่ กิเลส เครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย^{๒๖}

(๒) ภาวตัณหา (Bhava-tanha: craving for existence)^{๒๗} คือความทะเยอทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอย่างคงอยู่ ตลอดไป ความใคร่ อยากที่ ประกอบด้วยภวทัญญู หรือสัสสตทัญญู

ภาวตัณหา (Craving for existence) คือ ความดิ้นรนในทะยานอยากในความเป็น ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นความอยากที่นอกเหนือจากกามคุณ ๕ ไม่รู้จักพอในสิ่งที่ตัวเองเป็นแล้ว ทะยานหรือว่ากระโจนเข้าหา เหมือนเสือกระโจนเข้าหาเหยื่ออย่างหิวกระหาย แต่ถ้ามองอย่าง

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป. อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๔๙.

^{๒๖} พระสุพรชัย นรคพันธ์, อ้างถึงใน พระอนันตชัย อภินนโท, “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๕๙.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๘๖.

ธรรมดาความอยากชนิดนี้ ทำให้คนทะเลาะทะเลาะกัน อาจทำให้ ก้าวหน้าในการทำงานอาชีพได้มาก แต่ต้องยอมรับความจริงด้วยเหมือนกันว่า ในความทะเลาะทะเลาะกันนั้นมีความทุกข์ ความร้อนใจแฝงเร้นอยู่ด้วย ถ้าต้องยื้อแย่งกับผู้อื่นก็เป็นการสร้างศัตรู ต้องใช้เล่ห์กลอุบายในการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ บางครั้งถึงกับต้องใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นก่อเวรกรรมกันไปไม่สิ้นสุด เนื่องมาจากความเชื่อว่ามีตัวตนซึ่งทำให้เกิดทัศนคติที่ผิด ทำให้เกิดการเห็นแก่ตัว ยึดมั่นถือมั่นเกิดการกระทำที่ไม่ดีแนวคิดนี้นักปราชญ์ทางตะวันตกส่วนมากเป็นสัญชาตญาณของชีวิต (Life Instinct)

(๓) วิภวตัณหา (Vibhava-tanha : craving for non-existence; craving for self annihilation) คือ ความทะเยอทะยานในวิภว ความอยากในความพракผันไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ ความใคร่ อยากที่ประกอบด้วย วิภวทิฏฐิหรืออุจเฉททิฏฐิ

วิภวตัณหา (Craving non-existence) คือ ความทะเยอทะยานอยากในวิภวคือ ความอยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ เป็นความอยากในทางผลักดันไปในทางลบเพื่อจะพ้นตัวเนื่องจากตัวเองรู้สึกอึดอัดเบื่อ ระอิดระอา คนเราถ้าไม่สามารถหลบหนีจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ ต้องทนอยู่ในสภาพที่ ตนเองไม่ชอบก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น ชายหญิงรักกันเพราะกามตัณหา พออยู่ด้วยกันก็อยากเป็นพ่อแม่คนเรียกว่า ภวตัณหา เมื่อมีลูกแล้วเกิดการทะเลาะ มีปัญหา ก็อยากแยกทางกันเรียกว่า วิภวตัณหาตัณหานี้เป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะทำให้คนเรารวนเวียน มัวเมาตั้งแต่พระพุทธรเจ้ากล่าวไว้ในพระสูตรตันปิฎก ขุททนิกายว่า “ตัณหาย่อมเจริญแก่มนุษย์ผู้ประพฤดีประมาท เหมือนเถาย่านทรายเจริญอยู่ในป่า เขาย่อมเร่ร้อนไปมา เหมือนวานรที่ต้องการผลไม้ เที่ยวเร่ร้อนไปมาในป่า ฉะนั้น”^{๒๘}

ในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจาก ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยาก ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา อย่างไรก็ตาม ตัณหาก็คือ ลักษณะอย่างหนึ่งกิเลส ซึ่งอยู่ในจิตใจของมนุษย์ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง คือ กิเลส (Defilements) ที่ครอบงำจิตใจของสัตว์โลกนั้น แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ได้แก่

(๓.๑) อนุสัยกิเลส (Latent defilements) คือกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังค์จิต หรือจิตไร้สำนึกของเรา ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้นเหมือนอุปมาเหมือนงูที่นอนหลับอยู่ขณะที่ยังไม่มี สิ่งใดมากระทบ งูนั้นก็หลับเรื่อยไปโดยไม่ปรากฏอาการใด ๆ เลย ต่อมาเมื่อมีสิ่งใดมากระทบงูนั้นก็ยกหัวขึ้นตัววัดฉกทันที

^{๒๘} พระอนันตชัย อภินนโท, “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๐): ๕๐.

อนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียด ซ่อนเร้นนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อได้เหตุอันสมควรแล้ว ก็ปรากฏขึ้นเมื่อนั้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนก้นภาชนะ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกับภาชนะตะกอนหรือกิเลสก็จะฟุ้งขึ้นมาทันที ทำให้จิตใจเร่าร้อนเศร้าหมอง

อนุสัยกิเลส มี ๗ ประการ คือ

๑) กามราคานุสัย คือความยินดีในกามคุณอารมณ์ กามราคานุสัยนี้จะนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นกามคุณอารมณ์แล้ว กามราคานุสัยนี้จะแปรสภาพเป็น ปริยภูฐานกิเลส คือ กิเลสอย่างกลางคอยกลุ่มลุ่มจิตใจ ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘

๒) ภวราคานุสัย ความยินดีติดใจใน รูป ภพ หรือรูปฌาน อรูปฌาน อันนอนเนื่องอยู่ในชั้นธ-สันดานเมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปรสภาพเป็นปริยภูฐานกิเลส ได้แก่ โลกเจตสิกที่ใน ทิฐิจิตวิปปยุตต-จิต ๔

๓) ปฏิฆานุสัย ความไม่ยินดี ไม่พอใจในอารมณ์ อันนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปรสภาพเป็นปริย ภูฐานกิเลส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่ในโทสมูลจิต ๒

๔) มานานุสัย คือความทะนงตน โอ้อวด ถือตัว ไม่ยอมลงให้กับใคร ที่นอนเนื่อง อยู่ใน ชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปรสภาพเป็นปริยภูฐานกิเลส ได้แก่ มานานุเจตสิกที่ในทิฐิจิตวิปป-ยุตตจิต ๔

๕) ทิฏฐานุสัย คือความเห็นผิดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปรสภาพเป็นปริยภูฐานกิเลส ได้แก่ ทิฐิเจตสิกที่ประกอบในทิฏฐตสัมปยุตตจิต ๔

๖) วิจิกิจฉานุสัย คือ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อที่ยังไม่ปลงใจเชื่อ ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธ-สันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปรสภาพเป็นปริยภูฐานกิเลส ได้แก่ วิจิกิจฉาเจตสิกที่ประกอบในวิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑

๗) อวิชชานุสัย คือความลุ่มหลงมัวเมา ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน เป็นความโง่เขลาเบาปัญญาที่ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปรสภาพเป็นปริยภูฐานกิเลส ได้แก่ โมหเจตสิก ที่อกุศลจิตที่ ๑๒

(๓.๒) ปริยภูฐานกิเลส (Internally active defilements) คือกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสถานะเช่นนี้อุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยภูฐานกิเลสในวิถิจิตทันที เช่นเดียวกันกับเมื่อมีสิ่งใดมากระทบกับงูตัวนั้นมันจะยกหัวขึ้นตัววัดคกหรือส่ายไปมา ในจิตวิเคราะห์ ปริยภูฐานกิเลสหรือกิเลสอย่างกลางจะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก (The conscious) หรือกิเลสก่อนสำนึก (The preconscious)

กิเลสอย่างกลางนี้ คือ กิเลส ประเภทนิวรณ (Hindrances) ซึ่งหมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่

๑) กามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณ (Sensual desire)

๒) พยาบาท คือความคิดร้าย (Ill-will)

๓) ถีนมิตะ คือความทงู และเชื่องซึม (Sloth and torpor)

๔) อุทัจจกุกุกจะ คือความฟุ้งซ่านและความกังวล (Restlessness, anxiety or worry)

๕) วิจิกิจา คือความลังเลสงสัย (Doubt)

กิเลสอย่างกลางหรือนิรวรณ ๕ นี้ สามารถทำลายได้ด้วยอำนาจของสมาธิ (Concentration) แต่สมาธิเป็นเพียงแต่ข่มกิเลสไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ด้วยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม การที่กิเลสสงบลงได้ด้วยอำนาจของสมาธิ ย่อมทำให้เราประสบความสำเร็จได้ในระดับหนึ่ง นอกจากนี้ กิเลสอย่างกลางนี้ สามารถขจัดได้ด้วยการกำหนดในวิปัสสนากรรมฐาน

(๓.๓) วิติกมกิเลส (Externally active defilements) คือ กิเลสอย่างหยาบ เป็นกิเลสที่ฟุ้งมากจนปรากฏออกมาทางกาย วาจา ทำให้ตัวเราเองวุ่นวายเดือดร้อน ความจริงแล้วกิเลสอย่างหยาบก็สืบเนื่องมาจากกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปนั่นเองทำนองเดียวกันกับงูที่ส่ายหัวไปมา พอได้โอกาสก็ตัวตลกกัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อยู่ขวางหน้า เป็นกิเลสที่ล่วงอกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤตินอกใจกัน ถ้าฟุ้งออกมาทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต ๔ คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ กิเลสอย่างหยาบสามารถระงับลงได้ด้วยอำนาจของศีล (Morality) เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น^{๒๙}

๓. นิโรธ หรือ นิโรธอริยสังความดับทุกข์

ทุกข์นิโรธ มาจาก ทุกข แปลว่า ทุกข์ และนิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ คือ ดับต้นเหตุได้สิ้นเชิง ภาวะปลอดทุกข์ เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้^{๓๐} ในปฏิสัมภิทามรรคแบ่งนิโรธออกเป็น ๕ อย่างหรือ ๕ ระดับ^{๓๑}

(๓.๑) วิกขัมภนนิโรธ ได้แก่ การที่ผู้เจริญปฐมฌานดับนิรวรณได้ด้วยการข่มไว้ (สมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ เป็นวิกขัมภนนิโรธทั้งหมด เพราะนับแต่เข้าถึงปฐมฌานแล้วเป็นต้นไป อกุศลธรรมทั้งหลาย

มีนิรวรณเป็นต้นย่อมถูกข่มให้ระงับดับไปเองแต่ก็ดับชั่วคราวที่อยู่ในฌานสมาบัติเท่านั้นหรือเปรียบเทียบเป็นการดับกิเลสแบบเอาหินทับหญ้า)

(๓.๒) ตทังคนิโรธ ได้แก่ การที่ผู้เจริญสมาธิถึงขั้นชำแรกทำลายกิเลส ดับความเห็นผิดต่าง ๆ ลงได้ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน (หมายถึงการดับกิเลสขั้นวิปัสสนาคือการใช้ปัญญาพิจารณาสถานะของสิ่งทั้งหลาย เช่น พิจารณาความไม่เที่ยงพิจารณาเห็นแจ้งใดก็เกิดญาณขึ้นกำจัดความเห็นหรือความยึดถือในทางตรงกันข้ามที่ขัดต่อสัจธรรมในแง่ นั้น ๆ ลงได้ เปรียบเป็นการดับกิเลสแบบจุดดวงไฟดับความมืดแต่ก็ยังเป็นการดับชั่วคราวเหมือนว่าพอไฟดับก็มีมืดอีก)

^{๒๙} จำลอง ดิษยวณิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ต้นบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๗๖ - ๗๘.

^{๓๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๔.

^{๓๑} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๕๘๔.

(๓.๓) สมุจเฉทนิโรธ ได้แก่ การที่ผู้เจริญโลกุตตรมรรค ซึ่งให้ถึงความสิ้นกิเลสดับกิเลสลงได้ด้วยการตัดขาด (หมายถึง อริยมรรคทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตมรรคเปรียบเหมือนต้นไม้ถูกสายฟ้าฟาด หรือซุกรากถอนโคนทิ้ง)

(๓.๔) ปฏิปัสสัทธินิโรธ ได้แก่ การดับกิเลสในขณะแห่งผล โดยเป็นภาวะที่กิเลสราบคาบไปแล้ว (หมายถึงอริยผลทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตผล เป็นภาวะสงบเรียบร้อยสนิท เพราะกิเลสได้ถูกมรรคตัดขาดระงับดับสิ้นไปแล้ว)

(๓.๕) นิสสรณนิโรธ ได้แก่ การดับกิเลส ซึ่งเป็นภาวะพ้นออกไปแล้วจากกิเลสดำรงอยู่ต่างหาก ห่างไกลจากกิเลสไม่เกี่ยวข้องกับกิเลสเลย เป็นภาวะที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระ^{๓๒}

นิสสรณนิโรธ แปลตามตัวว่าดับกิเลสด้วยการสลัดออกไป หมายถึง ภาวะแห่งการดับกิเลสที่ยั่งยืนตลอดไป ได้รับความสุขจากความดับนั้นยั่งยืนต่อไป ได้แก่ นิพพานนั่นเอง เหมือนความสุขความปลอดโปร่งอันยั่งยืนของผู้ที่หายโรคแล้วอย่างเด็ดขาดโดยใจความสำคัญ นิโรธ ๓ ประการหลังก็คือ มรรค ผล และนิพพานนั่นเอง^{๓๓}

๔. มรรค หรือ อริยมรรค มีองค์ ๘

หลักพุทธจริยศาสตร์ชั้นสูง เน้นถึงการฝึกฝนปฏิบัติและการพัฒนาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมนั้นต้องมีการอิงอาศัยกันอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติภายนอกและภายในตัวมนุษย์เองด้วย จึงจะเป็นการพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหา พุทธจริยศาสตร์เป็นการพัฒนาที่ยึดประโยชน์สุขของมนุษย์และสรรพสิ่งในโลกเป็นสำคัญ หลักอภิวรรคหรือมรรคมืองค์ ๘ เป็นทางแห่งปัญญา ปัญญาที่เห็นชอบในอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ เห็นหนทางดับทุกข์ “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” หรือทางอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ได้แก่

(๔.๑) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) หมายถึง การรู้เห็นในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องชัดเจนด้วยปัญญา เช่นรู้ว่าทุกข์อย่างไร รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร รู้ว่าจะดับทุกข์ได้เพราะการดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรค คือทางให้ถึงการดับตัณหาได้^{๓๔} สัมมาทิฐิ นั้นแบ่งเป็น ๒ ประเภท หรือ ๒ ระดับ คือ

โลกียสัมมาทิฐิ

โลกียสัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบในระดับโลกียะ ที่ยังนอนเนื่องอยู่กับกระแสโลก ดำเนินไปตามท่วงนองคลองธรรม มีความสอดคล้องกับหลักศีลธรรมและจริยธรรมอันดีงาม

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗๘.

^{๓๓} วคิน อินทสระ, **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕.

^{๓๔} พระครูสารกิจประยุต, “การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต”, **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๖๓.

ของสังคม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาทิฐิที่ยังเป็นอาสวะ มีความเห็นชอบบนพื้นฐาน ความเชื่อ ในเรื่องของกฎแห่งกรรม เรื่องบุญบาป เรื่องโลภนี้โลภหน้า และเรื่องของนรกสวรรค์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า โลกียสัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะเป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุภิเป็นอย่างไร คือความเห็นที่ ทานที่ให้แล้ว มีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วมีผล^{๓๕}

ผลวิบากแห่งกรรมดี กรรมชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารตามิคุณ บิดามิคุณ สัตว์ที่เป็น โอปปาติกะมี^{๓๖} สมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่ง เองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก^{๓๗}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมานี้เป็นความเชื่อที่มีการยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลา ยาวนานแล้วในสังคมของมนุษย์ และความเชื่อความเข้าใจที่ว่าโลกหน้ามี บาปบุญมีจริง ก็เป็นส่วน หนึ่งที่ส่งผลเป็นแรงจูงใจสร้างศรัทธาให้มนุษย์ สร้างสมคุณงามความดีเพื่อไปสู่สุคติ โลกหน้าภพหน้า นำมาซึ่งความสุขในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน แม้ว่าสัมมาทิฐิในระดับโลกียะนี้ ยังจะต้องท่องเที่ยวอยู่ใน วิกฎสงสารที่ยาวนานไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง แต่ พระพุทธศาสนายอมรับว่าเป็นความเชื่อระดับพื้นฐานที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์ในระดับ หนึ่ง เพราะเป็นเครื่องจูงใจให้บุคคลทั้งหลายละชั่ว ทำแต่ความดี เจริญก้าวหน้าในชีวิตทุกประการ^{๓๘}

โลกุตตรสัมมาทิฐิ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตาม ความเป็นจริงอย่างที่มีนเป็น หรือความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ตาม สภาวะธรรมชาติ เป็นความรู้ในระดับที่เหนือกว่าโลกียสัมมาทิฐิ พ้นไปจากวิกฎสงสารและปราศจาก การยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ดังพุทธพจน์ที่ว่าโลกุตตรสัมมาทิฐิเป็นอริยะที่ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค เป็นอย่างไร คือองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิที่ เป็นตัวปัญญา ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ของ ผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี ผู้กำลังเจริญ อริยมรรคอยู่นี้แล คือ สัมมาทิฐิที่เป็นอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นองค์แห่งมรรค^{๓๙}

โลกุตตรสัมมาทิฐิที่ พ้นโลก หลุดพ้นแล้วจากโลกียะไม่เกี่ยวข้องกับกามตัณหา ทิฐิ อวิชา อีกต่อไป สัมมาทิฐิเป็นใหญ่เป็นหัวหน้า ผู้ได้รู้ชัดในมัจฉาทิฐิ ความรู้นั้นเป็นสัมมาทิฐิ สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ต้องคอยสะดุ้งกลัวภัยต่าง ๆ ผู้มีสัมมาทิฐิ จะไป อยู่ที่ไหนตำบลใดก็จะเป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา พรหม เป็นที่เคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้และผู้ที่มา พบเห็นเสมอ พ้นจากบาปอกุศล^{๔๐}

^{๓๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๔๕/๑๔๔.

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑-๑๕๗.

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

^{๓๘} บุษบาภรณ์ สิงห์สุวรรณ, “การวิเคราะห์หลักสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิต”, **คุศลินิพนธ์พุทธศาสตรคุษณิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘.

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๖/๑๗๖, ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๔.

^{๔๐} พุทธศาสนิกชน, **ทิฐิคืออะไร?**, (กรุงเทพมหานคร: หนังสือธรรมบูชา, ๒๕๑๖), หน้า ๑๙.

สัมมาทิฐิ ทั้งระดับโลกียสัมมาทิฐิ และโลกุตตรสัมมาทิฐิ นี้ หาได้ขัดแย้งกันไม่ นอกจากไม่ขัดแย้งกันแล้วยังสนับสนุนกันอีกด้วยเนื่องจากระบบจริยธรรมทางพุทธศาสนาเป็นระบบที่มีการฝึกฝนและพัฒนาไปตามลำดับ ดังจะเห็นได้จากการแบ่งระบบจริยธรรมของพุทธศาสนาออกเป็น ๒ ระดับคือ ระดับที่สอนให้คนอยู่กับความจริงอย่างโลก ๆ หรืออยู่กับบัญญัติของโลก (สมมติสังขะ) ได้อย่างดีมีความสุขและระดับที่สอนให้คนพัฒนาตัวให้เข้าถึงความจริงตามกฎธรรมชาติ (ปรมาตถสังขะ) ที่อยู่เหนือสมมติของโลกนอกจากนั้นความสุขที่สัมพันธ์กับระบบจริยธรรมก็มี ๒ อย่างเช่นเดียวกันคือ โลกียสุข กับโลกุตตรสุข ซึ่งก็สอดคล้องกับการแบ่งประโยชน์(อัตถะ) หรือจุดหมายของชีวิตออกเป็น ๓ ชั้น คือ

๑) ประโยชน์ขั้นต้น ได้แก่ ประโยชน์ในปัจจุบันหรือประโยชน์ในชีวิตนี้เป็นจุดหมายขั้นต้นหรือจุดหมาย เฉพาะหน้าเช่นการได้ลาภยศสุขสรรเสริญทรัพย์สินฐานะเกียรติและชีวิตคู่ครองที่เป็นสุขเป็นต้นเรียกว่า ทิฐิธัมมิกัตถะ

๒) ประโยชน์ขั้นกลาง ได้แก่ ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ที่ลึกยิ่งกว่าที่มองเห็นได้ด้วยตาเป็น เรื่องคุณค่าด้านในของชีวิตเช่นความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจมีคุณธรรมและศีลธรรมรวมถึงประโยชน์ในชาติเบื้องหน้าเช่นการได้เป็นเทวดาและพรหมเป็นต้น เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ

๓) ประโยชน์ขั้นสูงสุด ได้แก่ ประโยชน์อย่างยิ่งยวดหรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตได้แก่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนหลุดจากเครื่องผูกมัดทั้งปวงหรือการได้บรรลุนิพพานนั่นเองเรียกว่า ปรมาตถะอัตถะ^{๔๑}

(๔.๒) ความดำริชอบ สัมมาสังกัปปะ หมายถึง อันประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑) ดำริที่จะปลีกตัวออกจากอารมณ์ยั่วยวนต่าง ๆ (เนกขัมมสังกัปปะ)

๒) ดำริในการไม่พยายาบาท (อัพยาบาทสังกัปปะ)

๓) ดำริในความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ)

(๓) เจรจาชอบ สัมมาวาจา คือ การพูดที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

๑) เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำจริง

๒) เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำประสานสามัคคี

๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวาน

๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์^{๔๒}

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๙๔-๕๙๕.

^{๔๒} พระอนันตชัย อภินนโท, “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”, **วารสารพุทธจิตวิทยา**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๕๔.

(๔) การกระทำชอบ สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ มืองค์ประกอบ ดังนี้
 ๑) เว้นจากการบิดเบือนชีวิตผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นปาณาติบาต มีความเมตตา กรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

๒) เว้นจากการเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นอทินนาทาน มีการเสียสละแบ่งปัน เฉลี่ยความสุขของตนเพื่อผู้อื่นตามสมควร

๓) เว้นจากพรหมจรรย์ คือ การเสพเมถุน คือ เว้นจากกามารมณ์ (นี้กำหนดอย่างสูง) พอใจในเนกขัมมะ คือ ปลีกตนจากกาม อย่างต่ำ หมายถึง เว้นจากกามะสุมิฉาจาร พอใจในคูครองของตน

(๕) การเลี้ยงชีพชอบ สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นมิฉาชีพทุกรูปแบบ ประกอบตนอยู่ในสัมมาชีพ อะไรคือมิฉาชีพ? อะไรคือสัมมาชีพ? เป็นเรื่องยากที่จะวินิจฉัยชี้ขาด เป็นเรื่องที่นักปราชญ์ทั้งทางโลกและทางธรรมถกเถียงกันมาก แต่ก็ไม้อาจวินิจฉัยเด็ดขาดลงได้ พอยกตัวอย่างได้เป็นบางประการเท่านั้น เช่น การลักขโมย ปล้น ฉ้อโกง ยักยอก ฯลฯ เป็นมิฉาชีพ ส่วนการประกอบอาชีพโดยสุจริตเป็นสัมมาชีพ แต่แม้ลักษณะของอาชีพเป็นสัมมาชีพแล้ว ถ้าทุจริต ในอาชีพนั่นก็จัดเป็นมิฉาชีพนั้น เรียกว่า ทำสัมมาชีพให้เป็นมิฉาชีพ หรือทำมิฉาชีพในสัมมาชีพ

(๖) การทำความเพียรชอบ สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบทุกรูปแบบ ที่กล่าวในพระบาลี มัคควิภังคสูตร ตรัสถึงความเพียร ๔ ประการ คือ

๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด

๒) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น

๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมและทำกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ

ขึ้นไป

ความเพียร ๔ ประการนี้ ถือเป็นหลักสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตทางธรรม และเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตของชาวโลกอย่างมากด้วย ผู้หวังความเจริญและความสุข ทั้งทางโลกและทางธรรม ควรมีความเพียร ๔ ประการนี้ไว้ในตน^{๔๓}

(๗) การมีสติชอบ สัมมาสติ หมายถึง สติชอบ หรือความระลึกรู้ชอบ ในชั้นธรรมดา ขอให้พิจารณาว่าระลึกรู้ถึงสิ่งใดอยู่ กุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อมไป ก็ควรระลึกรู้ถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ ในขั้นสูงขึ้นไปทรงสอนให้ระลึกรู้สติปัญญา ๔ คือ

๑) กายานุปัสสนา พิจารณากาย

๒) เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๓) จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่ มีในจิต จิตเป็นอย่างไร พิจารณาได้ตาม

^{๔๓} วคิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๐.

๔) ธรรมานุปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัปายากฤตว่ามีในตนหรือไม่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ควรละอย่างไร ควรอบรมให้เกิดให้มีขึ้นอย่างไร เช่น นิเวศน์ ๕ เป็นสิ่งที่ควรละโพฆณงค์ ๗ เป็นสิ่งที่ควรบำเพ็ญ เป็นต้น

ความจริงแล้วสติปัญญานี้มี ๑ คือ การตั้งสติ ส่วนกาย เวทนาจิตและธรรมนั้นเป็นอารมณ์ของสติ คือเป็นสิ่งที่ควรเอาสติเข้าไปพิจารณาหรือเอาสติไปตั้งไว้ เหมือนโต๊ะตัวหนึ่งมี ๔ ขา ฉะนั้นผู้อบรมสติบ่อย ๆ ย่อมมีสติสมบูรณ์ขึ้น สามารถสกัดกั้นแกกิเลสได้มากขึ้น ทำให้กิเลสท่วมทับจิตน้อยลง ทำความดีได้มากขึ้น ชีวิตปลอดภัยโปร่งแจ่มใสมากขึ้น มีทุกข์น้อยลง เพราะมีสติปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจิตใจตามความเป็นจริง พระอรหันต์ที่ท่านสิ้นกิเลสแล้วนั้น ท่านเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ จึงไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น^{๔๔}

(๘) การมีสมาธิชอบ สัมมาสมาธิ คือ การใช้สมาธิในทางที่ถูกต้องสมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ความที่จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านแสดงสมาธิไว้ ๓ ระดับ คือ

- ๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ
- ๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดถาวร หรือ ใกล้ถาวร
- ๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิในถาวร

แต่สมาธิที่หมายถึงในมรรคมีองค์ ๘ นั้น คือ อัปปนาสมาธิ ทางดับทุกข์ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะทั้งสิ้น ปัญหา รู้ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็พร้อมและเป็นอันถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแง่ที่สัมพันธ์ใกล้ชิดโดยตรง ก็คือ เมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึงว่าเป็นไปได้และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น จึงจะพลอยเป็นไปได้ด้วย ถ้าไม่รู้ว่าจุดหมายคืออะไร จะไปไหน ก็ไม่รู้ว่าปฏิบัติหรือเดินทางได้อย่างไร ดังนั้น ว่าโดยความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมด้วยกัน มรรคย่อมสมควรเข้าลำดับเป็นข้อสุดท้าย อีกอย่างหนึ่งว่าโดยวิธีการสอน ตามธรรมดานั้น การปฏิบัติเป็นกิจที่ต้องอาศัยเรี่ยวแรงกำลัง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่ เป็นจุดหมาย ก็ย่อมไม่มีกำลังใจปฏิบัติ อาจเกิดความท้อถอย หรือถึงกับไม่ยอมปฏิบัติ แม้อาจปฏิบัติก็อาจทำอย่างถูกบังคับ จำใจ ผืนใจ สักว่าทำ ไม่อาจดำเนินไปด้วยดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่ เป็นจุดหมายแล้ว แม้ว่าการปฏิบัติจะยากลำบากเท่าใดก็ตาม เขาก็จะพยายามต่อสู้ทำให้สำเร็จ การที่พระพุทธเจ้าตรัสนิโรธไว้ก่อนหน้านามรรค ก็เพราะเหตุผลข้อนี้ด้วย คือ ให้ผู้ฟังมีความหวัง และเห็นคุณค่าของนิโรธที่เป็นจุดหมายนั้นก่อน จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป เมื่อพระองค์ตรัสแสดงนิโรธให้เห็นว่าเป็นภาวะควรบรรลุถึงอย่างแท้จริงแล้ว

^{๔๔} พระอนันตชัย อภินนโท, “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๕๕.

ผู้ฟังก็ตั้งใจที่จะรับฟังมรรคด้วยในมุ้งมันที่จะเอาไปใช้เป็น ข้อปฏิบัติ และทั้งมีกำลังใจเข้มแข็งพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามมรรค และยินดีที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการปฏิบัติตามมรรคนั้นต่อไป^{๔๕}

การแก้ทุกข์ มนุษย์ชอบมองออกไปหาที่ซัดทอดภายนอก หรือมองให้ไกลจากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้ ฉันทใด เมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ชอบมองออกไปข้างนอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระหรือช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ ฉันทนั้น ว่าโดยลักษณะ การกระทำทั้งสองนั้นคล้ายคลึงกันคือ เป็นการหลบหน้าความจริง ไม่กล้ามองทุกข์ และเลียงหนีการเผชิญความรับผิดชอบเหมือนคนหนีภัยด้วยความขลาดกลัว หาที่พอบิดตาซุกหน้าไม่ให้เห็นภัยนั้น นึกเอาเหมือนว่าได้พ้นภัย ทั้งที่ทั้งร่างทั้งตัวถูกปล่อยทิ้งไว้ในอันตราย ท่าที่เช่นนี้ทำให้เกิดนิสัยหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เช่น การอ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบนบานเช่นสรวงสังเวศ การรอคอยการดลบันดาลของเทพเจ้า หรือนอนคอยโชคชะตา พระพุทธศาสนาสอนว่าสิ่งที่พึ่งเช่นนั้น หรือการปล่อยตัวตามโชคชะตาเช่นนั้นไม่เป็นทางแห่งความมั่นคงปลอดภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์แท้จริง วิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้อง คือ มีความมั่นใจใน พระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เหตุปัจจัย พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า รู้จักดำเนินวิธีแก้ไขปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ

กำหนดทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุ แล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไข ที่ตรงเหตุซึ่งพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่ามรรคมืองค์ ๘ การปฏิบัติเช่นนี้จึงเป็นทางพ้นทุกข์ ที่แท้จริง^{๔๖}

กิจในอริยสัจ ๔

อริยสัจจ์ เป็นพุทธจริยศาสตร์ที่เป็นความจริงที่ทำให้ผู้รู้แจ้ง รู้ชัด เข้าถึงความ เป็นอริยะบุคคล ผู้ห่างไกลจากกิเลส ที่จักต้องพึงปฏิบัติพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมาย ตามกิจที่ต้องพึงกระทำเป็นอย่างยิ่ง

กิจในอริยสัจจ์ ๔ (Functions concerning the four noble truths) คือหน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง, ข้อที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง จึงจะชื่อว่ารู้หรืออริยสัจหรือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว

๑. ปริปัญญา (Comprehension) คือการกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ ตามหลักว่า ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริณญะยฺย ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง ได้แก่ การทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหา

๒. ปหานะ (Eradication) คือ การละ เป็นกิจในสมุทัย ตามหลักว่า ทุกข์สมุทัยอริยสัจจ์ ปหาตพฺพ สมุทัยควรละ คือ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป ได้แก่การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

^{๔๕} วติน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๑ - ๓๒.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๙๑๐ - ๙๑๑.

๓. สัจฉิกิริยา (Realization) คือ การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ ตามหลักว่า ทุกขนิโรธ อริยสัจ สัจฉิกาทัพพ นิโรธควรทำให้แจ้ง คือ เข้าถึง หรือบรรลุ ได้แก่การเข้าถึงสภาวะที่ปราศจาก ปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ

๔. ภาวนา (Development) คือการเจริญ เป็นกิจในมรรค ตามหลักว่า ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจ ภาเวตัพพ มรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่การลงมือแก้ไข้ปัญหา

ในการแสดงอริยสัจ กิติ ในการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจ กิติ จะต้องให้อริยสัจ แต่ละข้อ สัมพันธ์ตรงกันกับกิจแต่ละอย่าง จึงจะเป็นการแสดงและเป็นการปฏิบัติโดยชอบ ทั้งนี้วางเป็นหัวข้อได้ดังนี้

๑. ทุกข์ เป็นชั้นแถลงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต (ปริญญา) Statement of evil; location of the problem.

๒. สมุทัย (เป็นชั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข้กำจัดให้หมดสิ้นไป (ปหานะ) Diagnosis of the origin.

๓. นิโรธ เป็นชั้นชี้บอกภาวะปราศจากปัญหา อันเป็นจุดหมายที่ต้องการให้เห็นว่าการแก้ปัญหานั้นเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ (สัจฉิกิริยา) Prognosis of its antidote; envisioning the solution.

๔. มรรค เป็นชั้นกำหนดวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญห (ภาวนา) Prescription of the remedy; program of treatment.^{๔๗}

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการพัฒนาชีวิต

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการพัฒนาแก้ไข้ปัญหาชีวิตนั้น หลายคนเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่ยากเป็นหลักการสำหรับการบรรลุธรรม หรือทางปฏิบัติของพระสงฆ์เท่านั้น แต่แท้จริงแล้วหลักการทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการแก้ไข้ปัญหาได้ทั้งสิ้นหลักอริยสัจ ๔ ก็เช่นเดียวกันสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไข้ปัญหาชีวิตได้ ดังนี้

๑) เมื่อเราทราบในเบื้องต้นไปแล้วว่าทุกข์คือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือในจิตใจและเกิดผลไม่ดีขึ้นแล้ว หรือเป็นผลของกรรมที่ไม่ดีที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราจำเป็นต้องพิจารณาไตร่ตรองให้เข้าใจให้รู้อย่างลึกซึ้งว่าทุกข์ที่เราเผชิญอยู่นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และให้เชื่อว่าในโลกนี้ไม่มีอะไร ที่เกิดขึ้นมาได้โดยไม่มีสาเหตุ เมื่อเราพิจารณาดีแล้วเราก็จะเข้าถึงทุกขอย่างแท้จริง เช่น เราปวดท้อง ก็ให้เราพิจารณาว่าเราไปรับประทานอะไรมาที่ผิดปกติหรือไม่หรืออุบัติเหตุกระทบกระเทือนช่องท้องหรือไม่ให้เรามานั่งคิดวิเคราะห์ให้เอาสติมาวิเคราะห์หาสาเหตุ มิใช่เอาสติไปจดจ่ออยู่กับอาการปวดท้องซึ่งเราจะไม่ทราบสาเหตุที่ทำให้เราปวดท้องเลย

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๒๐๕.

๒) เมื่อเราทราบว่าจะอะไรเป็นสาเหตุแห่งการก่อให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีอันจะส่งผลให้เกิดผลที่เป็นทุกข์หรือเป็นปัญหาแก่ชีวิตและจิตใจของคนเราแล้วเราก็พอจะทราบแล้วว่าการทำตามเหตุที่ไม่ดีย่อมจะส่งผลให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมาด้วยเช่นกันไม่เป็นที่พึงประสงค์แก่ทุกชีวิตอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย ดังนั้น สมุทัย จึงเป็นสิ่งที่ควรละเว้นไม่สมควรกระทำมันลงไปอีก เพราะถ้ากระทำเช่นเดิมเรา ก็จะกลับไปทุกข์อีกเช่นเดิม เช่น เมื่อเราทราบแล้วว่าเราปวดท้องเพราะไปรับประทานอาหารผิด ต้องมีอาการปั่นป่วนในท้อง เป็นสาเหตุทำให้ท้องเสียเราก็จะไม่กลับไปรับประทานอาหารซ้ำอีกเพราะจะทำให้เราปวดท้องขึ้นมาอีก

๓) เมื่อเราทราบสาเหตุ และทราบว่าละอย่างไรแล้วเราก็ควรปฏิบัติตามหนทางที่ถูกต้อง (มรรค) คือแนวปฏิบัติที่ดีงามนับเป็นสาเหตุที่ดีที่เราเลือกที่จะปฏิบัติเป็นวิถีทางเป็นครรลองที่เห็นสมควรว่าควรนำไปปฏิบัติ เพราะเราเชื่อในกฎแห่งกรรมที่ว่าทำดีเป็นเหตุ ย่อมได้รับดีเป็นผลเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนอดีตที่ไม่ดี (ทุกข์) ซึ่งเราพอจะทราบแล้วว่ามาจากการกระทำตามเหตุที่ไม่ดี (สมุทัย) ทุกข์และสมุทัยจึงเป็นเพียงอดีตเพื่อเป็นบทเรียนให้เปลี่ยนแปลงการกระทำในปัจจุบัน เช่นเมื่อเราทราบว่าการปวดท้องเกิดอะไร และอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์และไม่ควรกลับไปรับประทานอาหารผิดอีกเราก็จะเดินตามหาหนทางที่เราจะหายจากอาการปวดท้องก็คือการไปหาหมอ เป็นหนทางที่ดีที่สุด หลายคนอาจไปซื้อยารับประทานเอง อาจจะไม่หายเพราะยาอาจไม่ถูกกับโรค หรือเราอาจทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้ดังนั้นหนทางที่ดีที่สุดที่ควรปฏิบัติก็คือการไปพบแพทย์นั่นเอง

๔) เมื่อเรามาพบแพทย์แล้ว แพทย์ก็จะตรวจวินิจฉัยโรคและสั่งยาให้ตรงกับโรคที่เราเป็นพร้อมทั้งมีกระบวนการรักษาที่ถูกต้อง เราจึงหายจากอาการปวดท้องนั้นเราก็จะหาย (ถึงการดับทุกข์คือนิโรธได้อย่างรวดเร็ว) เป็นผลที่ดีที่สำเร็จหรือผลที่น่าพึงพอใจเป็นสภาพที่ผ่อนคลายปัญหาให้เบาบางลงจนหมดสิ้นไปในที่สุด

นิโรธจึงเป็นผลจากการกระทำดีเป็นเหตุ (มรรค) ซึ่งทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) ดังที่เห็นนิโรธจึงเป็นผลดีที่เกิดจากการทำตามเหตุที่ดี (มรรค) นั่นเอง^{๔๔}

การพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาวะแห่งปัญหา หากมีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การเกิดขึ้นของทุกข์ สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นปัญหาอยู่ในขณะนั้นเป็นความทุกข์ ค้นหาสาเหตุหรือปัจจัยใดที่เป็นต้นตอสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อการแก้ไขให้ถูกต้องและตรงจุด ดังเช่น ทุกข์ในอริยสัจ ๔ บุคคลจักต้องรู้รากเหง้าของความทุกข์เสียก่อน จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายและบรรลุผล มีความเจริญงอกงาม

๓.๕.๒ หลักไตรสิกขา

หลักไตรสิกขา คือหลักพุทธจริยศาสตร์ที่ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ที่รวมเรียกว่า ไตรสิกขา

^{๔๔} พระครูสารกิจประยุต, “การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต”, วารสารธรรมทรรศน์, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๖๕-๒๖๖.

ซึ่งเป็นการฝึกหัดอบรม เพื่อพัฒนาความประพฤติทางด้าน กาย จิตใจ และปัญญา ไตรสิกขาเป็น การศึกษาที่ครอบคลุม การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกวัย ทุกเพศ ได้อย่างสมบูรณ์แบบ เที่ยงแท้ ยั่งยืน ดังนี้

๑. อธิศีลสิกขา

อธิศีลสิกขา คือการฝึกความประพฤติสุจริตทาง กาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่รวมเอา องค์กรมรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามา ว่าโดยสาระคือ การดำรงตนด้วยดี ในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบในสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทาง สังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกคนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตามมรรคได้ด้วยดี

๒. อธิจิตตสิกขา

อธิจิตตสิกขา คือการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่องค์รวมเอา มรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา ว่าโดยสาระคือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

๓. อธิปัญญาสิกขา

อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือให้ปัญญาเกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความ เป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น มีจิตเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระคือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้ แจ่มชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจบิดเบือนเคลือบคลุมเพราะ อิทธิพลของกิเลส มีอวิชชา ตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตใจอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิต ให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกันเมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามความเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็ กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใส อย่างแน่นอนยิ่งขึ้นและส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิต คือ ทำใจให้ว่าง วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทุกอย่างถูกต้อง ใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ไม่เอนเอียง ไม่มี กิเลสแอบแฝง คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจกรรมทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข อย่างแท้จริง^{๔๔}

ไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษา หรือกระบวนการพัฒนามนุษย์ทั้งทางกาย วาจา ใจ ความคิด อารมณ์และสติปัญญาให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมให้มีสันติสุข อิศรภาพ เน้นการฝึก ปฏิบัติพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักการ ศีล สมาธิ ปัญญา จะทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเรื่อย ๆ จนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นั่นก็คือการบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็น

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

บุคคลที่ทำลายแล้วซึ่งกิเลสทั้งปวง เป็นบุคคลที่พ้นทุกข์ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะอีกต่อไป

กระบวนการศึกษาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติกายวาจาให้เรียบร้อย สมาธิ ได้แก่ การกำหนดรู้ให้มีสติอยู่เสมอ ปัญญา ได้แก่ การคิดพิจารณาด้วยเหตุผลในการดำเนินชีวิต ซึ่งไตรสิกขานี้ มีลักษณะเด่นที่ใช้เป็นทฤษฎีทางการจัดกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งได้สรุป วิเคราะห์เป็นข้อ ๆ คือ^{๕๐}

๑) ผู้ที่ศึกษาตามกระบวนการศึกษาของหลักไตรสิกขา ต้องปฏิบัติฝึกหัดอบรมด้วยตนเอง ศีล สมาธิ และปัญญา จะไม่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงจากการฟัง การอ่าน การดูหรือการบอกเล่า ต้องเรียนรู้การกระทำ เรียนรู้ด้วยการคิด การควบคุม เรียนด้วยความอดทนอดกลั้น อดทน ข่มใจ และเรียนด้วยวิริยะ อุตสาหะ ความสำเร็จของการศึกษาแต่ละระดับนั้น ผู้ศึกษาย่อมวัดได้และรู้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีผู้ใดประเมินให้ได้

๒) เนื่องจาก ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นระบบการฝึกหัดอบรมที่ต้องสามารถละสิ่งที่ควรละ และสิ่งที่ควรเจริญ ดังนั้นผู้ที่ศึกษาแนวตามทางของไตรสิกขานี้ ต้องได้รับการแนะนำสั่งสอนจากผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรก่อน แต่จะหยุดอยู่เพียงนั้นไม่ได้ต้องรู้จักคิดและใช้ปัญญาฝึกฝนไปที่ละขั้นจนสามารถวินิจฉัย แยกแยะสิ่งดี สิ่งชั่ว (อย่างที่เราเรียกว่า รู้ผิดชอบชั่วดี) แล้วละเว้นสิ่งชั่ว เพิ่มพูนสิ่งที่ชอบธรรม และมีจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ได้

๓) การฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขา เป็นการฝึกอบรมตนที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปจนถึงนามธรรม เริ่มจากสิ่งที่ย่างไปสู่สิ่งที่ยาก เช่นการกำจัดกิเลสอย่างหยาบด้วยการควบคุมความประพฤติทางการ และทางวาจานั้น เป็นกระบวนการสังเกตที่เห็นได้ชัดเหมือนการกำจัดเศษสวะทั้งหลายที่ลอยมาตามสายน้ำนั้น หากสังเกตอย่างตั้งใจก็จะมองเห็นได้ ครั้นผู้ศึกษาปฏิบัติต่อไปจนสามารถกำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่ฝังลึกแอบซ่อนอยู่ในกมลสันดานเสียได้ ก็เหมือนกับการกลั่นน้ำที่แม่จะดูใส แต่มีละอองตกตะกอนนอนกันอยู่ให้บริสุทธิ์สะอาด ผู้ที่ฝึกหัดอบรมตามกระบวนการนี้จึงเรียนลัด ไม่ได้หลอกตนเองและผู้อื่น และผู้ที่เรียนได้สำเร็จต้องเป็นผู้ที่มีปัญญาและใช้ปัญญาจนได้รับปริญญา ๓ คือ

๓.๑ ญาตปริญา การกำหนดรู้สภาวะลักษณะ ตามสภาพของความเป็นจริงโดยให้รู้ว่าสรรพสิ่งเป็นไปอย่างนี้ ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นไปได้

๓.๒ ตีรณปริญา การกำหนดรู้สามัญลักษณะ โดยการรู้ว่าแต่ละสิ่งก็จะมีธรรมชาติเป็นๆของตนเอง เมื่อรู้แล้วก็จะนำไปสู่การลด ละ เลิก

๓.๓ ปหานปริญา การกำหนดรู้ด้วยละการยึดติดในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเสียได้โดยสิ้นเชิง เมื่อรู้ตามสภาพของความเป็นจริงแล้วก็จะนำไปสู่การทำลายกิเลส

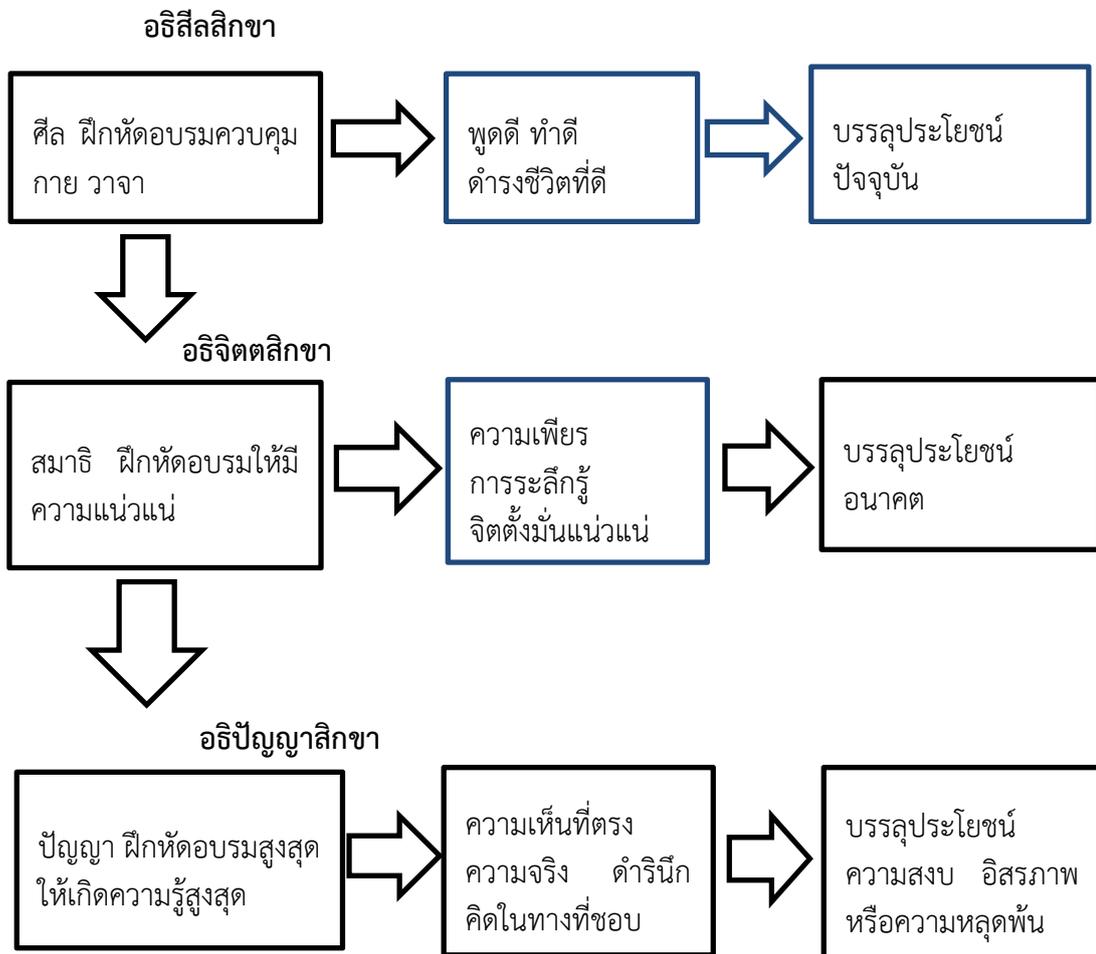
๔) การฝึกหัดอบรมตนตามหลักไตรสิกขานั้น เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งทางการ วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นการพัฒนาที่กว้างและลึกมากกว่าการศึกษาที่เรา

^{๕๐} สุมณ อมรวิวัฒน์, การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไอบีเอ็นสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๔๔ - ๔๕.

เข้าใจโดยทั่วไป เพราะเป็นการฝึกหัดอบรมเพื่อรู้ เพื่อรู้สึก รู้สึกเพื่ออยากจะทำต่อสู้อิสระภาพ อิสระภาพที่หลุดพ้นจากความทุกข์ ความชั่ว อิสระภาพของวิญญานมนุษย์ คือ สันติ ความสงบร่มเย็น

๕) การฝึกหัดอบรมตนตามหลักไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่มีหลักบูรณาการ และ ปัจจัยที่ว่ามีลักษณะบูรณาการนั้น เพราะองค์ประกอบทุกองค์ประกอบมี ศิล สมาธิ ปัญญา และมรรค มีองค์แปดซึ่งเป็นวิธีการประพฤติเพื่อบรรลุจุดประสงค์สูงสุดนั้น มีลักษณะที่ผสมกลมกลืนอย่างได้ สัตส่วนสมดุลกันมีความสอดคล้องรองรับกัน ทั้งในด้านที่ต้องเว้น และที่ต้องควรเจริญ ยากที่จะแยก ออกอย่างโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบส่วนใดทิ้งไปได้^{๕๑}

ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกหัด กาย วาจา จิตของมนุษย์ให้สามารถดำรงและดำเนิน ชีวิตได้ดีโดยใช้ปัญญาและด้วยวิธีทางเดินสายกลางอันสุจริตชอบธรรม อำนวยประโยชน์แก่ตนและ ส่วนรวม ดังแผนภูมิ^{๕๒}



^{๕๑} สุนน อมรวิวัฒน์, การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ, หน้า ๔๕.

^{๕๒} สุนน อมรวิวัฒน์, สมบัติทิพย์ของการศึกษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๒.

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา

กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา มิใช่อาศัยเฉพาะหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพียงอย่างเดียวในการนำมาพัฒนามนุษย์แต่ในการพัฒนานั้นต้องอาศัยรูปแบบ กระบวนการ วิธีการอื่น ๆ ในการน้อมนำมนุษย์ให้เข้ามาสู่กระบวนการพัฒนาอย่างยั่งยืนและมี ประสิทธิภาพ สามารถสรุปได้ ๔ กระบวนการ ดังนี้

๑) การเป็นกัลยาณมิตรและการสร้างศรัทธา เป็นกระบวนการสำคัญเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะเพื่อให้เกิดศรัทธา (ความเชื่อถือ) ความไว้วางใจ ดึงให้บุคคลสนใจเข้ามาสู่ กระบวนการพัฒนา ในส่วนของความศรัทธานี้อยู่ในระดับมิตรภาพ ได้แก่ ความเคารพ เชื่อใจ ไว้วางใจต่อกัน ทุกคนล้วนเป็นกัลยาณมิตรของกันและกันและสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นต่อกันและกัน สามารถ พัฒนาให้เกิดขึ้นได้ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ได้แก่

- (๑) ปิโย เป็นบุคคลน่ารัก
- (๒) ครุ เป็นบุคคลน่าเคารพ
- (๓) ภาวนีโย เป็นบุคคลที่ น่าเจริญใจ
- (๔) วัตตา เป็นบุคคลผู้รู้จักพูดให้เป็นเหตุผล
- (๕) วจนักขโม เป็นบุคคลผู้อดทนต่อถ้อยคำต่าง ๆ ของผู้อื่น
- (๖) คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา เป็นบุคคลผู้สามารถแถลงเรื่องลึกซึ้งให้เข้าใจได้ง่าย
- (๗) โน จัญฐาเน นิโยชะเย เป็นบุคคลผู้ไม่ชักนำผู้อื่นไปในทางเสื่อมเสีย

๒) การสร้างสัมมาทิฐิ (ปัญญา) เป็นกระบวนการที่บุคคลในสังคมฝึกฝนและสร้างปัจจัย แห่งสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นต่อกัน ประกอบด้วยปัจจัย ๒ ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ รับฟังเสียงจากผู้อื่นโดยเฉพาะกัลยาณมิตร และปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ การทำในใจโดย แยกกาย คือ การรู้จักมอง คิด พิจารณา ให้ได้ประโยชน์ และให้เห็นความจริง

๓) การฝึกอบรม พัฒนาจิตใจ (สมาธิ) เป็นกระบวนการอบรม ฝึกฝน พัฒนาจิตใจให้สงบ นิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว (เอกัคคตา) มีพลังจิตเป็นสมาธิ และพัฒนาให้เป็นผู้มีสติ ในการ ใช้ชีวิต โดยใช้หลักในการพัฒนาจิตด้วยองค์ธรรม คือ องค์กรรรค ๓ ประการ ได้แก่ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (ความระลึกชอบ), สัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นชอบ) เป็นหัวใจหลักในการ ฝึกฝน พัฒนาจิตใจ ให้เป็นผู้มีพลังจิตในการพัฒนาตนตามคุณลักษณะผู้นำเชิงจริยธรรม

๔) การแสดงออกด้านพฤติกรรม (ศีล) เป็นกระบวนการฝึกฝน แสดงออกคุณลักษณะ ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม และวัดผลตนเอง ซึ่งกระบวนการพัฒนาในขั้นนี้จะมีความเชื่อมโยงกับการ สร้างสัมมาทิฐิ (ปัญญา) การฝึกอบรม พัฒนาจิตใจ (สมาธิ) โดยเป็นกระบวนการฝึกฝนซ้ำกลับไปมา จนมีความเห็นแจ้งด้วยตนเอง (Insight) มีศรัทธาเต็มเปี่ยม พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง และแสดง ลักษณะภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมให้ปรากฏทางกาย วาจา อย่างชัดเจน^{๕๓}

^{๕๓} ศุภกร จันทราวุฒิกร, “การศึกษาและพัฒนาารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้าง ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร”, *ดุขฎิณิพนธ์ปรัชญาดุขฎิณิบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๒), หน้า ๗๗ – ๗๘.

หลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุโต) ได้อธิบายว่า การจะเข้าสู่ หรือเริ่มก่อองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี โดยมีระบบการพัฒนาชีวิตได้นั้น ต้องมีปัจจัยชักนำเกื้อหนุน เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ ปัจจัยที่จะกระตุ้น เร้า เกื้อหนุนชักนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้แนวคิดที่ถูกต้อง เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ มี ๒ อย่าง คือ

๑) ปัจจัยภายนอก หรือ องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ โปรโตโซสะ (เสียงจากผู้อื่น หรือ อิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่ง กัลยาณมิตร

๒) ปัจจัยภายใน หรือ องค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ (แปลว่า การทำในใจ โดยแยกกาย) คือ การรู้ จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริงทั้งสอง อย่างนี้เป็นเรื่องใหญ่ ในที่นี้ได้เพียงให้หัวข้อและย้ำความสำคัญไว้ว่าในการพัฒนามนุษย์ ซึ่งก็รวมการพัฒนาสุขภาวะอยู่ด้วยนี้จะต้องจัดการกับปัจจัยสองอย่างนี้ให้ดี ทั้งปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคม และปัจจัยภายใน คือปัจจัยในตัวบุคคล

ด้านปัจจัยภายนอก จะต้องจัดระบบกัลยาณมิตร ให้มีระบบ ครอบครัว ระบบโรงเรียน ระบบชุมชน ระบบสื่อมวลชน ตลอดจนสภาพทั่วไปของสังคมที่ดี รวมไปถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทางวัตถุ และการส่งเสริมวัฒนธรรมอย่างถูกต้อง (ควรเน้นเรื่องครอบครัวเป็นพิเศษ) ด้านปัจจัยภายใน สำหรับคนทั่วไป ก็อาศัยปัจจัยภายนอกนั้นแหละมาเหนี่ยวนำโดยมีวิธีการที่ แยกกาย และคนจะพึงตัวได้จริงก็ต่อเมื่อมีปัจจัยภายในอยู่ในตัว ถ้ามีปัจจัยภายนอก เพียงมีปัจจัยทางสังคมที่ดี ก็จะทำให้ได้ แม้แต่การบ่มอินทรีย์ ที่จะทำให้คนเกิดความพร้อมที่จะก้าวไปในการพัฒนา แต่ถ้าไม่จัดสภาพสังคมให้ดีปล่อยให้ปาปมิตรแสดงฤทธิ์กันเกลื่อนไป ก็คงจะได้แค่การมองอินทรีย์ ที่ทำให้เด็กมีความพร้อมที่จะเสพติดมัวเมาในด้านต่าง ๆ เร็วไวอย่างที่จะคาดไม่ถึง”^{๕๔}

คนที่พัฒนาดีแล้วจะมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ พึงตนได้โดยมีอิสรภาพ แต่คุณสมบัตินี้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อเขารู้จักใช้ปัจจัยภายใน เพราะถ้าเขายังต้องอาศัยปัจจัยภายนอก ก็คือสิ่งที่ยังต้องพึ่งพายังไม่เป็นอิสระ จึงยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้นจุดเน้นจึงอยู่ที่ปัจจัยภายใน แต่อาศัยปัจจัยภายนอกมาเป็นสื่อในเบื้องต้น เพื่อช่วยชักนำให้ผู้เรียนสามารถใช้โยนิโสมนสิการที่เป็นปัจจัยของตัวเองเอง องค์ธรรมเกื้อหนุนทั้ง ๗ ที่กล่าวมานั้น มีชื่อเรียกว่าบุพนิมิตของมรรค เพราะเป็นเครื่องหมาย บ่งบอก ล่วงหน้าถึงการที่มรรคจะเกิดขึ้น หรือเป็นจุดเริ่มที่จะนำเข้าสู่มรรค อาจเรียกเป็นภาษาง่าย ๆ ว่า แสงเงินแสงทองของวิถีชีวิตที่ติงามหรือเรียกในแง่สิกขาว่า รุ่งอรุณของการศึกษา ดังนี้^{๕๕}

๑. กัลยาณมิตร (มีกัลยาณมิตร แสงแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี) ได้แก่ โปรโตโซสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐๖ – ๒๐๗.

^{๕๕} ขวัญษา เอกจิตต, อุทัย สติมัน, “หลักไตรสิกขากับการพัฒนาตน”, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙): ๑๗๖-๑๗๘.

๒. สีสัมปทา (ทำศีลให้ถึงพร้อม มีวินัยเป็นรากของการพัฒนาชีวิต) คือ ประพฤติดีมีวินัย มีระเบียบในการดำเนินชีวิต ตั้งอยู่ในความสุจริต และมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีที่เกื้อกูลกัน

๓. ฉันทสัมปทา (ทำฉันทะให้ถึงพร้อม มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์) คือ พอใจใฝ่รักในความรู้ อยากรู้ให้จริง และปรารถนาจะทำสิ่งทั้งหลายให้ดียิ่ง

๔. อุตตสัมปทา (ทำตนให้ถึงพร้อมมุ่งมั่นฝึกตนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้) คือ การทำตนให้ถึงความสมบูรณ์แห่งศักยภาพของความเป็นมนุษย์ โดยมีจิตสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เสมอ

๕. ทิฏฐิสัมปทา (ทำทิฏฐิให้ถึงพร้อมถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไร ๆ ตามเหตุและผล) คือ มีความเชื่อที่มีเหตุผล ถือหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๖. อัปมาทสัมปทา (ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท) คือ สติครองตัว เป็นคนกระตือรือร้นไม่เฉื่อยชา ไม่ปล่อยปละละเลย โดยเฉพาะมีจิตสำนึกตระหนักในความเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เห็นคุณค่าของกาลเวลา และรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อมฉลาดคิดแยกคายให้ได้ ประโยชน์และความจริง) รู้จักคิด รู้จักพิจารณา มองเป็น คิดเป็น เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นไป ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย รู้จักสอบสวน สืบค้นวิเคราะห์วิจัยให้เห็นความจริง หรือให้เห็นแต่แง่ด้านที่จะทำให้เป็นประโยชน์ สามารถแก้ปัญหา และจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา ที่จะทำให้พึ่งตนเอง และเป็นที่ยังของคนอื่นได้

ในการศึกษานั้น ปัจจัยตัวแรก คือ กัลยาณมิตร อาจช่วยกระตุ้นหรือชักนำให้เกิดปัจจัยตัวอื่น ตั้งแต่ตัวที่ ๒ จนถึงตัวที่ ๗ การที่จะเป็นกัลยาณมิตรนั้น จัดแยกได้เป็นการพัฒนา ๒ ขั้นตอน ขั้นแรก กัลยาณมิตรนั้นเกิดจากผู้อื่นหรือสังคมจัดให้ ซึ่งจะ让孩子ที่อยู่ในภาวะที่เป็นผู้รับและยังมีการพึ่งพากันมาก ขั้นที่สอง เมื่อเด็กพัฒนามากเข้า คือ รู้จักใช้โยนิโสมนสิการแล้วเด็กจะมองเห็นคุณค่าของแหล่งความรู้และนิยมแบบอย่างที่ดีแล้วเลือกกัลยาณมิตรเองโดยรู้จักปรึกษาไต่ถามเลือกหนังสืออ่าน เลือกชมรายการโทรทัศน์ที่ดีมีประโยชน์ เป็นต้น

กระบวนการศึกษาผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร พิจารณา โปรโตโฆสกรรม และโปรโตโฆสการ ทั้งหมดพึงระลึกตระหนักต่อหลักการสำคัญบางอย่าง เพื่อความมั่นใจในการที่จะปฏิบัติให้ถูกต้อง และป้องกันความผิดพลาด ดังต่อไปนี้

๑) โดยหลักการกระบวนการการศึกษาดำเนินไปในตัวบุคคลโดยสัมพันธ์กับโลก สิ่งแวดล้อม ปัจจัยภายนอก ทั้งในแง่รับเข้าแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ สำหรับคนส่วนใหญ่ กระบวนการแห่งการศึกษาอาศัยการโน้มน้าและเกื้อหนุนของปัจจัยภายนอกเป็นอย่างมาก ถ้ามีแต่ปัจจัยภายนอกแต่เอื้อไม่ได้ คนอาจจะหมกจมตกอยู่ในกระบวนการเสพความรู้สึกและไม่เข้าสู่การศึกษา และก้าวไปในทางชีวิตที่เป็นมรรค

๒) โดยความมุ่งหมาย เราจัดสรรและเป็นปัจจัยภายนอกในฐานะกัลยาณมิตร ที่จะโน้มน้าให้ปัจจัยภายในที่ดีพัฒนาขึ้นมาในตัวเอง และเกื้อหนุนให้กระบวนการแห่ง การศึกษาในตัวของเขาพาเขาก้าวไปในมรรค พุทธสัน ๆ ว่า ตัวเราที่เป็นปัจจัยภายนอกนี้ จะต้องต่อหรือจุดไปปัจจัยภายใน

ของเขาขึ้นมาให้ได้ความสำเร็จอยู่ที่เขาเกิดมีปัจจัยภายใน ซึ่งจะนำเข้าสู่กระบวนการแห่งการศึกษา ทำให้เขาก้าวไปในมรรค ด้วยตัวเอง

๓) โดยขอบเขตบทบาท ระลึกตระหนักข้อต่อตำแหน่งหน้าที่ของตนในฐานะกัลยาณมิตร ปัจจัยภายนอกที่จะช่วยให้เขาศึกษาสิกขาอยู่ที่ตัวเขา มรรคอยู่ในชีวิตของเขา เราต้องจัดสรรและเป็นปัจจัยภายนอกให้ดีที่สุด แต่ปัจจัยภายนอกที่ว่า ดีที่สุด นั้น อยู่ที่หนุนเสริมปัจจัยภายในของเขาให้พัฒนาอย่างได้ผลที่สุดและให้เขาเดินไปได้เอง ไม่ใช่ว่าดีจนกลายเป็นทำให้เขาไม่ต้องฝึกไม่ต้องศึกษาได้แต่พึ่งพาปัจจัยภายนอกเรื่องไป คิดว่าดี แต่ที่แท้เป็นการก้าวก่ายกิดขวางลวงล้าและครอบงำโดยไม่รู้ตัว

๔) โดยการระวางจุดพลาด ระบบและกระบวนการแห่งการศึกษา ที่รัฐหรือสังคม ที่รับและสังคมจัดขึ้นทั้งหมด เป็นการศึกษาจัดตั้งความสำเร็จของการศึกษาจัดตั้งนี้ อยู่ที่เชื่อมประสานหรือโยงให้เกิดมีและพัฒนาการศึกษาอย่างดีที่สุดแต่การศึกษาก็จบอยู่แค่การจัดตั้งการศึกษาที่แท้ไม่พัฒนาขึ้นไปในเนื้อตัวบุคคลแม้แต่การเรียนรู้อย่างมีความสุขก็อาจเป็นความสุขแบบจัดตั้งที่เกิดจากการจัดสรรปัจจัยภายนอก ในกระบวนการการศึกษาที่จัดตั้ง ในชั้นเรียนหรือในโรงเรียนเป็นต้นการศึกษาจัดตั้ง ก็คือกระบวนการช่วยชักคนเข้าสู่การศึกษาโดยการดำเนินงานของกัลยาณมิตรโดยความมุ่งหมาย เราจัดสรรและเป็นปัจจัยภายนอกในฐานะกัลยาณมิตรที่จะโน้มนำให้ปัจจัยภายในที่ดีพัฒนาขึ้นในตัวเขา และเกื้อหนุนให้กระบวนการแห่งการศึกษาในตัวของเขา พาก้าวไปในมรรคหลุดสิ้น ๆ ว่า ตัวเราที่เป็นปัจจัยภายนอกนี้ จะต้องต่อหรือจุดไฟปัจจัยภายในของเขาขึ้นมาให้ได้ ความสำเร็จอยู่ที่เขาเกิดมีปัจจัยภายใน ซึ่งจะนำเข้าสู่กระบวนการแห่งการศึกษา ที่ทำให้เขาก้าวไปในมรรคด้วยตัวเอง

อริยมรรคสู่ไตรสิกขา

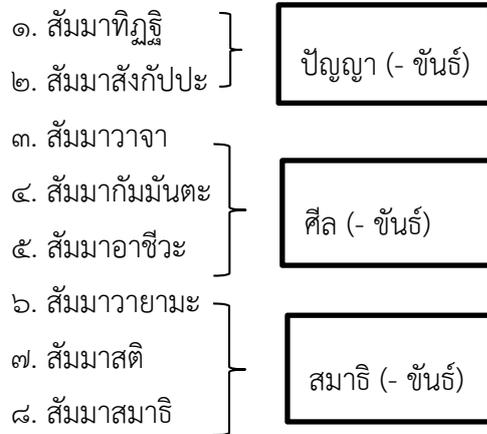
ไตรสิกขานั้น ถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมที่มาตรฐาน สำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม มรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา ฉันท ไตรสิกขาก็เป็นระบบการปฏิบัติทั้งหมด ในแง่การใช้งาน ฉันทนั้น และไตรสิกขานี้แหละที่มารับช่วงหลักปฏิบัติจากมรรคไปกระจายออกสู่ วิธีปฏิบัติ^{๕๖} เพื่อให้มองเห็นหมวดหมู่อื่นจะช่วยเสริมความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ท่านจัดองค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรคเข้าเป็นประเภท ๆ เรียกว่า ชั้น หรือธรรมชั้น แปรว่า หมวดธรรม มี ๓ ชั้น หรือ ๓ ธรรมชั้น กล่าวคือ ศีลชั้น สมာธิชั้น และปัญญาชั้น^{๕๗} เรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

ทั้งนี้โดยจัด สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้าเป็นหมวด ศีล เหมือนดังจัด กองดินที่ก่อแน่นขึ้นพร้อมทั้งหินกรวดและทราย วัสดุผิวจราจรที่เป็นตัวถนนหรือพื้นถนนเข้าเป็นอีกพวกหนึ่ง จัดสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เข้าเป็นหมวดสมาธิ เหมือนดังขอบกั้น คันถนน

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๔๔.

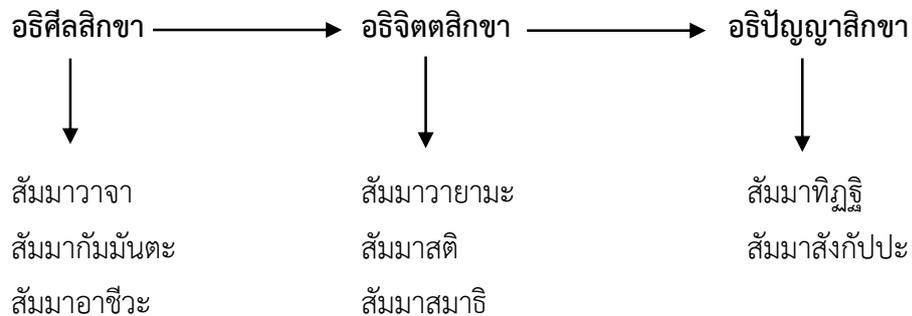
^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๕.

เส้นแนวโค้งเลี้ยว เป็นต้น ที่เป็นเครื่องกำกับแนวถนน เป็นอีกพวกหนึ่ง จัดสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เข้าเป็นหมวดปัญญา เหมือนดังจัดสัญญาณ เครื่องหมาย ป้าย โคมไฟ เป็นอีกพวกหนึ่ง ดังนี้



นี่เป็นการจัดหมวดหมู่ตามสภาวะที่เป็นธรรมประเภทเดียวกัน เรียกชื่อเต็มว่า ธรรมชั้น ๓ (ในจำนวนทั้งหมด ๕) เป็น ศีลชั้น สมาธิชั้น และ ปัญญาชั้น

ส่วนในทางปฏิบัติ คือการใช้งานก็จัดตามแนวเดียวกันนี้ แต่เรียกชื่อว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา มีชื่อแยกแตกต่างกันไปเล็กน้อย เป็น อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ทั้ง ๒ ชุดนี้ เรียกกันง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อาจเขียนให้ดูง่าย ดังนี้



มรรคเป็นจุดเริ่มต้นของการประยุกต์ความรู้ในกฎธรรมชาติ มาสร้างเป็นวิธีปฏิบัติของคน เรียกได้ว่า เป็นขั้นต่อเชื่อมกลางระหว่างกระบวนการของธรรมชาติ กับวิธีการต่าง ๆ ทั้งหลายเท่าที่ คนจะยกเอียงขยายออกไปใช้ในต่างกิจต่างกรณี นับว่ามรรคเป็นหลักกลางในขั้นวิธีการของมนุษย์ต่อจากมรรคก็คือ ไตรสิกขา ที่เป็นขั้นนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้งานจริง โดยนำเอาองค์ประกอบ ทั้ง ๘ ไปยกเอียงจัดรูปเป็นกระบวนการวิธี มีขั้นตอนต่าง ๆ มีรายละเอียดข้อเน้นย้ำเด่นชัด แปรลก ๆ กันไป สุดแต่วัตถุประสงค์จำเพาะของแต่ละระดับแต่ละกรณี ความแตกต่างข้อนี้ นำไปสู่ความแตกต่างแห่งการจัดลำดับข้อธรรมระหว่างมรรค กับไตรสิกขา

สัมมาทิฐิ ในมรรคจึงเป็นข้อแรกในฐานะเป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งถ้าขาดเสียแล้ว องค์ประกอบ ข้ออื่น ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบเหมือนการเดินทางจะต้องรู้ว่าทางไหนที่จะไป อย่างน้อยต้องรู้ว่าจะตั้งต้นที่ไหน ถ้ายังตั้งต้นไม่ได้การเดินทางต่อ ๆ ไปก็ยังไม่อาจมีขึ้นได้ส่วนไตรสิกขา เป็นระบบปฏิบัติที่มุ่ง

ในแง่การใช้งาน คือนำเอาองค์ประกอบทั้งหลายของมรรคออกมามาจัดเป็นกระบวนการวิธีปฏิบัติที่มีขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อใช้องค์มรรคเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างเป็นงานเป็นการในชีวิตจริง

ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมที่เป็นเชิงปฏิบัติเต็มที่ จัดไว้เพื่อใช้ฝึกคนในฐานะที่อยู่ในสังคม ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม หรือใช้เป็นระบบการฝึกคนของสังคม หรือฝึกคนในฐานะที่เป็นมนุษย์ผู้หนึ่ง จัดแบ่งขั้นตอนเป็นช่วงกว้าง ๆ และเรียงลำดับโดยถือหลักสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเด่นชัด เป็นพิเศษในช่วงนั้น ๆ^{๕๘}

สรุปได้ว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษาฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด เริ่มจากพื้นฐานส่วนที่ง่ายเขาไปสู่ขั้นที่สูงยิ่งขึ้นและลึกซึ้งกว่า โดยอิงหลักอริยมรรค ในการฝึกต้องอาศัยสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้อง เป็นต้นทางเป็นเครื่องมือ หรือเข็มทิศ ช่วยบอกทางว่าตนจะไปทิศทางไหน จะตั้งต้นที่ไหน เพื่อการเข้าถึงสภาวะปัญหาทุกข์ของตนเอง รวมถึงการมองโลกมองชีวิต มองสรรพสิ่งรอบข้างตามความเป็นจริง และอย่างถูกต้องตามทำนองครองธรรม ในการฝึกขั้นพื้นฐานด้าน กาย วาจา ในขั้นศีลที่เป็นภายนอกจะเป็นฐานให้แก่การฝึกในระดับสูงขึ้นในส่วนละเอียดภายในให้พร้อมและส่งเสริมที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้บรรลุผลยิ่งขึ้น จิตและปัญญาย่อมผลกึ่งย้อนกลับออกมาสนับสนุนส่งเสริมการดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต เป็นมนุษย์สุดประเสริฐ เป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเจริญรอย ทำให้ตนเอง สังคมเกิดสันติภาพ สันติสุข

๓.๕.๓ หลักภาวนาสี

ภาวนาสี คือหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพุทธศาสนา ดังมีรายละเอียดดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตั้งมั่นในการพิจารณาภายในกาย หมายถึง การประชุมแห่งรูปเป็นการใช้สติระลึกรู้อยู่ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันอยู่ให้รู้ว่า เป็นอริยาบถใหญ่ที่ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ได้เข้าใจในการปฏิบัติให้รู้เท่าทันว่า

๑.๑ อริยาบถปัพพะ หมายถึง อริยาบถใหญ่มี ๔ ได้แก่ เติณ ยืน นั่ง และนอน เมื่อกายอยู่ในอาการใด ๆ ก็รู้ชัดว่า กายที่ยืนอยู่ในอาการนั้น ๆ ดังนี้

(๑) อริยาบถเดิน หรือการเดินจงกรม เป็นการเดินกำหนดให้รู้ว่า “เมื่อเราเดินอยู่ก็รู้ว่าเรากำลังเดินอยู่” มีพระบาลีรับรองว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”^{๕๙}

(๒) อริยาบถยืน เป็นการกำหนดรู้ให้เรารู้ว่า “เมื่อเรายืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังยืนอยู่” มีพระบาลีว่า “ฐิตโต วา ฐิตมฺหิตฺติ ปชานาติ” ในอริยาบถยืนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะยืนจึงเกิด

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๕๑ - ๕๕๓.

^{๕๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

การไหวตัวของธาตุลม ทำให้กายตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เมื่อกำลังยืนให้มีสติรู้ว่าเรากำลังยืน เมื่อกำลังไหวให้มีการกำหนดรู้ว่ากำลังไหว เมื่อกายนิ่งให้มีสติกำหนดรู้ว่า กายนิ่ง เราก็กำหนดรู้ว่ากายนิ่งอยู่

(๓) อิริยาบถนั่ง เป็นการกำหนดรู้ว่า “เมื่อเรานั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่” โดยนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้ให้มั่นมีพระบาลีรับรองว่า “นิสีทติ ปรลลงกั อากุชิตวา อุชุกายั ปณิธาย ปริมุขั สตี อุပ္ภุสฺสเปตฺวา” ในอิริยาบถนั่งเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนั่งทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลม ขับเคลื่อนให้คู้กายท่อนล่างลงแล้วตั้งกายท่อนบนขึ้นอยู่

(๔) อิริยาบถนอนเป็นการกำหนดรู้ว่า “เมื่อเรานอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนอนอยู่” มีพระบาลีรับรองว่า “สยาโน วา สยาโนมหิตี ปชานาติ” ในอิริยาบถนอนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนอนทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลมขับเคลื่อนร่างกายให้เหยียดเป็นทางยาวอยู่แล้วค่อยนอนแบบมีสติ หรือนอนตะแคงขวาแบบสีกาไสยยาสน์ หรือนอนแบบราชสีห์นอน

๑.๒ สัมปชัญญะปัพพะ หมายถึง อิริยาบถย่อย ได้แก่ การทำความรู้สึกตัวในอาการกัมมเจยคู้เหยียดล้างหน้าแปรงฟันรับประทานอาหารเคี้ยวดื่มลิ้มรส ส่วนคำว่า สัมปชัญญะ ได้แก่ความเป็นผู้รู้สึกตัวชอบอย่างบริบูรณ์เป็นปัญญาที่รู้พระไตรลักษณ์ให้ผู้ปฏิบัติตามรู้อาการต่าง ๆ ของกายว่า กายดำรงอยู่ในอาการใด ๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ ในร่างกายของเรานั้นเอง

๑.๓ ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึง การพิจารณาภายในหมวดธาตุด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายมีธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟประกอบกันอยู่เท่านั้นด้วยการรู้ชัดของร่างกายของเรา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้เวทนาในเวทนาเป็นการเสวยอารมณ์ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ใช่อสุขไม่ใช่อทุกข์ในตัวเอง หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาเป็นการพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนาและมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยการเจริญสติเท่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิตในจิตเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิตเป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นธ โดยกำหนดรู้ว่า จิตกำลังมีอารมณ์ระคะโทสะโมหะความหดหู่ความฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้ธรรมในธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณั ชันธั อายตนะ โภชณังคั และสัจจะ ดังนี้

๑) นีวรณั ๕ หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี ๕ อย่างดังนี้ กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม พยาบาท คือ ความคิดร้าย ถีนมิทระ คือ ความหดหู่และเชื่องซึม อุทธัจจะกุกกัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน วิจิกิจฉา คือ ความล่งเลงสงสัยโดยพิจารณาว่า เมื่อนีวรณัใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เนวรณันั้นโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

๒) อุปาทานชั้น ๕ หมายถึง กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถ้อยมั่นประกอบด้วยรูปชั้นเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น โดยพิจารณาถึงความเกิดและความดับของอุปาทานชั้น ๕ ไปตามลำดับ

๓) आयตนะ ๑๒ หมายถึง ที่ติดต่อเครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้เครื่องรู้ และสิ่งที่รู้อันประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ โดยพิจารณาว่า เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกันแล้วสังโยชนใดเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่า สังโยชนนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป

๔) โพชฌงค์ ๗ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้อันประกอบด้วยสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมานิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๕) อริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาอริยสัจ ๔ ด้วยความรู้ชัดว่าทุกข อริยสัจ ความจริง คือทุกข ทุกขสมุทยอริยสัจ ความจริง คือเหตุเกิด ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงคือความดับทุกข ทุกขนิโรธคามินีอริยสัจ ความจริง คือ ทางดับทุกข^{๖๐}

การเจริญสติปัฏฐานเป็นพุทธวิธีฝึกปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นและเป็นอิสรภาพจากทุกข และเป็นทางเดียวที่ จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียร ต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะ อาจใช้เวลา ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี ตามความสามารถบรรลุอรหัตผล ได้เพราะเส้นทางนี้ต้องดำเนินไปด้วยตนเอง พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้ ซึ่งการฝึกเพื่อพัฒนาตนนั้น ต้องเริ่มมาจากภายในตน ดังเช่นในธรรมคุณ ๖^{๖๑}

๑. สุวากขาโต ภควตา ธมโม (พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว คือ ตรัสไว้เป็นความจริงแท้ อีกทั้งงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด พร้อมทั้งอรุณพร้อมทั้งพยัญชนะประกาศหลักการครองชีวิตอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง Well proclaimed is the Dhamma by the blessed one) หากบุคคลยังไม่มีการลงมือปฏิบัติพัฒนาตนผลย่อมไม่เกิดขึ้น

๒. สนทิลุโก (อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง คือ ผู้ใดปฏิบัติ ผู้ใดบรรลุ ผู้นั้นย่อมเห็นประจักษ์ด้วยตนเองไม่ต้องเชื่อตามคำของผู้อื่น ผู้ใดไม่ปฏิบัติ ไม่บรรลุ ผู้อื่นจะบอกก็เห็นไม่ได้ To be seen for oneself)

๓. อกาลิโก (ไม่ประกอบด้วยกาล คือ ไม่ขึ้นกับกาลเวลา พร้อมเมื่อใด บรรลุได้ทันที บรรลุเมื่อใด เห็นผลได้ทันที อีกอย่างว่า เป็นจริงอยู่อย่างไรก็เป็นอย่างนั้นไม่จำกัดด้วยกาล Not delayed; timeless)

๔. เอหิพัสสโก (ควรเรียกให้มาดู คือ เชิญชวนให้มาชม และพิสูจน์ หรือท้าทายต่อการตรวจสอบ เพราะเป็นของจริงและดีจริง Inviting to come and see; inviting inspection)

^{๖๐} ทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมโม, “สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๑๑๙ - ๑๒๑.

^{๖๑} อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๘๑/๓๑๘.

๕. โอปนยโก (ควรน้อมเข้ามา คือ ควรเข้ามาไว้ในใจ หรือน้อมใจเข้าไปให้ถึง ด้วยการปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจ หรือให้ใจบรรลุถึงอย่างนั้น หมายความว่า เชิญชวนให้ทดลองปฏิบัติดู อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นสิ่งที่น่าปฏิบัติให้เข้าไปถึงที่หมายคือนิพพาน Worthy of inducing in and by one's own mind; worthy of realizing; to be tried by practice; leading onward)

๖. ปัจจตต เวทิตพโพ วิญญูหิ (อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน คือ เป็นวิสัยของวิญญูชนจะพึงรู้ได้ เป็นของจำเพาะตน ต้องทำจึงเสวยได้เฉพาะตัว ทำให้กันไม่ได้ เอาจากกันไม่ได้ และรู้ได้ประจักษ์ที่ในใจของตนนี้เอง Directly experienceable by the wise)

การพัฒนาปัญญาทั้งโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญานั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “เธอทั้งหลายทำความเพียรเองเถิดเถิดเถิดเป็นเพียงผู้ซึ่งบอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกมารได้”^{๖๒} ซึ่งธรรมของพระพุทธองค์ตรัสไว้ดีแล้ว ดังนี้^{๖๓}

๓.๖ การพัฒนามนุษย์

ความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน คือต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเป็นที่ยอมรับในสังคม มนุษย์จึงมีความพยายามที่จะต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองบรรลุจุดหมายปลายทางนั้น ๆ ซึ่งการทำทุกวิถีทางจึงเป็นสิ่งที่ต้องนำกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่ตนเอง ได้กระทำ ไปนั้นเป็นไปตามหลักพุทธจริยศาสตร์อันดีของสังคม บ้านเมืองหรือไม่

สังคมมนุษย์ทุกวันนี้มีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย หลายคนรู้สึกท้อแท้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย ไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปได้ เพราะคิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เก่ง ไร้ค่า มองโลกในแง่ร้ายอยู่เสมอ โดยความเป็นจริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีค่า มีศักยภาพ มีความสำคัญและมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง เพียงแต่มนุษย์ต้องมองเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่

๑) รู้จักตน

การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง เพื่อที่จะได้รู้ข้อดีของตนเองและข้อที่ตนเองควรปรับปรุง โดยปกติคนเรามักจะมองว่าตัวเองเป็นคนดีหรือทำถูกแล้ว และคิดว่ารู้จักตัวเองดีแล้ว แต่ จริงแล้วความคิดเหล่านั้นเป็นเพียงความคิดเห็นของตนเองคนเดียวซึ่งอาจไม่ ตรงกับความความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่ เข้ามามีปฏิสัมพันธ์และเกิดความขัดแย้งกับเราก็ได้ ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างกัน การจะแก้ปัญหานั้นเราไม่สามารถแก้ที่ผู้อื่นได้แต่แก้ไขที่ตนเองได้ เหมือนกับคำกล่าวของขงจื้อที่ว่า “เราไม่สามารถห้ามนกบินข้ามหัวเราได้ แต่เราสามารถทำให้มันไม่ขี้อวดหัวเราได้โดยการหาหมวกมาใส่เสีย”

^{๖๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^{๖๓} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๓๐๖.

การรู้จักและเข้าใจตนเองจะทำให้เรารู้ว่าทำไมเราจึงมีพฤติกรรมเช่นนี้ ทำไมอารมณ์และความรู้สึกของเราจึงเปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น และเราควรพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจ อารมณ์ของตนเองและพัฒนาตนเองอย่างไรเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นได้รู้จักตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องทำการรู้จักตนเองก่อน วิธีที่บุคคลจะรู้จักตนเองได้ชัดเจนคือ การสำรวจตนเองทำให้บุคคลสามารถมองตนเองอย่างชัดเจนทั้งในแง่บวกแง่ลบทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องปรับปรุงรวมไปถึงความสามารถในการสำรวจตนเอง ว่าตนเองมีบุคลิกภาพในส่วนใดจะต้องพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น การที่บุคคลจะรู้จักตัวเองได้นั้นบุคคลจะต้องรู้จักตนเองอย่างน้อยใน ๓ ลักษณะคือ^{๖๔}

อันดับแรก ได้แก่ อุปนิสัยของตนเอง เราต้องวิเคราะห์อย่างถี่ ถ้วนว่า ตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร อุปนิสัยใดดี ก็ควรส่งเสริม อุปนิสัยอะไรไม่ดี ก็ควรแก้ไขอาจจะใช้เวลาาน แต่ถ้าเรามีความตั้งใจจริงก็สามารถทำได้

ประการที่สองคือ ลักษณะส่วนรวมของตน ลักษณะนี้คงต้องอาศัยจากผู้อื่นช่วยบอก บางครั้งเราไม่ต้องการฟังคำวิจารณ์ เพราะอาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด แต่เราจงอดทนฟังคำวิจารณ์ เพราะคำท้วงติงจากมิตรดีและคนที่มีความจริงใจแล้ว เรานำมาไตร่ตรอง บางครั้งคำวิจารณ์ คำท้วงติงเหล่านั้น อาจมีข้อคิดที่ดีมากมาย

ประการสุดท้าย คือ บทบาทของตน เราแต่ละคนมี สถานภาพ (Status) จึงต้องแสดง บทบาท (Role) เราจึงต้องแสดงตนตามบทบาทที่เราให้สมบูรณ์ แบบนอกจากนี้ในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเราทุกคนก็สามารถกระทำได้โดยที่เราสามารถทำความเข้าใจในตนเองได้ทุกแง่มุม ทั้งมุมกว้างและมุมลึก ทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ยังต้องพัฒนา โดยเราต้องพยายามทำให้เป็นกลางอย่าเข้าข้างตนเองมากเกินไปจนมองตนเองไม่ออก นั่นก็เท่ากับว่า ท่านไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ และสุดท้ายของการรับรู้ตนเอง คือ ความสามารถเปิดใจกว้างในการยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำมาพัฒนาตน

๒. รู้คุณค่าของตน

การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ เป็นการประเมินตนเองหรือการตัดสินตนเองจากความรู้สึก เช่น ความสามารถและศักยภาพในตนเอง ความเชื่อมั่นความสำเร็จ โดยอยู่บนรากฐานแห่งความถูกต้องดีงามจะส่งผลให้บุคคลนั้นยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ

ทฤษฎีเกี่ยวกับตนโดยอธิบายถึงคุณสมบัติของตนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตน ว่า ตน อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะ ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับตน มีความ สำคัญที่ ถือว่าเป็นคุณลักษณะประจำตัวของตน สิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจมนุษย์ก็คือ การทำความเข้าใจความเป็น

^{๖๔} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินตะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔- ๓๕.

จริงในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์โดยรวม ทั้งพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ทุกคนทุกชีวิตว่าบุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิต ดังที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ทุกคนนั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงจูงใจและความต้องการของตัวเอง แรงจูงใจความต้องการที่แตกต่างกันย่อมที่จะให้การแสดงออกแตกต่างกันออกไป Maslow กล่าวถึงความต้องการ (Need) ของมนุษย์ โดยมีสมมุติฐาน และความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ดังนี้

๑) ความต้องการพื้นฐานทางสรีระ (Basic Physiological Needs or Physical Needs) คือ ความต้องการบำบัดความหิวกระหาย ต้องการพักผ่อน ต้องการเรื่องกามารมณ์ ต้องการบำบัดความเจ็บปวดและความไม่สมดุลทางร่างกายต่าง ๆ

๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs and Security) คือ ต้องการความมั่นคง ต้องการป้องกันอันตราย ต้องการระเบียบ ต้องการทำนายอนาคต

๓) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คือ ต้องการเพื่อน ต้องการผู้ร่วมงาน ต้องการครอบครัว ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ต้องการใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม

๔) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือ ต้องการความนับถือ ต้องการความมั่นคงซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นของคนโดยทั่วไป ต้องการความพอใจ ต้องการคำชมเชยต้องการ ความมั่นใจในตนเอง ต้องการคุณค่าในตนเอง ต้องการยอมรับตนเอง

๕) ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs) คือต้องการไปให้ถึง ความสามารถสูงสุดของตนเอง ต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ต้องการทำสิ่งที่ เหมาะสมที่สุด ต้องการความงอกงามและขยายความต้องการให้ถึงที่สุด ค้นพบความจริงสร้างสรรค์ความงาม ส่งเสริมความยุติธรรม สร้างระเบียบ

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่ บุคคลจะสามารถดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข ดังที่ท่านปัญญานันทภิกขุก็สอนว่า รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง นี้เรียกว่ายังไม่รู้ (Knowing Everything is Useless Knowing one Self) แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากการรับรู้ คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมีแต่ หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะมี ความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยในช่วงวัยรุ่น มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์จะมีความไม่แน่นอนมากที่สุดและมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าในวัยอื่น ๆ เพราะเป็นระยะที่เด็กกำลังก้าวจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่และเป็นวัยที่บุคลิกภาพและเอกลักษณ์ของมนุษย์ก่อตัวขึ้นเป็นการถาวร

๓. รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

คนเราล้วนต้องการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้มีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ และพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ดังนั้น การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่นและสังคมโดยรวม ดังต่อไปนี้

๑) การพัฒนาตนเอง เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่อสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่หลากหลายด้วยความรู้สึที่เป็นสุข เช่น การปรับปรุงข้อบกพร่อง การพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม และการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ สังคมต้องการ ซึ่งถือเป็นการวางแนวทางในการ พัฒนาตนไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นคง การส่งเสริมความรู้สึก การมองเห็นคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น การมีความเข้าใจตนเอง และสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

๒) การพัฒนาต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตัวให้เป็นผู้ที่พร้อมดีต่อบุคคลอื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นตัวอย่างให้เกิดการพัฒนาในบุคคลอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว และการทำงานและ การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขที่จะส่งผลให้ชุมชน มีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

๓) การพัฒนาต่อสังคมโดยรวม ภารกิจแต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิง คุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

มนุษย์มีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเองที่จะสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนได้ไม่มีผู้ใด มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้านจนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีกแม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุดก็ยังไม่สามารถแปรเปลี่ยนตนเองได้ในทุกเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง^{๖๔}

พุทธจริยศาสตร์ เป็นลักษณะแบบปฏิบัตินิยมที่สมบูรณ์แบบที่สุดในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกเหล่า ที่สามารถจะปรับเปลี่ยนให้มนุษย์เจริญองงามทั้ง กาย วาจา ใจ ในการฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่

^{๖๔} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๓๖.

๓.๖.๑ การพัฒนามนุษย์ด้านกาย

การพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ด้านกายภาพ (Body development) (ศีล) พฤติกรรมสำคัญที่ควรเน้นให้เกิดการพัฒนา คือ

๑) พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายหรือวัตถุ และการใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษและก่อผลเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน

๒) การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ และการใช้ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริงให้ได้คุณภาพชีวิต ส่งเสริมการพัฒนาชีวิต

๓) การให้ คือการเผื่อแผ่แบ่งปัน

๔) การประพฤติก่อคุณแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์และพืชพรรณ

๕) พฤติกรรมในด้านอาชีวะ คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ (ศีล ภาวนา สัมมาอาชีวะ) เป็นสัมมาชีพ^{๖๖}

๓.๖.๒ การพัฒนามนุษย์ด้านศีล

ศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษเป็นการศึกษาหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือทำให้เกิดมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะเจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางด้านความประพฤติวินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชนเป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตใจให้ดี ใช้แนวทางของ “ศีล” เป็นจุดเริ่มต้นในพัฒนาตนเอง^{๖๗}

ศีล มีหลายอย่าง หลายระดับ ทั้งศีลที่ เรามักเข้าใจกัน ทั่วไป คือ การงดเว้นจากการทำบาป ทางกาย วาจา เป็นต้น แต่มีศีลที่ละเอียดยิ่งไปกว่านั้น ที่เป็นศีล ที่เรียกว่า อธิศีล อันเป็นศีลที่เกิดพร้อมกับสมาธิและปัญญาศีลคือการฝึกพฤติกรรมคือ มุ่งให้ทุกคนกระทำแต่ความดี และละเว้นการกระทำชั่วทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการเรียนรู้และมีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิดสิ่งใดสมควรทำ และสิ่งใดไม่สมควรทำเหล่านี้ เป็นต้น ศีลต้องเริ่มจากปัญญา ปัญญาที่เห็นโทษอย่างชัดเจนในการละเมิดศีลแต่ละข้อเห็นโทษในการไม่รักษา และเห็นคุณ เห็นความสุข เห็นประโยชน์ ในการรักษาจนกระทั่งเกิดความตั้งใจและความสมครใจที่จะรักษา นี่คือหัวใจของศีลธรรมใน พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสร้างแรงบันดาลใจที่จะอยู่ในกรอบของศีล หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม^{๖๘}

^{๖๖} สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, ๓๒ (๓) กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๘, หน้า ๓๓.

^{๖๗} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๕๕.

^{๖๘} สุมานพ ศิวรัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”, วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐): ๓๙.

ศีลคือหลักธรรมทางพุทธศาสนาแล้วแต่มุ่งเน้นให้มนุษย์ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มนุษย์ได้พัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์เพื่อสร้างสรรค์ ชีวิตและสังคม สิ่งแวดล้อมให้เป็นไปในทิศทางที่ ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่ การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกๆระดับ เป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ก็คือความเป็นอิสรภาพจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวงนั่นเอง ศีลกับ การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนสามารถทำหน้าที่ ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี พัฒนาตนเอง ให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต ทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่าง ๆ จนส่งผลให้มีความสุข ความสำเร็จในหน้าที่การงาน เมื่อเรามีความตั้งใจในงานที่ต้องรับผิดชอบ รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล สามารถไตร่ตรอง ตรวจสอบเหตุผลที่เป็นจริงได้ มีการพัฒนาหน้าที่การงานของตนเองไปในทางที่ดีที่เจริญ จากนั้นก็ร่วมมือพัฒนาสังคมให้เจริญงอกงาม เมื่อสังคมมีการพัฒนาที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดต่อไป^{๖๙}

ข้อฝึกอบรมศีลข้อที่ ๑ เป็นการปกป้องชีวิต

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะปัญญาเห็นแจ้งถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง (การเป็นดั่งกันและกัน) และหล่อเลี้ยงเมตตากรุณาจิตให้เบ่งบานเพื่อที่จะปกป้องชีวิตมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิตไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิตและไม่สนับสนุนการกระทำใด ๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิตใด ชีวิตหนึ่งบนโลกนี้ไม่ว่าจะด้วยการคิด การดำเนินชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าเห็นว่าการก่อความรุนแรงทั้งหลายมีสาเหตุมาจาก ความโกรธ ความกลัว ความอยาก ความคับแค้นและความ เชื่องมงายที่มีรากเหง้ามาจากความคิดที่เป็นสองขั้วและแบ่งแยก ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้ ฝึกฝนให้มีทัศนคติเปิดกว้างไร้การแบ่งแยก ไม่ยึดติดกับความเห็นใดความเห็นหนึ่ง ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง หรือระบบความคิดแบบใดแบบหนึ่ง เพื่อที่จะแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธ์แห่งความรุนแรง ความเชื่องมงาย และการยึดในลัทธิใด ๆ ที่มีอยู่ตัวข้าพเจ้าและในโลก^{๗๐}

ข้อฝึกอบรมศีลข้อที่ ๒ ความสุขอันแท้จริง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลักขโมย การกดขี่ ความไม่ยุติธรรมทางสังคม ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่า จะทำทานด้วยการแบ่งปันเวลา พลัง และ ทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มีความจำเป็น ไม่ว่าจะโดยทางความคิด คำพูดหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมยและครอบครองสิ่งควรเป็นของผู้อื่น ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะฝึกมอง อย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะเห็นว่าความสุขและความทุกข์ของผู้อื่นมีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความสุข และความทุกข์ของข้าพเจ้า ความสุขที่แท้จริงจะมีมิได้ ถ้าปราศจากความรักและความเข้าใจการหา ความสุขโดยการวิ่งตามหา อำนาจ ชื่อเสียง ความร่ำรวยและกามารมณ์ จะนำไปสู่ความทุกข์และ

^{๖๙} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินตะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๔๐.

^{๗๐} ดิซ นัท ฮันท์, เวลานั้นที่เป็นสุข, แปลโดย ภิกษุณี นิรามิสสาและสังหะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หมู่บ้านพลัม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๔ – ๑๗๕.

ความสิ้นหวัง ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าความสุขที่แท้มิได้เกิดขึ้นจากภายนอกแต่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จากวิธีการมองและการคิดของข้าพเจ้าเอง ดังนั้น การฝึกที่ดำเนินชีวิตด้วยความพอดีทำให้ข้าพเจ้ามีชีวิตอย่างความสุขได้ในขณะนี้ เพียงแต่ข้าพเจ้าจะต้องมีสามารถที่จะกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ และตระหนักถึงเงื่อนไขแห่งความสุขที่มีพร้อมอยู่แล้ว ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะประกอบอาชีพอัน สุจริต ขอบธรรม (สัมมาอาชีพะ) เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตบนโลกผืนนี้และการเปลี่ยนแปลงกระบวน อันส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน^{๗๑}

ข้อฝึกอบรมศีลข้อที่ ๓ ความรักที่แท้จริง

ด้วยความตระหนักถึงความสุข อันเกิดแต่การประพาสจิตในกาม ข้าพวารณาตัวที่จะ บ่มเพาะความรับผิดชอบและเรียนรู้วิชาทางที่จะปกป้องความปลอดภัยและความซื่อสัตย์มั่นคงของ ปัจเจกชน คู่สามีภรรยา ครอบครัวและสังคม ข้าฯ ขอตั้งปณิธานในอันที่จะไม่เกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์ฉันชู้สาวโดยปราศจากความรักและความผูกพันอันยาวนาน เพื่อรักษาความสุขของ ตัวเองและผู้อื่น ข้าฯ ขอตั้งปณิธานในอันที่จะเคารพในพันธสัญญาของข้าฯ และพันธสัญญาของผู้อื่น ข้าฯ จะกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในอำนาจของข้าฯ เพื่อปกป้องเด็ก ๆ จากการทารุณกรรมทางเพศ และปกป้องคู่สมรสและครอบครัวมิให้แตกสลายจากการประพาสจิตในกาม^{๗๒} ดิซ นัท ฮันท์ ยังกล่าว เพิ่มเติมอีกว่า ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่น ที่จะเรียนรู้วิถีดูแลพลังทางเพศอย่างเหมาะสมและบ่มเพาะความรัก ความเมตตา ความกรุณา ความเบิกบาน และความไม่แบ่งแยก ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐาน ๔ ประการของ รักแท้ (พรหมวิหาร ๔) เพื่อความสุขยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกปฏิบัติรักที่แท้ที่เราจะมี ความสืบเนื่องอันงดงามและเปี่ยมด้วยความสุขต่อไปในอนาคต^{๗๓}

ข้อฝึกอบรมศีลข้อที่ ๔ วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง

ด้วยความตระหนักถึงความสุข จากการกล่าวถ้อยคำที่ยังคิดและขาดความสามารถที่จะ ฟังอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรักและการตั้งใจ ฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะช่วยหยิบยื่นความเบิกบานแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติและ ฟื้นฟูความปรองดองสามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติและทุกศาสนา ข้าพเจ้ารู้ดีว่าคำพูดสามารถก่อ เกิดความสุข หรือความทุกข์กับผู้อื่นได้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความ มั่นใจ ความเบิกบาน ความสงบและความหวัง ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าถ้อยคำแห่งความจริงมีคุณค่าที่จะ สร้างความเข้าใจ และความปรองดองสามัคคี ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นจะไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ในขณะที่ความโกรธ ปรากฏขึ้นในใจ แต่จะกลับอยู่กับลมหายใจและเดินอย่างมีสติ เพื่อที่จะตระหนักรู้และมองอย่างลึกซึ้ง เข้าไปในรากของความโกรธ ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าความโกรธนั้นมีรากฐานมาจากความคิดที่เห็นผิดที่มี

^{๗๑} ดิซ นัท ฮันท์, *สันติสุขทุกลมหายใจ*, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ปริมาตร พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๓.

^{๗๒} ดิซ นัท ฮันท์, *วิถีแห่งบัวบาน*, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๕.

^{๗๓} ดิซ นัท ฮันท์, *คำสอนว่าด้วยรัก*, แปลโดย นัยนา นาควัชระ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลดคิม ทง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๘.

อยู่ในตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าจะพยายามทำความเข้าใจกับความทุกข์ในตัวข้าพเจ้าและในบุคคลที่ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริงและตั้งใจฟังในวิถีที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้แปรเปลี่ยนและเห็นทางออกจากความลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัดและละเว้นจากการกล่าววาจาที่ก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองหรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ต้องแตกแยกร้างราน ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานจะฝึกตนตามความเพียรอันถูกต้อง (สัมมาวายามะ) เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงความสามารถที่จะเข้าใจรักและก่อให้เกิดความสุขตลอดจนความไม่แบ่งแยก พร้อมทั้งแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง ความกลัว อันนอนเนื่องอยู่ในเบื้องลึกของจิตวิญญาณ^{๗๔}

ข้อฝึกอบรมศีลข้อที่ ๕ การบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะเรียนรู้วิถีแปรเปลี่ยนและบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน การดื่ม บริโภค อย่างมีสติ ข้าพเจ้าจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้งในอาหาร ๔ ประเภท ได้แก่อาหารที่ผ่านทางปาก อาหารที่ผ่านทางประสาทสัมผัส อาหารทางความปรารถนาและอาหารทางวิญญาณ เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เป็นพิษทั้งหลาย ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่เล่นการพนันเสี่ยงโชคจะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด รวมทั้งการบริโภคสิ่งให้โทษบางประเภทในอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เกม รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นิตยสาร หนังสือ และการสนทนา ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะฝึกปฏิบัติการกลับสู่ปัจจุบันขณะอยู่เสมอ เพื่อสัมผัสกับความสดชื่นในตัวข้าพเจ้าและสิ่งรอบข้างซึ่งมีความสามารถที่จะบำรุงหล่อเลี้ยงและเยียวยา ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะไม่ปล่อยให้ความโศกเศร้าเสียใจดึงข้าพเจ้ากลับไปในอดีตและไม่ปล่อยให้ความกังวล ความกลัว ความอยาก ดึงข้าพเจ้าให้หลงเข้าไปในอนาคต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะไม่บริโภคเพื่อกลบเกลื่อน ความทุกข์ ความเหงาและความกังวล ข้าพเจ้าจะมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติแห่งความเป็นดั่งกันและกัน (ความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง) เพื่อที่จะเรียนรู้วิถีบริโภคในหนทางที่จะรักษาความสุขสันต์ในกายและใจของตนเอง สังคมและโลก^{๗๕}

ศีล เป็นพุทธจริยศาสตร์ขั้นพื้นฐาน เป็นการศึกษาเรียนรู้การฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมเพื่อแปรเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้ห่างไกลจาก โลภะ โทสะ โมหะ ไปสู่วิถีแห่งสุขสงบร่มเย็น ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเอง ต่อสังคม อันเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการปฏิบัติพัฒนาตนของมนุษย์ การเจริญศีล พัฒนาพฤติกรรม การฝึกอบรมบ่มเพาะตน ให้ตั้งอยู่ในศีล โดยไม่เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี มีความเมตตากรุณา เกื้อกูลต่อกัน ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสัจจะ ไม่ละโมภ ไม่ประมาทหมัวเมาจนตกเป็นทาสของตัณหาอวิชชา ซึ่งผู้ที่ตั้งตนอยู่ในศีลอย่างเสมอต้น เสมอปลายนั้นย่อมมีหลักประกันดังนี้

^{๗๔} ดิข นัท ฮันท์, คำสอนว่าด้วยรัก, หน้า ๕๙.

^{๗๕} ดิข นัท ฮันท์, สันติสุขทุกกลมหายใจ, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ปริมาyard์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๖.

๑) เป็นหลักประกันเสรีภาพของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถมีเสรีภาพและบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือปัญหาด้วยการพัฒนาการกระทำ หลักศีลจึงเป็นทั้งสิ่งที่ทำให้มนุษย์บรรลุถึงเป้าหมายและเป็นทั้งมรรควิธีที่มนุษย์จะพึงใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิต

๒) หลักศีลเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์พึ่งพาตนเองได้ โดยไม่ต้องอ่อนนบถบงสรวยต่ออำนาจลึกลับปาฏิหาริย์ใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งทำให้มนุษย์มีการพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตด้วยตนเอง

๓) หลักศีลเป็นหลักการที่ทำให้มนุษย์มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตน และสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมด้วยการพัฒนาพฤติกรรมและการกระทำทางกาย วาจา และใจ ให้มีความถูกต้องและเป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์ชีวิตของตนและสังคมโดยไม่เบียดเบียนและทำลายซึ่งกันและกัน อันเป็นประโยชน์อย่างสูงในการพัฒนาชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔) หลักศีลเป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้เข้มแข็งขึ้นในระดับต่าง ๆ จากผู้มีศักยภาพน้อยไปจนถึงเป็นผู้มีศักยภาพสูง หลักศีลนั้นเป็นทั้งเครื่องมือยกระดับคุณภาพชีวิตจากระดับปุถุชนไปจนถึงอริยชน ผู้สามารถตัดบ่วงแห่งกรรม คือ ถอนอำนาจแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งทำให้ไม่ตกอยู่ในสภาพแห่งความยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป ดังหลักการที่ว่ากรรมดำ มีวิบากดำ กรรมขาว มีวิบากขาว กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำและขาว และกรรมไม่ดำไม่ ขาวมีวิบากไม่ดำและไม่ขาว ซึ่งหมายถึงการกระทำที่มีความบริสุทธิ์ตามหลักอริยมรรคโดยมีเจตจำนงเพื่อนำไปสู่การถอดถอนอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน นำไปสู่ความหลุดพ้นจากวังวนแห่งความทุกข์ ซึ่งเป็นกรรมที่ทำให้เราเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง^{๒๖}

สรุปว่า การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ด้านกาย ด้วยหลักของศีล ๕ ที่อิงอาศัยหลักอริยมรรค สัมมา กัมมัฏฐะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตนให้มีความเกรงกลัว ละอายต่อบาป รู้เท่าทันตนเอง เท่าทันกิเลส อารมณ์ เป็นผู้สำรวมระวังมีสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ทางกาย วาจา การรักษาศีล ๕ มิใช่เรื่องที่ไกลเกินเอื้อมนอกเหนือความสามารถ เป็นสิ่งที่มนุษย์เริ่มต้นได้ทุกวันทุกเวลา ด้วยความมุ่งมั่นประกอบด้วยควมมีวิริยะ เพื่อการเข้าถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต เข้าถึงสันติสุข และการจะไปถึงจุดนั้นได้มนุษย์จำต้องฝึกฝนพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองที่จะระงับการเบียดเบียนทั้งหลายทั้งปวง ทั้งตนเอง ทั้งผู้อื่นและสังคมโดยรวม ผู้ที่ตั้งใจจะพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีใจสูงส่งต้องไม่ล่วงละเมิดศีล ๕ อันเป็นบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิต

๓.๖.๓ การพัฒนามนุษย์ด้านจิต

การพัฒนาจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบ โดยเฉพาะการฝึกฝนตนเองจากภายในสู่ภายนอก มีสติสัมปชัญญะที่จะรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมีการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาหรือการพัฒนาจิต ก็คือการปฏิบัติกรรมฐาน

^{๒๖} พระครูพิมพ์ลปัญญาญุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๖๓ - ๖๔.

ซึ่งประกอบด้วยสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นในการฝึกฝนพัฒนาจิตนั้นสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงหนีจากสังคม ดังคำที่กล่าวว่า “กรรมฐานที่แท้จริงไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหนีหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างใด หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องชีวิตและกิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบการทำงานที่เป็นไปด้วยสติปัญญา^{๗๗}”

การฝึกฝนด้านคุณภาพจิต ด้วยการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง การพัฒนาจิตหรือสมาธิ จึงเป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การพัฒนาความสุขที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก จึงต้องพัฒนาจิตใจโดยเริ่มจาก^{๗๘}

๑. พัฒนาคุณภาพจิต จิตที่เป็นกุศลพร้อมที่จะพัฒนาจิตให้มีความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อม สุขภาพจิตที่ดีจะทำให้จิตใจมีความงาม ซึ่งเป็นพื้นฐานของความประพฤตินี่ดีงาม

๒. การพัฒนาจิตให้มีสมรรถภาพ คือ มีสติ มีวิริยะ เข้มแข็ง อดทน เป็นจิตที่สงบตั้งมั่นมีสมาธิขั้นตอนนี้เป็นการฝึกอบรมสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเมื่อจิตแน่วแน่ เมื่อจิตแน่นแน่มั่นคง ไม่หวั่นไหว มีสมาธิดี ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่ประมาท มีจิตที่สงบผ่องแผ้ว

การพัฒนาจิตหรือฝึกอบรมจิต จะต้องควบคุมอายตนะทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ “การที่จะควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือจะควบคุมอายตนะให้ได้ต้องควบคุมจิต^{๗๙}” จิตนี้ย่อมดีนริน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง^{๘๐} เหมือนปลาที่ยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้น^{๘๑}

ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกให้มีสติเห็นความว่างเปล่า ความไม่มีตัวตนที่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น การฝึกจิตหรือพัฒนาจิตนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับชาวพุทธทุกคน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักสำหรับการฝึกจิตไว้อย่างเป็นระบบ โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการฝึกจิตที่เป็นไปในทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๗๗} Venerable Rahura, **What the Buddha Taught**, Fifth published, (Bangkok: Haw trai Foundation Bangkok, 2542), p. 67.

^{๗๘} พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ และคณะ, การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback the holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback process, **รายงานการวิจัย**, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๙.

^{๗๙} พุทธทาส ภิกขุ, **ผลของจิตตภาวนา คืออินพาน**, (กรุงเทพมหานคร: ตถาคตฯ พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

^{๘๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๘๑} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๕.

หมายถึงการฝึกจิตเพื่อให้รู้และเข้าใจทางเวทนา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกจิตตามนุสสนา และ ธัมมานุสสนา^{๘๒}

จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนาม เด็ก ๆ หรือคนที่ เรียนรู้แต่เรื่องธาตุดิน น้ำลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง คือ เป็นพวกวิญญูณ ธาตุ แม้แต่ความว่างก็เป็นวิญญูณธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่าง ไหวได้เร็ว และรู้สึก ได้เร็ว^{๘๓}

จึงควรพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่^{๘๔}

ในทางปฏิบัติของการเห็นจิตในจิต คือสติเห็นจิตสังขาร เช่น ความคิดที่เกิดขึ้นว่า สักแต่ ว่าจิตสังขารตามที่พิจารณาอยู่นิ่ง ๆ แล้วอุเบกขาไม่เอนเอียงไปแทรกแซงด้วยถ้อยคำปรุงแต่ง หรือกริยาจิตใด ๆ ดังการคิดเรื่อยเปื่อยหรือฟุ้งซ่านจึงยอมยั้งให้เกิดเวทนาอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยจึงมี ตัณหาเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดทุกข์อุปาทานอันเร้าร้อน (จิตตามนุสสนานิเทศ แสดงความหมายของจิต ภายใน ที่มีได้หมายถึงจิตภายในและจิตภายนอก) จิตนั้นมีกระบวนการทำงานที่เหนือความคาดหมาย กระบวนการทำให้จิตมีคุณภาพ ถือเป็นเพียงจุดหมายเดียวแห่งการประพฤติธรรมและปฏิบัติธรรม ในทางพระพุทธศาสนา แม้โดยความเป็นจริง รูปนามจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก แต่จิตถือเป็นกลไกสำคัญแห่งกระแสโลกและชีวิต^{๘๕}

สติที่ตั้งมั่นพิจารณาอยู่นิ่ง ๆ ในจิต คือวิญญูณชั้นมี ๑๖ ประการ และมีหลักเกณฑ์ ให้กำหนดดังนี้^{๘๖}

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย

^{๘๒} พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท, “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐๙.

^{๘๓} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มืออานาปานสติ**, (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๙๘.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๘๕} พระครูอนุกูลชัยกิจ (วิชัย วชิรญาโณ), อ้างถึงใน พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท, “การพัฒนาจิต ตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๒๑๒.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕- ๓๑๕.

- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
 ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
 ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
 ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
 ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
 ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
 ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
 ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
 ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

ก่อนที่จิตเราจะเป็นอย่างกลางได้ เราต้องหาอะไรให้จิตเกาะเพื่อให้จิตสนใจในปัจจุบัน มิฉะนั้น จิตก็จะแกว่งไปตามความคิดหรืออารมณ์ เราจึงต้องเตือนตนเองและดึงจิตให้กลับมาอยู่ในปัจจุบัน เพื่ออยู่ในความเป็นกลาง วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการดูลมหายใจของตน ใช้ลมหายใจเป็นจุด ศูนย์กลาง เพื่อให้จิตสนใจกับความสงบ เย็น โลง โปร่งสบายในขณะนั้น การปรับปรุงอารมณ์ บุคคลต้องรู้ ลักษณะอารมณ์ของตนและผลที่มีต่อตัวเอง โดยจะต้องมีสติสัมปชัญญะ เพื่อจะได้ควบคุมและ ตระหนักว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น และเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ของตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการ รู้ตัว หรือการมีสติ ในพระคัมภีร์ของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะ ดังต่อไปนี้

๑) ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดง พฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

๒) ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่ สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

๓) รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะ เหมาะสมที่สุด ในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม^{๘๗}

การตามกำหนดรู้จิตที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่ เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสน และฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดอันเป็นปัญหาและอุปสรรค ของนักปฏิบัติบางท่านที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อน การกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนเพราะเมื่อไม่มีสภาวะ

^{๘๗} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อ การตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๖๕.

ลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติไม่มีชอบหรือชังแต่พอสภาวะขึ้นมาก่อนเพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติไม่มีชอบหรือชังแต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป^{๘๘}

สภาวะของจิตที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ เช่น ความนึกคิดอดีต อนาคตเกี่ยวกับราคะ โทสะ และโมหะ ให้กำหนดรู้ว่า จิตกำลังคิดถึง ราคะ โทสะ โมหะอยู่หนอ หรือคิดหนอ ๆ เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่าง ๆ หรือคิดไปที่อื่น ให้กำหนดว่า “คิดหนอ”

เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ “ยินดีหนอ”

เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ “อยากได้หนอ”

เมื่อจิตโกรธ “โกรธหนอ”

เมื่อจิตหลง “หลงหนอ”

เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ “สงบหนอ”

เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิมต่อไป ข้อนี้เป็นกรปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า

“เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ”

“เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ”

“เมื่อจิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง” หรือ “เมื่อจิตคิดก็เห็นว่าคิด”

การมีสติตามดูจิตดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้นผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบไฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้^{๘๙}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาจิตที่เป็นธรรมชาติไว้ รับรู้และอ่านอารมณ์เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น

๑. เวลาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติเอาไว้ที่ตา

๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ

๖. เวลาจิตใจคิดถึงความโลภ โกรธ หลง ขึ้นมาเพราะกำหนดทวารทั้ง ๕ ข้างต้นไม่ทันเลยเป็นอดีตไปแล้ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น^{๙๐}

^{๘๘} พระครูใบฎีกาหัสติ กิตตินนโท, “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์, หน้า ๒๑๓.

^{๘๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

^{๙๐} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๑๓, ๑๑๙๑-๒/๓๐๓.

เหตุที่ต้องกำหนดจิตและตั้งสติเช่นนี้ เพราะจิตของเราอยู่ใต้บังคับความโลภ ความโกรธ และความหลง เช่น หูได้ยินเสียง กำหนดไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ทำให้เกิดชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ถ้าไม่กำหนดหรือพิจารณาตามความเป็นจริงแล้วเป็นโมหะ ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ก็เช่นเดียวกัน ส่วนจิตที่เป็นสมาธิต้องประกอบด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ

๑. บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรบกวน
๒. ตั้งมั่น ด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว
๓. พร้อมทั้งจะทำหน้าที่อย่างดีที่สุด^{๙๑}

การกำหนดจิตให้แน่วแน่นมั่นคง อันเป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และต้องควบคุมตนมิให้ตกไปในทางแห่งความเสื่อมเสีย นั่นคือการกำหนดจิตของตนให้อยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเรียกอานาปานสติสมาธิ หรือกำหนดจิตการเดินทางจรด อบรมจิตให้สงบ มั่นคงเป็นสมาธิ

การบำเพ็ญสมณธรรมฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลชั้นจันได้บรรลุฐาน ๔ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ ผีกปรือให้เกิดมี สัมมาวายามะ และสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เจริญออกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรมมีคุณภาพจิตสมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

การฝึกจิตมีสามารถทำได้หลายวิธี ที่จะส่งผลให้ผู้ฝึกมีความสงบในจิตใจ เพื่อให้สภาวะที่เกิดขึ้นมีศักยภาพสูง มีความตั้งมั่นและการระลึกทุกการกระทำสิ่งต่าง ๆ อันเป็นจุดเน้นในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

พุทธจริยศาสตร์เน้นเรื่องการฝึกจิต (สมาธิ) เป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการกระทำทุกอย่างจะต้องมีการพิจารณา คตินี้กตรีกตรองเสียก่อน การฝึกจิต (สมาธิ) หรือการบริหารจิต (สมาธิ) จึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกได้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา การบริหารจิตให้เจริญและประณีตยิ่งขึ้น มีความปลอดโปร่ง มีความหนักแน่นมั่นคงโดยเริ่มจากการฝึกฝนจิตให้เกิดสติและฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นในจิต ในการที่จะให้จิตมีสติได้นั้นผู้ฝึกต้องมีวิธีการดังนี้คือ การตั้งใจให้ มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ การคบกับคนผู้มีสติปัญญามั่นคงการไม่ คบคนที่ มีจิตใจฟุ้งซ่านปั่นป่วนและการมีใจโน้มไปในการมีสติ อันเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็งในสังคมต่อไป

สมาธิกับการพัฒนาศักยภาพ

การฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดีมีสมาธิ มีจิตที่ สงบบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญา อย่าง ลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพทางจิต และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือ จิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีความเป็นกลาง มีศรัทธา และมี

^{๙๑} พุทธทาสภิกขุ, คู่มืออานาปานสติ, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือ การมีความพร้อมในการทำงานได้แก่ ชั้นดี คือ มีความอดทน สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน คือ มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือมีความเพียร สติ คือ มีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจอิ่มเอิบใจ แห่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นสิกขาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งความมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่น ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความมีปีติอิ่มใจ ความมีปรีชาโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต การฝึกฝนสมาธิ เพื่อรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน

การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเป็นการศึกษาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตเกิดความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ทั้งด้านสังคม บุคคลได้ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ จะต้องอยู่ด้วยกันเป็นสังคม ลักษณะการรู้จักตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในสังคมมนุษย์ ซึ่งสามารถสรุปการรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้ คือ^{๙๒}

(๑) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน สามารถบรรลุเป้าหมายปัจจุบันเพื่อตนเองและสังคม เป็นเป้าหมายเพื่อตนเองและสังคมขึ้นตามองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ได้แก่

(๑.๑) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ การรู้จักตนเองช่วยทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง สง่างาม ไร้โรคภัยไข้เจ็บตลอดจนมีอายุยืนยาวด้วยการฝึกฝนสมาธิ

(๑.๒) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เป็นผู้มีทรัพย์สินเงินทองเพียงพอต่อการดำรงชีวิตอย่างน้อยมีอาชีพการงานพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอันเกิดจากสมาธิ

(๑.๓) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงผาสุกตลอดจนวงศ์ตระกูลเป็นที่นับถือของคนในสังคม

(๑.๔) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เป็นที่ ยอมรับของสังคม มีสถานภาพดี มีชื่อเสียงเกียรติยศ พร้อมพรั่งด้วยบริวาร

(๒) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ สามารถบรรลุเป้าหมายในอนาคตเพื่อตนเองและสังคม ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

(๒.๑) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้มีความสุขทางใจ ด้วยความศรัทธาในพระรัตนตรัยชาบซึ่งในบุญกุศล เกิดจากการยึดมั่นในความดี

(๒.๒) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ การรู้จักตนเองช่วยทำให้เกิดความเอิบอิ่มใจในชีวิตของตนเอง ที่ได้ประพฤติดังถูกต้องดังมานั้น

^{๙๒} พระครูพิมพ์มณีปัญญานุกุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๘๖ – ๘๘.

(๒.๓) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ช่วยทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ที่ได้ดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ที่ได้เสียสละทำการสร้างสรรค์ก่อคุณไว้แก่เพื่อนมนุษย์และสังคม

(๒.๔) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ช่วยทำให้เกิดความแจ่มใสมั่นใจ เบิกบานใจเนื่องจากมีความรู้ มีปัญหาที่จะแก้ไข ปัญหาและดำเนินกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

(๒.๕) การรู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน คือ ทำให้เกิดความสบายใจมั่นใจในกุศลกรรมที่ได้ประกอบไว้อันเป็นผลมาจากความดีงาม เป็นหลักประกันชีวิตในภายภาคหน้า^{๙๓}

การพัฒนาจิตใจ คือการปฏิบัติในหลักสมาธิ เป็นการปลูกฝังคุณธรรม เสริมสร้างสุขภาพของจิตให้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจการต่าง ๆ ได้ เป็นการพัฒนาในขั้นตอนที่ฝึกอบรม สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ให้เจริญงอกงามขึ้น จนมีความสมบูรณ์พร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพ มีสมรรถภาพจิต และสุขภาพของจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอริยชน^{๙๔}

การฝึกจิตขั้นสมาธิเป็นตัวกำจัดปรัญฐานกิเลส คือกิเลสอย่างกลางประเภท นิวรณ์ ที่กลุ่มมรุมจิตใจของคนเราให้เดือดร้อน กระวนกระวาย สมถภาวนา คือการทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิจิต มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว แม้จะมีอารมณ์ภายนอกมากระทบก็ตาม สมาธิ หรือสมถภาวนา คือ การเอาจิต หรือสติความระลึกรู้ไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นการนึกถึงพระพุทธรูปบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ สิ่งที่เอาจิตไปจดจ่อนี้เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน^{๙๕}

ผู้ที่เจริญสมาธิหรือสมถภาวนา จนได้ตั้งแต่ปฐมฌาน นิวรณ์ก็จะสงบ ร่างปลงสภาวะจิต จะมีลักษณะดังนี้

๑. สมาหิตะ ตั้งมั่น คือ มีความนิ่งสงบ
๒. ปริสุทฺธะ บริสุทฺธิ์ คือ ความสะอาดแห่งจิต
๓. ปริโยทนะ ผ่องใส คือ ความสดชื่นเบิกบาน
๔. อนังคณะ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา คือ ความกว้าง ไม่มีสิ่งกีดกัน บดบัง
๕. วิคตูปกิเลส ปราศจากสิ่งมัวหมอง คือ ไม่รู้สึกเป็นทุกข์
๖. มุทุกฺกุตตะ นุ่มนวล คือ ความอ่อนโยน ความละมุนละไม
๗. กัมมณียะ ควรแก่งาน คือ มีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมทุกชนิด
๘. ฐิตะ อเนญชฺ์ปตตะ อยู่ตัว ไม่วอกแวกสั่นไหวหวั่นไหว คือ มีความหนักแน่นมั่นคง

ลักษณะเด่นของจิตที่ เป็นสมาธินี้มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของการมีสมาธิ คือเป็นสภาพจิตที่ เหมาะสมแก่การทำงาน และเป็นงานทางปัญญา คืองานที่เป็นความดีงามเป็นงานที่มีประโยชน์ ไม่ใช่อาการของจิตที่ หมดสติหรือล่องลอยเพื่อฝัน แต่เป็นลักษณะของจิตที่ เป็นอิสระเป็น

^{๙๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๕๒), หน้า ๗ - ๙.

^{๙๔} ชูชาติ สุทฺธะ, “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงบูรณาการ”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๙.

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๐.

ตัวของตัวเองมีความตื่นตัวพร้อม มีความพร้อมต่อการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ปัญญาต่อไป ลักษณะของสมาธิ^{๙๖}

ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาจิต

๑) เกิดความบริสุทธิ์เมื่อสติจับกับจิตสิ่งที่กำหนดรู้อย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ และมองเห็นสิ่งเหล่านั้นเพียงแค่ว่าตามที่มันเป็น ไม่มีความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึงตามความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่าง ๆ ที่เป็นไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ไม่มีช่อง ที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้เป็นการกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) เกิดความอิสระ เมื่อสภาพจิตที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นไม่มีกิเลสแล้วก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับพิจารณาแบบสภาวะวิสัยไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสภาวะวิสัย สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสภาวะวิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัยไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

๓) เกิดปัญญาเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหั้นเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔) เกิดความหลุดพ้นกล่าวคือ เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงของมัน และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือทางลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่ไม่ใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีความรู้สึกทั้งในด้านดีใคร่อยากได้ (อภิขณา) และด้านขุ่นหมองขัดข้องใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะที่จิตเรียกว่า “พ้นทุกข์” มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลาย^{๙๗}

สรุป ความว่า การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานเจริญสมาธิ จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาสภาวะจิตใจของมนุษย์ บุคคลผู้ฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่ มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีขันติ คือ ความอดทน สภาพการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามธรรมดาที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ผู้ที่มีความอดทนหนักแน่นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบที่จะทำให้จิตใจเป็นสุข ความอดทนในที่นี้ มี ๔ ระดับ ของการอดทน คือ

- ๑) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ
- ๒) อดทนต่อทุกขเวทนา
- ๓) อดทนต่อความเจ็บใจ

^{๙๖} พระครูพิบูลปัญญานุยุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๗๔.

^{๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๖.

๔) อดทนต่อสิ่งที่เฝ้าชวนใจหรือกิเลสซึ่งทนได้ ยาก

มีความเมตตา อันเป็นลักษณะของความเป็นมิตร มีความเป็นเพื่อน ความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นไม่หวังร้ายต่อผู้อื่น มีความกรุณาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ที่เขาเป็นอยู่ เท่าที่จะเป็นไปได้ตามกำลังความสามารถของตนเอง

ดังพุทธพจน์ ว่า จิตต์ หนตฺ สุขาวหิ จิตฺที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

คนที่ฝึกจิตดีแล้วทำแต่สิ่งดีมีประโยชน์ ย่อมได้รับผลของการทำดีนั้น คือ ไม่ต้องเดือดร้อน มีคนรักใคร่นับถือ ไม่มีศัตรู มีเกียรติ มีอาชีพและฐานะที่มั่นคง และจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นจะสงบระงับได้รับความสุขลึกซึ้งอีกด้วย จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึก เมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้า ย่อมจะหวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น เช่น เมื่ออารมณ์ที่น่าใคร่มากระทบ จิตก็เกิดความใคร่ตื่นรนอยากได้ เมื่ออารมณ์ที่น่าชังมากระทบก็เกิดความชังใจ ตื่นรนอยากผลักไล่ให้พ้นไป เป็นต้น ความตื่นรนของจิต เมื่อรุนแรงมาก ก็อาจทำความผิดก่ออาชญากรรมต่าง ๆ ขึ้น ล้วนแต่นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ทั้งสิ้น แต่จิตที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้วจะสามารถทนต่ออารมณ์ที่มากระทบได้ จึงไม่ตื่นรน ไม่นำไปก่อความผิด จึงไม่มีความเดือดร้อน จะมีความสุขที่แท้จริง

๓.๖.๔ การพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา

ปัญญา คือสภาวะธรรมสูงสุดที่มีจริงในปัจจุบันบุคคล เป็นความเข้าใจถูกเห็นถูก ไม่ว่าจะ เป็นในระดับใด ความเป็นจริงของปัญญาก็จะไม่เปลี่ยน คือ รู้จริง รู้แจ้ง รู้ชัด เห็นถูกตามความเป็นจริง เข้าใจได้ถูกต้อง เข้าใจถึงสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงเป็นเครื่องกำจัด อวิชชา ตัณหา ได้เป็นอย่างดี เพื่อเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตน เรียนรู้เพื่อให้รู้จักตนเองนั้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญกับการดำเนินของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ที่ควรเฝ้ามองตนเองและพัฒนาฝึกฝนตนเอง ด้วยศรัทธา และปัญญา หากมีแต่ปัญญาแต่ขาดศรัทธา ไม่มีสิ่งใดเป็นสรณะที่พึ่ง ขาดความเชื่อในเรื่องหลักกรรม จนทำให้ขาดปัญญา ย่อมไม่ก่อประโยชน์อันใดต่อตนเองและสังคม มีสามสิ่งนี้จะต้องขับเคลื่อนไปด้วยกัน ได้แก่ ศรัทธา ปัญญา และการกระทำที่ถูกต้อง การรู้จักตนเองในมิตินี้เป็นเพียงพื้นฐานในการเรียนรู้ และเฝ้ามองพึงระวัง โลภะ โทสะ โมหะ ที่จะเกิดขึ้นในตนเอง เพื่อที่จะรู้เท่าทันตนเอง และพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น

(๑) การรู้จักตนเอง

หลักคำสอนของพุทธศาสนา สอนให้คนเรียนรู้จักตนเองก่อน เมื่อคนมีความรู้จักตนเองอย่างถูกต้องแล้วจึงค่อยสั่งสอนคนอื่นให้รู้ตาม สำหรับหลักธรรมที่เป็นพื้นฐาน ในการที่ทำให้รู้จักตนเองมี ๒ ประการ ได้แก่

(๑.๑) สติ คือ ความระลึกได้ ประกอบด้วยการระลึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว สิ่งที่กำลังทำ กำลังคิด และกำลังพูด ที่เป็นส่วนตนเองทำ และสิ่งที่ทำเกี่ยวกับผู้อื่น ถ้าบุคคลมีสติพิจารณาอยู่จะช่วยควบคุมตนเองไม่ให้เผลอ หลงลืม พลั้งพลาดได้ สติจะช่วยรักษาใจ ควบคุมใจ ให้อยู่ในความปกติ โดยสติจะเป็นตัวตรวจสอบลักษณะของจิตว่า จิตมีความคิดถูกหรือผิดนี้เป็นการใช้สติตรวจสอบตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนให้เรียบร้อย

(๑.๒) สัมผัสปัญญา คือ ความรู้ตัวถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น ๆ โดยลักษณะพื้นฐานของสัมผัสปัญญามี ๔ ประการ ได้แก่

๑) สาทถกสัมผัสปัญญา เป็นการรับรู้ว่าจะอะไรเป็นประโยชน์และไม่ เป็นประโยชน์ สามารถจัดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

๒) โคจรสัมผัสปัญญา รู้จักทางที่ควรไป และไม่ควรไปตลอดทั้งกระแสแห่งความคิดนั้น

๓) สัปปายสัมผัสปัญญา รู้จักพิจารณาว่าสถานที่อาศัยเป็นอย่างไร อาหารมีความเหมาะสมแก่ตนหรือไม่ อากาศดีหรือไม่ ตลอดทั้งบุคคลเป็นอย่างไร เป็นต้น

๔) อสัมปโมหสัมผัสปัญญา รู้จักหลักวิธีการขจัดความโลภในตนเองให้เบาบาง

รู้จักตนเอง คือ ความสามารถในการรู้จัก ตระหนักรู้ในตนเอง สามารถรู้เท่าทันตนเอง ควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้ถึงจุดอ่อน รู้ว่าตนมีจุดแข็ง หรือความสามารถในเรื่องใดมีความรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง เป็นปัญญาที่ จำเป็นต้องมีอยู่ ในทุกคนเช่นกัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุข สำหรับผู้ที่ มีปัญญาด้านนี้โดดเด่น การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ในแต่ละระดับจนถึงขั้นสูงสุดนั้นจะต้องฝึกฝนส่งเสริม และพัฒนาขึ้นไปตามลำดับและต้องรู้จักหลักการปฏิบัติเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์^{๙๘}

(๒) ปัญญากับคุณค่าของตนเอง

ความเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น มีสิทธิ มีโอกาสที่จะสำเร็จ ในสิ่งที่มุ่งหวังมีสุขได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น ชีวิตมีค่าสมควรได้รับการดูแลปกป้องและ การได้รับการยอมรับจากคนอื่น ความเชื่อว่าตนเองสามารถคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ ใ่วางใจตนเองว่ามีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้ ลักษณะของปัญญากับคุณค่าของตนเอง คือ การรู้จักตนเองก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่อตนเองอย่างแท้จริง ดังปรากฏอยู่ในพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงมีตนเป็นที่พึ่งเถิด อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย จงมีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย”^{๙๙}

พุทธจริยศาสตร์ในการสร้างจริยธรรมให้เกิดขึ้นกับตนเองย่อมเป็นคุณค่ามีมหาศาล เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา ทั้งยังเกิดการเชื่อมโยงตนเองต่อสังคม ต่อสิ่งแวดล้อมในการอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตแบบบูรณาการ ๗ ประการ คือ

^{๙๘} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๗๙.

^{๙๙} พระราชาธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), *นิเทศธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๕๒-๒๕๓

(๒.๑) การรู้จักตนเองช่วยทำให้มีอายุยืน ได้แก่ เกิดพัฒนาสุขภาพอนามัยทำให้เรามีอายุยืน มีการตรวจสอบสุขภาพร่างกายตนเอง ถ้าพบสิ่งทำลายบั่นถอนชีวิตให้เลิกเสียหรือปรับปรุงเสียใหม่ ด้วยการตรวจจากอบายมุข ถือเป็นการพัฒนาอายุวัฒนา

๒.๒) การรู้จักตนเองทำให้เกิดทรัพย์ ได้แก่การทำตนให้มั่นคง มีทรัพย์สมบัติเป็นของตนเอง สำรวจตรวจดูอาชีพการงาน มีรายได้รายจ่ายเพียงพอหรือไม่ เมื่อเห็นรายจ่ายมากก็หาทางแก้ไข มีอาชีพเป็นหลักแหล่ง รู้จักเก็บสะสม ด้วยความขยันมั่นเพียรถือเป็นพัฒนาธนาวัฒนา

(๒.๓) การรู้จักตนเองทำให้มีขวัญกำลังใจ ได้แก่การพัฒนาทางด้านจิตใจตามหลักศาสนาหาความเจริญให้จิตใจ สำรวจพฤติกรรมตนถ้าสำรวจเห็นตนเองลุ่มหลงไปในทางที่ไม่ดีเรื่องไร้สาระ ก็เลิกเสียจะได้ไม่เสียเวลากับสิ่งไร้สาระนั้น หันมาถ่อมมั่นทำความดีจะช่วยให้มีกำลังใจดี มั่นคงกล้าหาญยิ่งขึ้น ถือเป็นพัฒนาสิริวัฒนา

(๒.๔) การรู้จักตนเองทำให้เกิด ยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่การงานจะต้องพัฒนายศทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่

๑) เกียรติยศ หมายถึง ชื่อเสียงในทางดีเด่นมีผู้นิยมชมชอบและนับถือ

๒) บริวารยศ หมายถึง มี เพื่อนฝูงพร้อมหน้า

๓) อิศริยยศ หมายถึง ความมีอิสรภาพในชีวิตของตน

การพัฒนายศถาบรรดาศักดิ์ต้องสำรวจดูศักยภาพของตนเองมีความเหมาะสมกับตำแหน่ง หรือสถานที่หรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมต้องเร่งรีบพัฒนาตนเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เป็นที่ยอมรับของชุมชน ถือเป็นพัฒนายศวัฒนา

(๒.๕) การรู้จักตนเองช่วยทำให้เกิดกำลัง จะต้องมีความตั้งใจในตนเอง ทำให้งานสำเร็จพลังสำคัญคือพลังแห่งความรู้ความสามารถเพียงพอต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ถ้าความรู้ความสามารถมีน้อยจะต้องหมั่นฝึกฝนพัฒนาตน เพื่อให้เกิดกำลังต่อสู้ปัญหาอุปสรรคได้ ถือเป็นการพัฒนาพลวัฒนา

(๒.๖) การรู้จักตนเองทำให้เกิดผิวพรรณผ่องใส และความสะอาดโดยตรง เพื่อปรับปรุงสิ่งที่มองเห็นด้วยตา (รูปธรรม) เริ่มตั้งแต่การชำระร่างกาย ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวด แต่งตัวตลอดทั้งการพัฒนาภิริยามารยาทด้วยการพูดจา การแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่สังคม ถือเป็นพัฒนาวิณณะวัฒนา

(๒.๗) การรู้จักตนเองทำให้เกิดความสุข เริ่มที่การพัฒนาความสะอาดกสบายให้แก่ตนเองในการอยู่อาศัยในชุมชน จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกตามฐานะทางสังคม จัดที่อยู่อาศัยให้เรียบร้อย วางสิ่งของเครื่องใช้ให้เรียบร้อย ถ้าสิ่งใดไม่เรียบร้อยก็หมั่นเก็บเสียให้เป็นสิ่งที่น่าอยู่จึงได้ชื่อว่าสุขวัฒนา^{๑๐๐}

^{๑๐๐} พิลิฐุ เจริญสุข, คู่มือปฏิบัติงานของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒-๔๕.

ดังนั้น ความเป็นกรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองทางบวกการประเมินความสามารถ ความสำเร็จ คุณค่าโดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพอใจในตนเอง นับถือและยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมี คุณค่า ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม หมายความว่าความรู้สึกฐานะภาวะที่ ตนมีอยู่ เป็นอยู่และประพฤติให้เหมาะสม เช่น เกิดมาในชาติตระกูลใด มียศศักดิ์อย่างไร มีสมบัติอย่างไร มีบริวารอย่างไร มีความรู้ทางโลกเท่าไร ความรู้ทางธรรมเท่าไร และมีคุณธรรม คือ สัทธา สีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณเท่าไร เมื่อรู้จักแล้วต้องวางตนให้เหมาะสม คือ เจียมเนื้อเจียมตัว ตั้งอยู่ในสุจริตประพฤติดีด้วย ไม่เย่อหยิ่งอวดดี อวดมั่งอวดมีอวดรู้ ก็มุ่งให้รู้จักระวังตนประพฤติตนให้เหมาะสมตามฐานะดังกล่าว^{๑๐๑}

(๓) กระบวนการพัฒนาปัญญา

กระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเป็นระบบที่เชื่อมโยงสืบทอดกันไปตามลำดับหรืออย่างที่เรียกว่าเป็นการพัฒนาที่ลุ่มลึกลงโดยลำดับเหมือนมหาสมุทรที่ลาดลุ่มลงไปทีละน้อยไม่ใช่ระบบก้าวกระโดดหรือลึกลงแบบฉับพลันทันทีเหมือนหุบเหว^{๑๐๒}

เมื่อมองกระบวนการพัฒนาแบบช่วงยาวก็ต้องถือว่าชีวิตได้เข้าสู่กระบวนการพัฒนาตั้งแต่บุคคลเข้ามายอมรับนับถือพุทธศาสนาเป็นต้นไปจนกว่าจะเข้าถึงความหลุดพ้นหรือเป็นพระอรหันต์ ตลอดช่วงยาวแห่งการพัฒนานี้ในแต่ละช่วงตอนอาจจะมีรูปแบบและจุดเน้นในการพัฒนาแตกต่างกันออกไปแต่องค์ธรรมถือว่าแสดงบทบาทอยู่ทุกช่วงตอนในฐานะเป็นแกนนำที่ยึดโยงร้อยประสานระบบทั้งหมดให้สัมพันธ์กัน และแสดงบทบาทกำกับชี้้นำกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งหมดตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้ายก็คือ ปัญญา (สัมมาทิฐิ) ดังคำกล่าวของพุทธทาสภิกขุที่ว่า “ทุกอย่างต้องมีปัญญาเป็นฝ่ายนำ สัมมาทิฐิ คือ ปัญญา เราต้องเอาปัญญามานำสิ่งต่าง ๆ จึงจะเป็นไปถูกทาง หมายความว่าให้เราเอาปัญญาจูงทาน จูงสมาธิ จูงข้อปฏิบัติทุกอย่างอย่าให้ตกหลุมตกบ่อจึงว่าบริสุทธิ์ด้วยปัญญา^{๑๐๓}

การดำเนินชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาตนเองทั้งภายนอกและภายใน เป็นสิ่งเชื่อมสัมพันธ์เกื้อกูลให้ดำเนินชีวิตการอยู่ได้ด้วยดี เช่น การลดละ โลภะ โทสะ โมหะ การไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น การประกอบอาชีพที่สุจริต กายสุจริต วจีสุจริต จัดเป็นการพัฒนาด้านกาย วาจา มีศีลเป็นเบื้องต้น ขณะเดียวกันทำกิจการหน้าที่ด้วยความสำรวมระมัดระวัง อินทรีย์ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ให้ตกเป็นทาสของ อวิชชา ตัณหาจนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ร้อน

^{๑๐๑} พระครูพินิจปัญญานุกูล (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๘๐ – ๘๑.

^{๑๐๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๕๗/๒๘๘.

^{๑๐๓} บุชบาภรณ์ สิงห์สุวรรณ, “การวิเคราะห์หลักสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิต”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

ลำดับต่อไปก็พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเจริญสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจเกิดความหนักแน่นมั่นคงมีปัญญาแจ่มแจ้งอย่างถูกต้อง รู้เท่าทันอกุศลกรรมต่อที่เกิดขึ้นและสามารถระงับได้ทันท่วงทีอย่างมีหลักการวิธีการ เมื่อบุคคลไม่พัฒนาตนเองทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญาแล้ว ย่อมมีผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างมากมายเช่นกัน คือ เป็นรากเหง้าของ อวิชชา ตัณหา ที่จะมีสะสมพอกพูน หมักหมม กลายเป็นอาสวะกิเลสที่ตกตะกอน อยู่อย่างนั้น เมื่อมีสิ่งใดเข้ากระทบกระทั่ง ทำให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน จิตใจขุ่นมัวไม่สามารถแก้ไขปัญหาวีธีแห่งธรรม จึงก่อให้เกิดความรุนแรงแก้ไขปัญหามิได้ด้วยสติ ปัญญาทำให้เกิดการประทุษร้ายต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ทุกมิติ ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ คือธรรมที่ควรเจริญ ที่ควรน้อมเข้าไปในตัว ต่างก็อิงอาศัยหลักของไตรสิกขา ซึ่งกลไกการพัฒนาคนมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือ การศึกษา และนำมาปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจ ทำให้สติปัญญาสูงขึ้น การฝึกให้ตนเองเจริญองกาม เช่นนี้ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์มีคุณภาพ การที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ มนุษย์จำต้องฝึกฝนตนเองและพัฒนาไปยังขั้นไป ดังนี้

การพัฒนาพฤติกรรมด้านกาย (ศีล) พฤติกรรมสำคัญที่ควรพัฒนา คือ พฤติกรรมในความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทางกายหรือวัตถุ และการสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการพิจารณา สิ่งที่เป็นคุณ เป็นโทษ ที่ก่อผลเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของตนและผู้อื่น พฤติกรรมในการเสพ บริโภคปัจจัย ๔ และการใช้ประโยชน์จากวัตถุนิยม รวมทั้งอุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริงที่ดีคุณภาพชีวิต มากกว่ามูลค่าของวัตถุนิยม การเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพชีวิตรอบข้าง พฤติกรรมด้านสัมมาชีพ การฝึกฝนพัฒนาศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ถนัดให้เกิดความชำนาญที่เอื้อต่อความสามารถในการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำหรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์

การพัฒนาจิต ด้วยการฝึกจิตเจริญสมาธิ เพื่อเป็นเครื่องจัดปัญหาสภาพจิตให้ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เร่าร้อน ให้มีคุณภาพจิตที่ดี มีคุณธรรมความดีงาม มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา อดทน หิริ โอตตปปะ พัฒนาสมรรถภาพของจิตให้มีประสิทธิภาพมั่นคง เข้มแข็ง อดทนความสามารถควบคุมตนเองได้ รู้เท่าทันอำนาจแห่งกิเลส ไม่ให้เกิดความประมาทหลงเพลิน มีสติกำกับทุก ๆ การกระทำ เพื่อป้องกันปัญหาสภาวะอารมณ์ของตนเองที่มีพึงประสงค์มิให้เกิดขึ้น รวมทั้งไม่เอนอ่อนไหวต่อสภาพการณ์ที่ทำทนายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภายในจิต ต้านทานต่อปัญหา อุปสรรค เรื่องราวเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ และเพื่อรักษาสภาพแห่งจิตใจสดใส เบิกบาน อิสระเป็นปกติสุข

การพัฒนาด้านปัญญา สิ่งที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด ที่จะให้เข้าถึงความจริงมีคุณประโยชน์ ด้วยโยนิโสมนสิการ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง วินิจฉัยเหตุการณ์ให้รู้ ความจริงว่าผิด ถูก ดี ชั่ว เป็นอย่างไร อะไรจริง อะไรเท็จ อะไรเป็นสัจธรรมอะไรเป็นเพียงมายา คนมีปัญญาย่อมดำรงชีวิตโดยไม่ประมาท รู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิต พัฒนาความสามารถในการแสวงหาองค์ความรู้ ประสบการณ์เพิ่ม พัฒนาความรู้ที่มีอยู่เดิมเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่เพื่อสร้างสรรค์คุณค่าและมูลค่าพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมดาของสิ่งทั้งหลายตามสามัญลักษณะ ๓ ตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย รู้จักเหตุแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความเจริญ รู้จักวิธีการละเหตุแห่ง

ความเสื่อมและวิธีการสร้างเหตุแห่งความเจริญ ด้วยหลักของพุทธจริยศาสตร์ สิ่งจำเป็นของการพัฒนาปัญญา คือกัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีอย่างในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัตินี้จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในเส้นทางแห่งการฝึกฝนพัฒนาอย่างถูกต้อง อาทิ อริยบุคคล ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ เหนือสิ่งอื่นใด คือ รู้จักคิด พินิจพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลสครอบงำ รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ทั้งนี้ มนุษย์จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สุดประเสริฐได้ จำต้องพัฒนาทั้ง ๓ ด้าน คือ พัฒนาพฤติกรรม (กาย) พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา

บทที่ ๔

การพัฒนาคนุขยตามหลักพุทธจริยศาสตร์

การพัฒนาคนุขยตามหลักพุทธจริยศาสตร์ อันเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย ทั้งด้าน กาย จิต ปัญญา ในคัมภีร์พุทธศาสนาและเอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ จากการศึกษาปัญหาและคุณค่าของพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาสามารถวิเคราะห์และเรียบเรียง ดังนี้

๔.๑ การพัฒนาคนุขยตามหลักพุทธจริยศาสตร์

๔.๑.๑ การพัฒนาด้านกาย

๔.๑.๒ การพัฒนาด้านศีล ๑๐๙

๔.๑.๓ การพัฒนาทางจิต

๔.๑.๔ การพัฒนาปัญญา

๔.๒ วิเคราะห์กระบวนการพัฒนาคนุขยตามหลักพุทธจริยศาสตร์

๔.๒.๑ กายภาวนา

๔.๒.๒ ศีลภาวนา ๑๒๕

๔.๒.๓ จิตภาวนา

๔.๒.๔ ปัญญาภาวนา

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ การพัฒนาคนุขยตามหลักพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์ ได้แก่ หลักธรรม คำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนุขยให้ให้มีความเจริญขึ้นไปเรื่อย ๆ จนไปสู่จุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา และพุทธจริยศาสตร์เป็นสิ่งที่มนุษยต้องประพฤติปฏิบัติอบรมขัดเกลาตนเองให้มีคุณธรรมสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นมนุษยที่สมบูรณ์ ด้วยหลักเกณฑ์ ๓ ชั้น คือ พุทธจริยศาสตร์ในระดับเบื้องต้น พุทธจริยศาสตร์ในระดับกลาง และพุทธจริยศาสตร์ในระดับสูง เพื่อให้มนุษยได้ดำเนินชีวิตอันดีงามตามอุดมคติตามหลักพระพุทธศาสนา เท่าที่มนุษยจะสามารถบรรลุผลสูงสุดได้ พุทธจริยศาสตร์ จึงเป็นแบบปฏิบัติ นิยมที่สมบูรณ์แบบที่สุดในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษยทุกเหล่า ที่สามารถจะปรับเปลี่ยนให้มนุษยเจริญองงามทั้ง กาย จิต ปัญญา ในการฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้ง ๓ ด้าน

ชีวิตของมนุษยประกอบด้วยกายและจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ ร่างกายที่ไม่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ไม่ดี ในทางกลับกันเมื่อสุขภาพจิตไม่ดีก็จะส่งผลต่อสุขภาพกาย ซึ่งปัญหาของสุขภาพกายและสุขภาพจิตเกิดจากหลายปัจจัยรุมเร้า เช่น ความเครียดและความวิตกกังวล จิตก็ไม่มี ความสงบสุขหาทางออกของปัญหาไม่ได้ จนเกิดการกระทำใด ๆ ที่เกิดจากการยับยั้ง ชั่งใจ ที่สร้าง

ความเดือดร้อนเบียดเบียนผู้อื่น และตนเอง เพราะถูกอวิชชาครอบงำ จึงเกิดความคิดเห็นที่ผิด ตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้าครอบงำ เพื่อให้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้มนุษย์จำต้องพัฒนาตน ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ คือ พัฒนาทั้งทางด้านกาย ด้านจิต และปัญญา หลักการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เป็นระบบศึกษา ๓ ประการ คือ การพัฒนาศีลให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป การพัฒนาจิตให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป และการพัฒนาปัญญาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป การพัฒนาทั้งสามอย่างนี้เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเป็นการฝึกหัดอบรมมนุษย์แบบองค์รวมหรืออบรมแบบครบทุกด้าน เพื่อพัฒนาความประพฤติทางด้าน กาย จิตใจ และปัญญา ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ครอบคลุม การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน ชั้น ทุกเพศและทุกวัย

๔.๑.๑ การพัฒนาด้านกาย

การพัฒนาด้านกายภาพ (Body development) ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ต้องใช้ศิลปะในการพัฒนา เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีขึ้น แข็งแรงขึ้นและสมบูรณ์ขึ้น ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ^๑

๑) พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายหรือวัตถุ และการใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษและก่อผลเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน

๒) การบริโภคปัจจัย ๔ ได้แก่ การบริโภคอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค และการใช้ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริงให้ได้คุณภาพชีวิต ส่งเสริมการพัฒนาชีวิต เป็นการบริโภคด้วยปัญญา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาบริโภคที่คุณค่าแท้ ไม่บริโภคที่คุณค่าเทียม เช่น ให้พิจารณาถึงสาระสำคัญของการบริโภค เช่น การอาหารเป็นการบริโภคเพื่อดำรงชีวิตอยู่ไม่ใช่บริโภคเพื่อโอ้อวด เครื่องนุ่งห่มเป็นการใช้เพื่อความอบอุ่นและปิดบังความละอาย ไม่ใช่ใช้เพื่อโอ้อวด ที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตามความพอเหมาะสำหรับตนเอง อย่าอยากมากเกินกำลังของตนเอง ให้รู้จักพอประมาณตนเอง

๓) การให้ คือ การแบ่งปัน ซึ่งการให้นั้นจะมีสี่อย่างด้วยกัน คือ ๑) การให้สิ่งของ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อามิสทาน คือ การให้สิ่งของที่เป็นวัตถุ ๒) ให้ความรู้หรือที่เรียกว่าแนะนำในทางที่ถูกต้อง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าธรรม ๓) การให้ความช่วยเหลือซึ่งอาจจะเป็นการช่วยเหลือทางด้านกำลังกายหรือการให้ความช่วยเหลือทางใจ คือ เป็นการให้กำลังใจ ๔) ให้อภัย คือ การให้อภัยซึ่งกันและกันไม่พยาบาทต่อกัน เมื่อมีผู้ใดผู้หนึ่งกระทำความผิดก็ให้อภัยซึ่งกันและกัน ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อภัยทาน ซึ่งการให้อภัยนั้นพระพุทธเจ้ายกย่องว่าเป็นการให้ที่มีบุญมาก

๔) การประพฤติก่อกุศลแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์และพืชพรรณ สรรพสัตว์ล้วนแล้วแต่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะทั้งสิ้น สรรพสัตว์ล้วนเป็นไปตามกรรมที่ตนเองกระทำเอาไว้ ซึ่งทุกชีวิตล้วนแล้วแต่ตกอยู่ภายใต้ลักษณะเดียวกัน คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือที่เรียกว่า เกิด ขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อเรารู้สภาพความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว เราควรแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย พืชก็เหมือนกันเราต้องพึงพา

^๑ สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๘): ๓๓.

อาศัยซึ่งกันและกัน ต้องรู้จักหลักการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เมื่อเราพิจารณาได้อย่างนี้แล้ว ซึ่งเรียกว่าเป็นผู้ที่รู้จักใช้ปัญญาในการพิจารณาหรือการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต

๕) พฤติกรรมในด้านอาชีวะ คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ (ศีล ภาวนา สัมมาอาชีวะ) การดำเนินชีวิตนั้นการประกอบอาชีพถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าเลือกประกอบอาชีพที่ไม่สุจริตก็จะทำให้รากเหง้าของอกุศลมูล คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้าครอบงำจิตใจ ดังนั้นการจะพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อันดับแรกต้องมีการเลือกประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมาย และไม่ขัดต่อศีลธรรม จริยธรรม

๔.๑.๒ การพัฒนาด้านศีล

อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทาง กาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามา ว่าโดยสาระคือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบในสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกคนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตามมรรคได้ด้วยดี^๒ การพัฒนาทางกายจึงต้องเริ่มต้นด้วยการฝึกปฏิบัติรักษาศีล ๕ ที่เป็นพื้นฐานของพุทธจริยศาสตร์ ตามข้อฝึกปฏิบัติ ๕ ประการ ดังนี้

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๑ การปกป้องชีวิต

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะปัญญาเห็นแจ้งถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง (การเป็นดังกันและกัน) และหล่อเลี้ยงเมตตากรุณาจิตให้เปี่ยมเพื่อที่จะปกป้องชีวิตมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิตไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิตและไม่สนับสนุนการกระทำใด ๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิตใดชีวิตหนึ่งบนโลกนี้

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๒ ความสุขอันแท้จริง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลักขโมย การกดขี่ ความไม่ยุติธรรมทางสังคม ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่า จะทำทานด้วยการแบ่งปันเวลา พลัง และทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มีความจำเป็น ไม่ว่าจะโดยทางความคิด คำพูดหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมยและครอบครองสิ่งควรเป็นของผู้อื่น ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะประกอบอาชีพอันสุจริต ชอบธรรม (สัมมาอาชีวะ) เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตบนโลกนี้

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔.

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๓ ความรักที่แท้จริง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ อันเกิดแต่การประพาศติผิดในกาม ข้าพวารณาตัวที่จะบ่มเพาะความรับผิดชอบและเรียนรู้วิชาทางที่จะปกป้องความปลอดภัยและความเชื่อสัตย์มั่นคงของปัจเจกชน คู่สามีภรรยา ครอบครัวและสังคม ข้าฯ ขอตั้งปณิธานในอันที่จะไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ฉันชู้สาวโดยปราศจากความรักและความผูกพันอันยาวนาน ข้าฯ จะกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในอำนาจของข้าฯ เพื่อปกป้องเด็ก ๆ จากการทารุณกรรมทางเพศและปกป้องคู่สมรสและครอบครัวมิให้แตกสลาย ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะเรียนรู้วิถีดูแลหลังทางเพศอย่างเหมาะสมและบ่มเพาะความรักความเมตตา ความกรุณา ความเบิกบาน เพื่อความสุขยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๔ วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำที่ยังคิดและขาดความสามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรักและการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่ช่วยหยิบยื่นความเบิกบานแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นจะไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริง จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัดและละเว้นจากการกล่าววาจาที่ก่อให้เกิดความแตกแยก ขอตั้งปณิธานจะฝึกตนตามความเพียรอันถูกต้อง (สัมมาวายามะ) เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงความสามารถที่จะเข้าใจรักและก่อให้เกิดความสุข

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๕ การบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะเรียนรู้วิธีแปรเปลี่ยนและบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน การดื่ม บริโภค อย่างมีสติ ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่เล่นการพนันเสี่ยงโชคจะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด รวมทั้งการบริโภคสิ่งให้โทษบางประเภทใน อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เกม ข้าพเจ้าจะมองอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะเรียนรู้วิธีบริโภคในหนทางที่จะรักษาความสุขสันติในกายและใจของตนเองสังคมและโลก^๓

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ด้านกาย ด้วยหลักของศีล ๕ ที่อิงอาศัยหลักอริยมรรค สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตนให้มีความเกรงกลัว ละอายต่อบาป รู้เท่าทันตนเอง เท่าทันกิเลส อารมณ์ เป็นผู้สำรวมระวังมิให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ทางกาย วาจา การรักษาศีล ๕ มิใช่เรื่องที่ไกลเกินเอื้อม นอกเหนือสามารถ เป็นสิ่งที่มนุษย์เริ่มต้นได้ทุกวันทุกเวลา เพื่อการเข้าถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต และการจะไปถึงจุดนั้นได้มนุษย์จำต้องฝึกฝนพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองที่จะระงับการเบียดเบียนทั้งหลายทั้งปวง ทั้งตนเอง ทั้งผู้อื่น และสังคมโดยรวม ผู้ที่ตั้งใจจะพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์

^๓ ดิซ นัท ฮันท์, สันติสุขทุกกลมหายใจ, แปลโดย จิตร ตัณฑเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ปริมาyard์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๖.

ที่สมบูรณ์มีใจสูงส่งต้องไม่ล่วงละเมิดศีล ๕ อันเป็นบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคมโดยรวมสิ่งสำคัญที่มนุษย์ไม่ควรเพิกเฉยต่อการฝึกฝนปฏิบัติตนตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ระดับพื้นฐาน คือเบญจศีลและเบญจธรรมที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันไป เพราะเป็นข้อพัฒนาพฤติกรรมเบื้องต้น เป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมชั้นสูงยิ่งขึ้นไป

ธรรมที่ควบคู่กับเบญจศีลก็คือ เบญจธรรม ๕ ประการ ควบคู่กันดังตารางเปรียบเทียบ
ดังนี้^๔

เบญจศีล	เบญจธรรม
๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์	๑. ต้องมีเมตตากรุณา
๒. เว้นจากการลักทรัพย์	๒. ต้องมีสัมมาอาชีพะ เลี้ยงชีวิตในทางที่ถูกต้อง
๓. เว้นจากการประพฤตินิโคตมในกาม	๓. ต้องมีกามสังวร คือให้มีความสำรวมระวังในกาม
๔. เว้นจากการพูดปดมตเท็จ	๔. ต้องมีคำพูดซื่อสัตย์ คำจริงมีประโยชน์
๕. เว้นจากการดื่มสุราเมรัยของเมา	๕. ต้องไม่ประมาท คือมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

๔.๑.๓ การพัฒนาทางจิต

สภาวะของจิต สำหรับบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้ว สภาวะทางจิตใจของบุคคลนั้น เป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการเป็นบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความทุกข์ทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะและประสบการณ์ในแก้ไขปัญหาชีวิต มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องบนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม ด้วยตนเองอย่างเป็นดี สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในขณะที่จิตไม่เคยฝึกฝนพัฒนา จะไม่มีวันเห็นชีวิตตามความเป็นจริง ไม่สามารถปล่อยวางอะไรได้ง่าย ๆ เมื่อไม่รู้จักสภาพชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ทุกอย่างในชีวิตย่อมมีแต่ความผิดพลาดไปทั้งหมด เปรียบเหมือนติดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดที่เหลือก็ผิดไปหมด ธรรมชาติของจิตเหมือนน้ำที่ไหลลงสู่ที่ต่ำ จิตใจที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจะเป็นจิตใจที่มีสติในระดับที่ต่ำ มีสติอยู่ในระดับสัตว์โลก รู้ไม่เท่าทันจิตตนเอง จึงเกิดการปรุงแต่งไปตามสภาวะที่ประสพเจอ อาสวะกิเลสก็จะฟุ้งกระจายเป็นบ่อเกิดของ โภคะ โทสะ โมหะ เป็นความทุกข์ โกรธ เกลียด ชิงชัง ความท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง เปื่อ ซึม เซ็ง ต่อเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ก็ปรุงแต่งต่อไปเพื่อสู่ภพภูมิใหม่ เป็นจิตที่มีโอกาสสูงที่จะไม่ระลึกนึกถึงเรื่อง “กุศล” จิตใจเป็นเรื่องสำคัญมาก แต่มนุษย์กลับปล่อยจิตใจไปตามกระแสของกิเลส ตัณหา จึงอาจพลาดหนทางแห่งการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติไปในที่สุด และเผชิญกับความทุกข์อันเกิดจากความคิดของตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจิตของมนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

^๔ พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโณ, และคณะ, “พุทธจริยศาสตร์กับการพัฒนาการศึกษาเรื่องความจริง ความรู้ ความดี”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖): ๓๓๕.

อธิจิตตสิกขา

อธิจิตตสิกขา คือการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่องค์รวมเอามรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา ว่าโดยสาระคือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สูงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง^๕

๑. สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ เป็นมรรคในการปฏิบัติสมาธิภาวนาโดยความหมายทั่วไปทางด้านพุทธจริยศาสตร์ หมายถึงความพยายามความเพียร ความตั้งใจที่จะหาวิธี หรือแนวทางในการดำรงและดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อเอาชนะอุปสรรคและภยันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน การปฏิบัติภารกิจตามแนวสัมมาวายามะ จึงหมายถึงความพยายามในการบ่มเพาะนิสัยเพื่อการคิดและการกระทำที่เป็นอกุศล หรือที่ให้โทษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นความพยายามในการกระทำที่เป็นอกุศล หรือที่ให้โทษโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นความพยายามในการขัดเกลากิจใจเพื่อลดละกิเลส อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ความเกลียด ความโกรธ ความหลง และความฟุ้งซ่านเพื่อฝัน ข้อสำคัญในการปฏิบัติสัมมาวายามะ คือการพุ่งลงไปค้นหาอุปสรรคภายในจิตใจเพื่อการควบคุมสติอันเป็นผลต่อทางกายกรรม ทางอารมณ์ความรู้สึกอย่างมีเหตุผลและไม่ฟุ้งซ่านด้วยการสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติสมาธิ และใช้ความมานะพยายามเพื่อที่จะค้นหาและยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นอกุศลและปฏิเสธในสิ่งที่ตนเป็นอกุศลในการดำเนินชีวิตโดยมีหลักการที่กล่าวไว้ใน บาลี มัคควิภังคสูตร ตรีสถึงความเพียร ๔ ประการ คือ

- ๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด
- ๒) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- ๓) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น
- ๔) อนรรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม และทำกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ

ขึ้นไป

ความเพียร ๔ ประการนี้ ถือเป็นหลักสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตทางธรรม และเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่ชีวิตของชาวโลกอย่างมากด้วย ผู้หวังความเจริญและความสุข ทั้งทางโลกและทางธรรม ควรมีความเพียร ๔ ประการนี้ไว้ในตน^๖

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔ - ๙๑๕.

^๖ วคิน อินทสระ, **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

การมีสติชอบ สัมมาสติ หมายถึง สติชอบ หรือความระลึกชอบ ในชั้นธรรมดา ขอให้พิจารณาว่าระลึกถึงสิ่งใดอยู่ กุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อมไป ก็ควรระลึกถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ ในขั้นสูงขึ้นไปทรงสอนให้ระลึกสติปัญญา ๔ คือ

- ๑) กายานุปัสสนา พิจารณากาย
- ๒) เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุข ไม่ทุกข์
- ๓) จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่ มีในจิต จิตเป็นอย่างไร พิจารณาได้ตาม

๔) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัปยาคฤตว่ามีในตนหรือไม่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ควรละอย่างไร ควรอบรมให้เกิดให้มากขึ้นอย่างไร เช่น นิเวศน์ ๕ เป็นสิ่งที่ควรละ โภชนมงค์ ๗ เป็นสิ่งที่ควรบำเพ็ญ เป็นต้น

ความจริงแล้วสติปัญญา ๑ คือ การตั้งสติ ส่วนกาย เวทนาจิตและธรรมนั้นเป็นอารมณ์ของสติ คือเป็นสิ่งที่ควรเอาสติเข้าไปพิจารณาหรือเอาสติไปตั้งไว้ เหมือนโตะตัวหนึ่งมี ๔ ขา ฉะนั้นผู้อบรมสติบ่อย ๆ ย่อมมีสติสมบูรณ์ขึ้น สามารถสกัดกั้นกิเลสได้มากขึ้น ทำให้กิเลสทวมทับจิดน้อยลง ทำความดีได้มากขึ้น ชีวิตปลอดโปร่งแจ่มใสมากขึ้น มีทุกข์น้อยลง เพราะมีสติปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจิตใจตามความเป็นจริง พระอรหันต์ที่ท่านสิ้นกิเลสแล้วนั้น ท่านเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ จึงไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น^๗

ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกให้มีสติเห็นความว่างเปล่า ความไม่มีตัวตนที่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น การฝึกจิตหรือพัฒนาจิตนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับชาวพุทธทุกคน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักสำหรับการฝึกจิตไว้อย่างเป็นระบบ โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึงการฝึกจิตที่เป็นไปในทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึงการฝึกจิตเพื่อให้รู้และเข้าใจทางเวทนา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกจิตตานุปัสสนาและ ธัมมานุปัสสนา^๘

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงแนวทางการพัฒนาจิต และยังเป็นหลักสำคัญของจิตตานุปัสสนาไว้ว่า “จิตเต จิตตานุปัสสนา วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิขณาโทมนสสุ” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้^๙ สติที่ตั้งมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ ในจิต คือวิญญานขันธ มี ๑๖ ประการ และมีหลักเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้^{๑๐}

^๗ พระอนันตชัย อภินนุโธ, “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๕๕.

^๘ พระครูใบฎีกาหส์ดี กิตตินนุโธ, “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐๙.

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๖.

^{๑๐} พระครูอนุกูลชัยกิจ (วิชัย วชิรญาโณ), อ้างถึงใน พระครูใบฎีกาหส์ดี กิตตินนุโธ, “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๒๑๒.

๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีราคะ
๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากราคะ
๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีโทสะ
๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากโทสะ
๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีโมหะ
๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากโมหะ
๗) เมื่อจิตหุดหู่และห่อถอย	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตหุดหู่และห่อถอย
๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตฟุ้งซ่าน
๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตสงบ
๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่สงบ
๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตพ้นจากกิเลส
๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่พ้นจากกิเลส

ก่อนที่จิตเราจะเป็นอย่างนี้ได้ เราต้องหาอะไรให้จิตเกาะเพื่อให้จิตสนใจในปัจจุบัน มิฉะนั้น จิตก็จะแกว่งไปตามความคิดหรืออารมณ์ เราจึงต้องเตือนตนเองและดึงจิตให้กลับมาอยู่ในปัจจุบัน เพื่ออยู่ในความเป็นกลาง วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการดูลมหายใจของตน ใช้ลมหายใจเป็นจุด ศูนย์กลาง เพื่อให้จิตสนใจกับความสงบ เย็น โลง โปร่งสบายในขณะนั้น

การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติ ในทรรณะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะ ดังต่อไปนี้

๑) ถูกครอบงำ หมายถึง การที่ เราไม่ สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

๒) ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่ เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

๓) รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่ เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด ในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม^{๑๑}

^{๑๑} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินตะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๖๕.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาจิตที่เป็นธรรมชาติไว้ รับรู้และอ่านอารมณ์ เหมือนเทพบันทึกลงเสียง จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น

๑. เวลาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติเอาไว้ที่ตา
๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู
๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก
๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ
๖. เวลาจิตใจคิดถึงความโลภ โกรธ หลง ขึ้นมาเพราะกำหนดทวารทั้ง ๕ ข้างต้นไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี^{๑๒}

การฝึกจิตมีสามารถทำได้หลากหลายวิธี ที่จะส่งผลให้ผู้ฝึกมีความสงบในจิตใจบริสุทธิ์ เพื่อให้สภาวะที่เกิดขึ้นมีศักยภาพสูง มีความตั้งมั่นและการระลึกถึงทุกการกระทำสิ่งต่าง ๆ อันเป็นจุดเน้นในการพัฒนาแปรเปลี่ยนพฤติกรรมตนมนุษย์

การพัฒนาจิตใจ คือการปฏิบัติในหลักสมาธิ เป็นการปลูกฝังคุณธรรม เสริมสร้างสุขภาพของจิตให้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติการทำงานต่าง ๆ ได้เป็นการพัฒนาในขั้นตอนที่ฝึกอบรม สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ให้เจริญงอกงามขึ้น จนมีความสมบูรณ์พร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพ มีสมรรถภาพจิต และสุขภาพของจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอริยชน^{๑๓}

ผู้ที่เจริญสมาธิหรือสมาถภาวนา จนได้ตั้งแต่ปฐมฌาน นิเวศน์ก็จะสงบ ร่างปลงสภาวะจิต จะมีลักษณะดังนี้

- ๑) สมาหิตะ ตั้งมั่น คือ มีความนิ่งสงบ
- ๒) ปริสุทธะ บริสุทธิ์ คือ ความสะอาดแห่งจิต
- ๓) ปริโยทนะ ผ่องใส คือ ความสดชื่นเบิกบาน
- ๔) อนังคณะ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา คือ ความกว้าง ไม่มีสิ่งกีดกั้น บดบัง
- ๕) วิคตูปกิเลส ปราศจากสิ่งมัวหมอง คือ ไม่รู้สึกเป็นทุกข์
- ๖) มุทุกภูตะ นุ่มนวล คือ ความอ่อนโยน ความละมุนละไม
 - กัมมณิยะ ควรแก่งาน คือ มีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมทุกชนิด
- ๗) ฐิตะ อเนญชัปปัตตะ อยู่ตัว ไม่วอกแวกสัดสายหวั่นไหว คือ มีความหนักแน่นมั่นคง

ลักษณะเด่นของจิตที่ เป็นสมาธินี้มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของการมีสมาธิ คือเป็นสภาพจิตที่ เหมาะสมแก่การทำงาน และเป็นงานทางปัญญา คืองานที่เป็นความดีงามเป็นงานที่มี

^{๑๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๑๓,๑๑๙๑-๒/๓๐๓.

^{๑๓} ชูชาติ สุทระ, “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงบูรณาการ”, *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์จิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๙.

ประโยชน์ ไม่ใช่อาการของจิตที่ หมดสติหรือล่องลอยเพื่อฝัน แต่เป็นลักษณะของจิตที่ เป็นอิสระเป็น ตัวของตัวเองมีความตื่นตัวทั่วพร้อม มีความพร้อมต่อการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ปัญญาต่อไป^{๑๔}

๔.๑.๔ การพัฒนาปัญญา

ปัญญา คือสภาวะธรรมสูงสุดที่มีจริงในปัจจุบันบุคคล เป็นความเข้าใจถูกเห็นถูก ไม่ว่าจะ เป็นในระดับใด ความเป็นจริงของปัญญาก็จะไม่เปลี่ยน คือ รู้จริง รู้แจ้ง รู้ชัด เห็นถูกตามความเป็นจริง เข้าใจได้ถูกต้อง เข้าใจถึงสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงเป็นเครื่องกำจัด อวิชชา ตัณหา

อธิปัญญาศึกษา

อธิปัญญาศึกษา คือ การฝึกปรือให้ปัญญาเกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น มีจิตเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่วรรณกรรมข้อ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระคือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจบิดเบือนเคลือบคลุมเพราะ อิทธิพลของกิเลส มีอวิชชา ตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตใจอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิต ให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกันเมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามความเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็ กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใส อย่างแน่นอนยิ่งขึ้นและส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิต คือ ทำใจให้ว่าง วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งหลายอย่างถูกต้อง ใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ไม่เอนเอียง ไม่มี กิเลสแอบแฝง คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจกรรมทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข อย่างแท้จริง^{๑๕}

สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิมีความสำคัญเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการแห่งความคิดและความเห็น สัมมาทิฐิออกเป็น ๒ ระดับ คือ โลกียสัมมาทิฐิ ท่านกล่าวว่า เป็นไปตามคลองธรรม คือสอดคล้อง กับศีลธรรม สัมมาทิฐิประเภทนี้เกิดจาก ปรัตโยสยะ คือปัจจัยฝ่ายนอก

โลกุตตรสัมมาทิฐิ ท่านกล่าวว่าเห็นตรงตามเหตุปัจจัย คือ ปัญญาที่ไม่ถูกครอบงำด้วย กิเลส ตัณหาและอคติ สัมมาทิฐิ เป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการ ปฏิบัติธรรม หรือเป็นขั้นเริ่มแรกในระบบการศึกษาตามหลักการของพระพุทธศาสนา และเป็นธรรมที่ ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์ ชัดเจน เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับ จนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด ดังนั้น การ สร้างเสริมสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง^{๑๖}

^{๑๔} พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๗๔.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาคุฬาลงกรณ์, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔ – ๙๑๕

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๓๗.

บทบาทและหน้าที่ของสัมมาทิฐีออกเป็น ๒ อย่างคือ เป็นตัวสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด และสนับสนุนกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นเปรียบเหมือนมารดาที่คลอดบุตร นอกจากจะเป็นผู้ให้ชีวิตแก่บุตรแล้วยังต้องเลี้ยงบำรุงบุตรเจริญเติบโตโดยนัยนี้ สัมมาทิฐี จึงมีบทบาททั้งในฐานะเป็นตัวสร้างและเป็นตัวเสริมตัวสร้างคือสร้างสารัตถะหรือคุณสมบัติใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต ตัวเสริมคือ ส่งเสริมคุณสมบัติที่สร้าง ขึ้นนั้นให้งอกงามยิ่งขึ้นสัมมาทิฐีที่แสดงบทบาทอยู่ในกระบวนการพัฒนาชีวิตตั้งแต่ต้นจนจบได้แก่ สัมมาทิฐี ๕ ระดับคือ

๑) กัมมัสกตาสัมมาทิฐี คือ ความเห็นความเชื่อมั่นที่ว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตนเป็นผู้บันดาลความเป็นไปในชีวิตด้วยกรรมของตนเอง ชีวิตของหมู่สัตว์จะเป็นไปในทางร้ายหรือดีอย่างไร ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอำนาจดลบันดาลของสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติหากแต่ขึ้นอยู่กับอำนาจแห่งเจตจำนงหรืออำนาจแห่งการสร้างกรรมของมนุษย์นั่นเอง

๒) ฌานสัมมาทิฐี คือ ความเห็นชอบในระดับการ บำเพ็ญสมถภาวนาเป็นการพัฒนาในขั้นที่มุ่งทำให้จิตสงบ แน่วแน่ มั่นคง เข้มแข็ง ควรแก่การงานและเป็นฐานให้แก่การพัฒนาในระดับสูง ๆ ขึ้นไป

๓) วิปัสสนาสัมมาทิฐี คือ ความเห็นชอบที่อยู่ในขั้นของการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นขั้นการพัฒนาที่สืบเนื่องมาจากขั้นสมถภาวนา กระบวนการพัฒนาในขั้นนี้จะมุ่งเน้นในเรื่องการใช้ปัญญาพิจารณาสภาพความจริงของเบญจขันธ์ ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมแห่งการใช้ปัญญาในวิปัสสนาญาณ ๙ จะเน้นใช้ปัญญาพิจารณาความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไปของสังขารทั้งหลาย การพิจารณาเห็นสังขารเป็นของน่ากลัวเป็นของมีโทษและเป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นต้น การปฏิบัติระดับนี้แม้จะเป็นกิจกรรมทางปัญญา แต่ก็ต้องเป็นปัญญาที่ถูกต้อง ถูกทาง ถูกกำกับควบคุมด้วยสัมมาทิฐีตลอดเวลา

๔) มัคคสัมมาทิฐี หมายถึง สัมมาทิฐีหรือปัญญาญาณของพระอริยบุคคลผู้กำลังดำเนินการพัฒนาชีวิตอยู่ในขั้นของมรรค ๔ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรคและอรหัตตมรรค ปัญญาในขั้นนี้จะเป็นตัวปฏิบัติการเพื่อทำลายกิเลสเครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) ซึ่งในมรรคแต่ละชั้น คุณภาพของปัญญาก็จะสูงขึ้น โดยลำดับตามความก้าวหน้าแห่งการ พัฒนาพอเพียงต่อการตัดกิเลสสังโยชน์ที่มรรคแต่ละชั้น จะต้องตัดต้องละ เช่น ปัญญาของอริยบุคคลผู้ปฏิบัติอยู่ในขั้นโสดาปัตติมรรคก็มีความลึกซึ้งและแหลมคมพอเพียงต่อการตัดสังโยชน์ ๓ ข้อต้น คือสักกายทิฐี วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ปัญญาในมรรคแต่ละชั้นจะมีคุณภาพเพิ่มขึ้นตามการลดลงของกิเลส ยิ่งกิเลสลดลงมากเท่าใด ความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมก็ยิ่งเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น

๕) ผลสัมมาทิฐี หมายถึง สัมมาทิฐีหรือปัญญาญาณของพระอริยบุคคลอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตัดสังโยชน์ในมรรคแต่ละขั้นนั่นเอง แบ่งเป็น ๔ ระดับคือ โสดาปัตติผลสกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล ปัญญาในมรรคกับปัญญาในผลเป็นเหตุและผลที่สืบเนื่องกัน

มรรคปัญญาจะเป็น ตัวทำการหรือปฏิบัติการเพื่อตัดกิเลส ส่วนปัญญาในชั้นผลก็คือปัญญาที่สืบเนื่องหรือยกระดับขึ้นมาจากปัญญาในชั้นมรรคนั้นเอง^{๑๗}

จะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวทางสัมมาทิฐิดังกล่าวจะใช้สัมมาทิฐิกำกับไว้ทุกขั้นตอน ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่า สัมมาทิฐิเป็นตัวหลักที่เชื่อมสัมพันธ์อยู่ตลอดเวลาในการฝึกฝนคอยกำกับสนับสนุนกระบวนการพัฒนามนุษย์ ตั้งแต่แรกเริ่มเข้าสู่กระบวนการพัฒนาพฤติกรรม คือ ระดับความศรัทธาในเรื่องของหลักกรรม จนถึงระดับโลกุตตรธรรม อริยบุคคลผู้บรรลุอรหัตตผล

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง ความคิดชอบ ความคิดถูกต้อง หรือความตรึกตรองไปในทางที่ดี มีความหมาย ๓ อย่าง คือ

๑) อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำรินอนไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ไม่คิดที่จะทำให้ใครได้รับความเดือดร้อน ทั้งทางกาย วาจา ใจ แต่มีเมตตากรุณาต่อสัตว์อื่นต่อคนอื่น

๒) อัพยาบาทสังกัปปะ ความคิดดำรินอนไม่ผูกพยาบาทปองร้ายผู้อื่น คือ ไม่คิดอาฆาตมาดร้าย ปองร้ายใคร ๆ หรือจองเวรกับใคร ๆ แต่พยายามกำจัดหรือบรรเทาความโกรธ ความอิจฉา ตาร้อนอยู่เสมอ

๓) เนกขัมมสังกัปปะ ความคิดดำรินอนจะปลดเปลื้องความเกี่ยวข้องในทางกาม คือ มุ่งไปสู่ความสงบ อาจจะไม่ถึงกับต้องออกบวชเป็นพระนุ่งห่มผ้าเหลือง แต่หมายถึงการตั้งใจปลีกใจออกจากความเพลิดเพลินในกามารมณ์ จะเรียกว่า “บวชใจ” ก็ได้ คฤหัสถ์บางคนสามารถบำเพ็ญมรรคให้บริบูรณ์แล้วบรรลุอรหัตได้ก็มี

ดังนั้นในข้อปฏิบัติสัมมาสังกัปปะนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มุ่งบรรลุคุณธรรมขั้นสูงได้นั้น จะต้องเป็นผู้มีใจไม่ ริษยาอาฆาตมาดร้ายใคร นั่นคือ มีใจสงบและมี เมตตา กรุณา อุเบกขา ต่อผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่มีความดำริชอบดังกล่าวเสียแล้ว ย่อมเรียกได้ว่า มีฉมาสังกัปปะ เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็ฟุ้งซ่านไม่สงบได้ง่าย ๆ และย่อมจะตกเป็นสู่กระแสแห่งอกุศลมูล ๓ จิตใจลุ่มร้อนไปด้วยเปลวไฟแห่งนรกฉนั้น

หลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุโต) ได้อธิบายว่า การจะเข้าสู่ หรือเริ่มก่อองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี โดยมีระบบการพัฒนาชีวิตได้นั้น ต้องมีปัจจัยชักนำเกื้อหนุน เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ ปัจจัยที่จะกระตุ้นเร้า เกื้อหนุนชักนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้แนวคิดที่ถูกต้อง เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ มี ๒ อย่าง คือ

^{๑๗} พุทธศาสนิกฯ, การศึกษานิตที่ไม่เลื่อนชั้นตัวเอง, (กรุงเทพมหานคร: คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๕), หน้า ๕๕.

๑) ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอก หรือ องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ โปรโตโฆส เฉพาะอย่างยิ่ง กัลยาณมิตร ปัจจัยภายนอกที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านปัญญา ก็คือโปรโตโฆสหรือเสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น เสียงที่ดังกาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริงมีเหตุผลเป็นประโยชน์ เฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดจากความรักความปรารถนาดีเสียงดีงามถูกต้องเช่นนี้ เกิดจากแหล่งที่ดี คือคนดี คนมีปัญหาคนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรมเรียกสัตบุรุษบ้าง บัณฑิตบ้าง ถ้าคนดีคือสัตบุรุษหรือบัณฑิตนี้ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนชักนำสัมมาทิฐิให้แก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร แต่บุคคลผู้แสวงสัมมาทิฐิไม่จำเป็นต้องรอสัตบุรุษหรือบัณฑิตมาหาตน ตรงข้าม เขาย่อมกระตือรือร้นที่จะไปหาไปศึกษาไปสดับฟังไปขอคำแนะนำสั่งสอนเข้าร่วมหมู่อยู่ใกล้ตลอดจนศึกษาแบบอย่างแนวทางจากสัตบุรุษ หรือบัณฑิตนั่นเองการกระทำของเขาอย่างนี้เรียกว่า การเสวนาสัตบุรุษ หรือคบหาคนดีแต่ไม่ว่าสัตบุรุษจะมาทำหน้าที่ให้ หรือบุคคลนั้นจะไปคบหาสัตบุรุษเองก็ตามในเมื่อมีการยอมรับหรืออิทธิพลต่อกันเกิดขึ้นแล้วก็เรียกว่าเขามีกัลยาณมิตรและเรียกภาวะนี้ว่ากัลยาณมิตรตา แปลว่า ความมีกัลยาณมิตร ในกระบวนการพัฒนาปัญญาความมีกัลยาณมิตรนี้ จัดว่าเป็นระดับความเจริญปัญญาในขั้นศรัทธา

๒) ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในหรือ องค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ (แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย) คือ การรู้ จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริงทั้งสองอย่างนี้เป็นเรื่องใหญ่ ในที่นี้ได้เพียงให้หัวข้อและย้าความสำคัญไว้ว่าในการพัฒนา มนุษย์ ซึ่งก็รวมการพัฒนาสุขภาวะอยู่ด้วยนี้จะต้องจัดการกับปัจจัยสองอย่างนี้ให้ดี ทั้งปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคม และปัจจัยภายใน คือปัจจัยในตัวบุคคล

การพัฒนาพฤติกรรมภายในของมนุษย์ให้ก้าวไปสู่โลกุตระปัญญาได้นั้น ต้องอาศัย ๒ ปัจจัยควบคู่กันเพื่อช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิ คือเสียงจากผู้อื่นที่เรียกว่า โปรโตโฆส เป็นปัจจัยภายนอก และ การรู้จักคิดโดยแยบคาย เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายใน

ความหมายของโยนิโสมนสิการว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็น โยนิโสมนสิการ โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

๑) อุบายมนสิการ แปลว่าคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒) ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เตียวเตลิตออกไปเรื่องนั้นที่โน้น

หรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดต้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔) อุปปทาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เนื่องถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึงการคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่นปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น^{๑๘} ทั้งเสี่ยงจากกัลยาณมิตร และการคิดพิจารณาอย่างแยบคายโดยหลักโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยทั้งภายนอก และภายในที่มีคุณูปการมากในการละอกุศลธรรมและเจริญกุศลธรรมทั้งหลาย ในขณะที่ผู้ยังต้องศึกษา และฝึกปฏิบัติพัฒนาอบรมตนทุก ๆ คนพึงมีพึงได้ ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้จะช่วยส่งเสริมกันและกันเป็นเครื่องมือแสวงหาปัญญา และฝึกฝนให้เกิดปัญญา เมื่อบุคคลได้รับการแนะนำแล้วได้พัฒนาฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิดเป็น ทำเป็น แสวงหาและสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ให้มีขึ้นในภายในของตนเอง ย่อมก้าวไปสู่ความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้นไป

การพัฒนาปัญญาตามหลักอริยมรรค

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายกลางการไม่ยึดถือสุดทางทั้ง ๒ ได้แก่ อัตตกลิมาณโยค คือ การประกอบตนเองให้ลำบากเกินไป กามสุขัลลิกานโยค คือ การพัวพันในกามในความสบายเป็นหลักคำสอนที่ปรากฏในพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ คือ ฉัมมจักกัปปวัตตนสูตร นอกจากคุณค่าขั้นสูงสุดของหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์แล้ว อีกทั้งยังเป็นไปเพื่อการรู้จักการดำเนินชีวิตให้เกิดความพอดีเป็นแนวทางของการแก้ทุกข์ที่เรียกว่า ทางสายเอก โดยมุ่งเน้นให้มีความสุขกายและสุขใจไปด้วย ได้แก่

มรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค (เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า “ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ” The noble eightfold path) ; องค์ ๘ ของมรรค (มีคังคะ Factors or constituents of the path) มีดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจกสมุปบาท Right view; Right understanding)

๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป อพยาบาทสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป Right thought)

๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจจริต ๔ Right speech)

๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจจริต ๓ Right action)

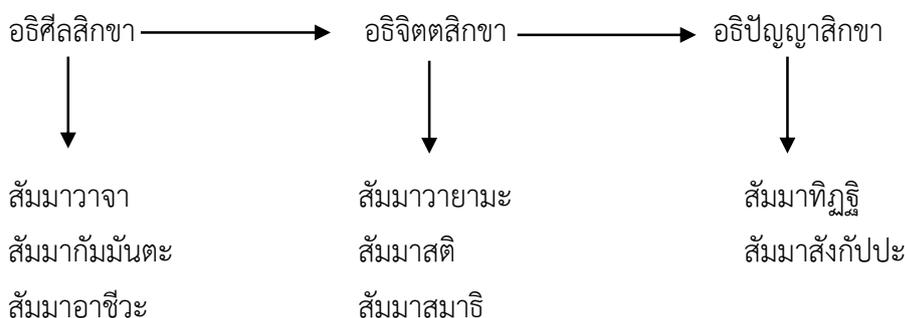
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ Right livelihood)

๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔ Right effort)

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๒๑ - ๖๒๒.

๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ Right mindfulness)
 ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ Right concentration)

องค์ ๘ ของมรรค จัดเข้าในธรรมชั้น ๓ ข้อต้น คือ ข้อ ๓-๔-๕ เป็น ศีล ข้อ ๖-๗-๘ เป็นสมาธิ ข้อ ๑-๒ เป็น ปัญญา ทั้งยังอิงอาศัยหลักของไตรสิกขา ดังที่กล่าวมาเบื้องต้น ส่วนในทางปฏิบัติ คือการใช้งานก็จัดตามแนวเดียวกันนี้ แต่เรียกชื่อว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา มีชื่อแยกแตกต่างกันไปเล็กน้อย เป็นอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา ทั้ง ๒ ชุดนี้ เรียกกันง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า ศีลสมาธิ ปัญญา ดังนี้^{๑๙}



อริยมรรคสู่ไตรสิกขา ถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมที่มาตรฐาน สำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม มรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหาอันใด ไตรสิกขาก็เป็นระบบการปฏิบัติทั้งหมด ในแง่การใช้งาน ฉะนั้น และไตรสิกขานี้แหละที่มารับช่วงหลักปฏิบัติจากมรรคไปกระจายออกสู่วิธีปฏิบัติ ดังนั้นพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุดในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีระบบที่เป็นกฎเกณฑ์อิงอาศัยกันอย่างลงตัวและตายตัวไม่สามารถที่จะตัดออกหรือเพิ่มเข้ามาได้อีกด้วยประการทั้งปวง เพราะนี่คือทางสายเอกที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

การพัฒนาปัญญาตามแนววิปัสสนาญาณ

การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้น จึงต้องอาศัยปัญญาเป็น ตัวการสำคัญ ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา หรือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่มากคู่กับสมาธิ วิปัสสนาปัญญาจึงเป็นแกนกลางที่ร้อยประสานอยู่ ด้วยคำสอนมุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์ทางจิตใจ (โลกุตตรปัญญา) ยังมุ่งเน้นไปที่การนำปัญญาไปใช้ในหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เพื่อให้ชีวิตเป็นไปเพื่อความดับทุกข์หรือดับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดตามมา

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๕๑ – ๕๕๓.

ปัญญาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ได้กล่าวถึงปัญญา ๓ ระดับ เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาเพื่อพัฒนาฝึกฝนความรู้ คือ

๑. จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการที่ไม่ได้ฟังจากคนอื่น แต่เกิดจากการคิดการค้นคว้า วิจัย วิเคราะห์วิจารณ์และทดลองปฏิบัติจนรู้เข้าใจและเห็นผลด้วยตนเอง หรือเป็นความรู้ที่เกิดจากข้อมูลที่ได้รับมาจากสุตมยปัญญาอีกทอดหนึ่ง คือ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้น ภายในความคิดของตนเอง โดยอาศัยฐานข้อมูลอื่นเป็นปัจจัยบ้าง เพื่อให้เป็นแนวทางในการคิดวิเคราะห์จึงทำให้คิดได้ คิดเป็นและคิดถูกวิธี ความรู้ที่ถูกต้องจึงเกิดขึ้นภายในความคิดของตนได้

๒. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังจากผู้อื่น หรือการอ่านหนังสือ การสังเกต และการเล่าเรียนศึกษาจากแหล่งข้อมูลภายนอกทั้งหมด ปัญญาขั้นนี้เป็นการรับข้อมูลภายนอกเข้าสู่ภายใน โดยอาศัยกัลยาณมิตรที่สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติที่ดีหรือได้แก่ครูอาจารย์ตำรา และสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ เป็นต้นสำหรับคนทั่วไปก็เป็นการรับฟังข้อรู้ต่าง ๆ ไว้เพื่อเป็นฐานความรู้ในการคิดพิจารณาในขั้นของจินตามยปัญญาต่อไป

๓. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการเข้ามานสมาบัติทุกอย่าง หรือการลงมือทดลองปฏิบัติจนทำให้รู้เห็นประจักษ์ด้วยตนเอง ปัญญาขั้นนี้เป็นการรวบรวมเอาข้อมูลกับความคิดที่ผ่านการคิดพิจารณาไตร่ตรองมาแล้วเป็นอย่างดีให้เป็นการสังเคราะห์เข้าด้วยกันจนทำให้เห็นผลประจักษ์ที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเป็นประโยชน์^{๒๐}

ผู้มีปัญญา ประกอบด้วยความรู้ทั่ว รู้แจ้ง คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงายจนขาดสติปัญญามีตบอด และไม่สามารถที่จะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญาได้ ตรงกันข้าม ผู้มีปัญญา ยังรู้จักมองหาข้อดีหรือประโยชน์จากเหตุร้ายที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสฟันฝ่าอุปสรรค สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อความทุกข์และอดทนต่อความผันผวนปรวนแปรในชีวิตถึงเจอปัญหาอุปสรรคขวากหนามก็ไม่หวั่นไหว เปรียบดัง “บุคคลพึงประคองภาชนะอันเต็มเปี่ยมด้วยน้ำมัน ฉันทใด บันดิตผู้ปรารถนาจะไปสู่ทิศที่ยังไม่เคยไป ก็พึงตามรักษาจิตของตนไว้ ด้วยสติฉันทนั้น” เมื่อรักษาจิตที่ดีได้ด้วยปัญญา ดับเพลิงกิเลสด้วยปัญญา รักษาจิตไว้ได้สูงสุดอัสวะกิเลสก็ย่อมสงบราบคาบฉันทนั้น

๔.๒ กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์ที่นำมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ เมื่อนำเอาองค์ธรรมดังกล่าวมาสังเคราะห์หากระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ จะพบว่าสามารถแบ่งระดับการพัฒนาพฤติกรรมออกมาได้ ๔ ประการ ได้แก่

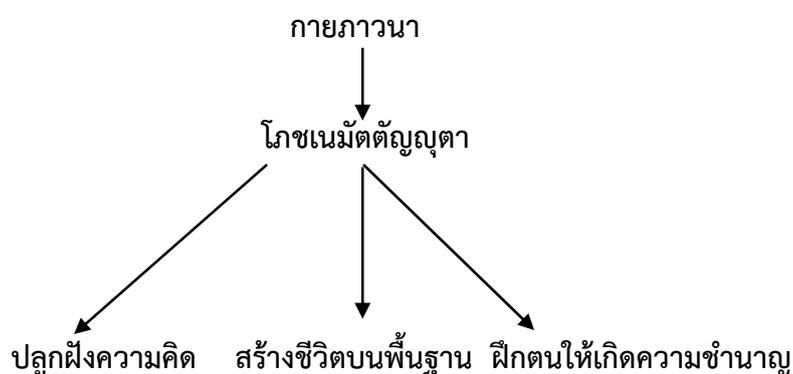
^{๒๐} พระครูสังฆรักษ์จันทน์ ภาวธรรมโม, “พุทธปัญญาเพื่อพัฒนาการศึกษาไทย”, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘): ๑๒๘.

๔.๒.๑ กายภาวนา

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ระดับพื้นฐาน ในระดับโลกียะ อันเกี่ยวข้องกับทางโลก ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การพัฒนาความสัมพันธ์กายของเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ

การบริโภคนในชีวิตประจำวัน เราจะต้องรู้ว่าเราบริโภคสิ่งต่าง ๆ เพื่อประโยชน์อะไร เช่น บริโภคเพื่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย มิใช่การบริโภคตามความอยาก ความสนุกสนานหรือความโก้เก๋^{๒๑}

โดยสามารถนำเสนอรูปแบบแผนผัง ดังนี้



กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมกายตามหลักพุทธจริยศาสตร์เบื้องต้น

ขั้นตอนที่ ๑ ปลูกฝังความคิด

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างชีวิตบนพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ ๓ ฝึกตนให้เกิดความชำนาญ

สามารถอธิบายได้ดังนี้

วิธีการ

ขั้นตอนที่ ๑ ปลูกฝังความคิด

เป็นกระบวนการที่วางรากฐานความคิดในการสร้างนิสัยให้มีความต้องการด้านปัจจัยภายนอกที่มีความพอดีต่อตนเอง การจัดการบริหารเครื่องอุปโภค บริโภคให้มีความพอความต้องการ หรือมีความพอดีต่อร่างกาย

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ติงาม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓.

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างชีวิตบนพื้นฐาน

การจัดเตรียมการแสวงหาปัจจัย สำหรับสร้างชีวิตบนพื้นฐานของความถูกต้องที่ดั่งามตระหนักรู้ในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อะไรคือคุณค่าแท้คุณค่าเทียม โดยอย่าให้เบียดเบียนตน อย่าให้เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช่เหตุ ตั้งตนอยู่ในแต่ความดี อยู่ในสถานที่เหมาะสมสมณะเรียบง่าย รู้จักอยู่ รู้จักกิน รู้จักฝึกฝนตนเอง

ขั้นตอนที่ ๓ ฝึกตนให้เกิดความชำนาญ

เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญ ในวิชา หน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิต เพราะความสามารถของมนุษย์นั้นไม่มีขีดจำกัด มนุษย์เรามีความหลากหลายในเรื่องของศักยภาพทางกาย ทางปัญญา และยังสามารถเพิ่มวิวัฒนาการได้อย่างมากมาย ซึ่งผู้ที่ฝึกฝนตนเองได้ดีแล้วย่อมประเสริฐกว่า

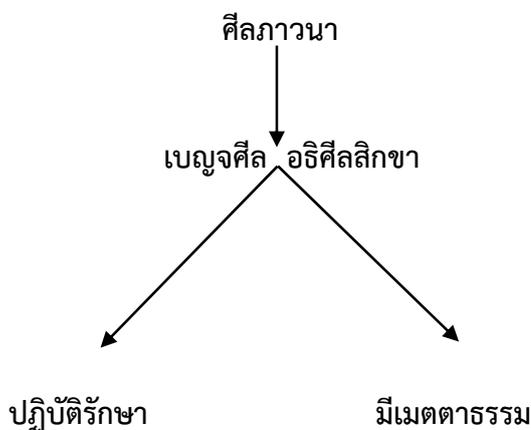
ผลที่ได้รับ

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญ ยิ่งในการที่ บุคคลจะสามารถดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข ดังที่ ท่านปัญญานันทภิกขุก็สอนว่า “รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง” นี้เรียกว่ายังไม่รู้ แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นการรับรู้ คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่ เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี รวมไปถึงการรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ด้วย การรู้จักเพิ่มความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเองเริ่มตั้งแต่รู้จักเรียนรู้ศิลปวิทยาที่ดีมีประโยชน์สำหรับการดำเนินชีวิต เป็นผู้ใคร่เรียนรู้อยู่เสมอ ชีวิตของมนุษย์ย่อมดำเนินไปด้วยดี

๔.๒.๒ ศีลภาวนา

การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่งขึ้นไป

โดยสามารถนำเสนอรูปแบบแผนผัง ดังนี้



พุทธจริยศาสตร์สำหรับมนุษย์ จริยธรรมทำให้คนเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์, เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะบุคคลที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษยธรรมนี้มาก่อน การเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเรื่องที่ยากยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า "กิจโธ มนุสสปฏิลาโภ การได้อัตภาพมาเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก" เมื่อเราได้อัตภาพเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วอย่างนี้ ไม่พยายามรักษาสภาพปกติไว้ ก็จะกลายเป็นผู้ทำลายปกติของตนเองผู้ที่ล่วงละเมิดศีล จึงชื่อว่าเป็นผู้ทำลายมนุษยธรรม ผู้ที่ทำลายมนุษยธรรมชื่อว่าเป็นผู้ทำลายปกติของตนเองด้วย ดังนั้นมนุษย์พึงตระหนักรู้แบบนี้ว่า

๑. ปฏิบัติรักษา

๒. มีเมตตาธรรม

ทั้ง ๒ ประการเป็นสิ่งควรกระทำยิ่ง สามารถอธิบายได้ดังนี้

วิธีการ

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิบัติรักษา

เบญจศีล เป็นหลักจำเป็นในสังคมมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปกติ ทั้งในตนเองและสังคม เพราะช่วยควบคุมความประพฤติมิให้พลาดถลาลงในความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจัดอยู่ในระดับศีลธรรมอันเป็นมูลฐานที่จะนำไปสู่ความสงบของจิตใจ ถ้าหากความสะอาดทางกายและวาจาไม่มีแล้ว เราก็ไม่สามารถทำจิตใจให้สงบได้ ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น จำเป็นที่แต่ละคน ซึ่งเป็นสมาชิกในสังคมจะต้องประพฤติตนให้เป็นคนเต็มคน ที่เรียกว่าเป็นมนุษย์ หรือเป็นคน ๑๐๐% เพื่อให้การอยู่ร่วมกันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีความสงบสุข

หลักปฏิบัติที่ไม่ทำให้เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นควรกระทำเพื่อให้เกิดความปกติในสังคมก็คือ

(๑) พึงละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

(๒) พึงละเว้นจากการลักขโมย น้อฉล

- (๓) ฟังละเว่นจากการประพุดตีตีในกาม
- (๔) ฟังละเว่นจากการพุดเท็จ
- (๕) ฟังละเว่นจากการตีมีเครื่องดองของเมา

การฝึกปฏิบัติรักษากายวาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติ การปฏิบัติธรรม เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตรงตาม คือ เป็นคนที่มี กาย วาจา เรียบร้อยและมีคุณธรรมที่ดี มีวิธีการรักษาศีลนั้นมี ๓ วิธี

๑. สมาทานวิริติ การงดเว้นด้วยการสมาทาน ได้แก่การเปล่งวาจาขอสมาทานศีลจากพระภิกษุ สาม เณร หรือ จากบุคคลผู้มีศีลโดยการเปล่งวาจาขอสมาทานเป็นข้อ ๆ ไป

๒. สัมปัตตวิริติ การงดเว้นในขณะที่เผชิญหน้า ได้แก่การงดเว้นในขณะที่เมื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น เกิดมีการต่อสู้กันขึ้น มีช่องทางพอที่จะฆ่าเขาได้ แต่ระลึกถึงศีลจึงไม่ฆ่า มีช่องทางพอที่จะโกงเขาได้แต่ไม่โกง มีช่องทางพอที่จะล่วงประเวณีได้แต่ไม่ล่วงประเวณี มีเหตุที่จะต้องให้โกหกเขาได้แต่ไม่โกหก มีโอกาสที่จะตีม้มน้ำเมาได้ แต่ไม่ตีเพราะคำนึงถึงศีลดังกล่าวแล้ว อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่า สัมปัตตวิริติ แปลว่า งดเว้นได้ในขณะประจวบเข้าเฉพาะหน้า จัดเป็นผู้รักษาศีลเช่นเดียวกัน

๓. สมุจเฉทวิริติ การงดเว้นโดยเด็ดขาด แม้อันตรายจะเข้ามาถึงชีวิตตนเอง ก็ไม่ล่วงละเมิดศีล เป็นวิริติของพระอริยบุคคลในอริสัสสิกขา ก็คือการฝึกความประพฤตีสัจจริตทาง กาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่รวมเอา องค์กรบรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามา กล่าวโดยนัยก็คือการส่งเสริมสนับสนุนเพื่อให้ผู้ที่กระทำดีแล้วถูกต้องแล้วได้พัฒนาตนในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ ๒ มีเมตตาธรรม

ความรัก ความปรารถนาดี ที่ไม่เจือด้วยราคะ ปรารถนาความสุขความเจริญต่อผู้อื่นเป็นภาวะของจิตที่ปราศจากความอาฆาตพยาบาทโกรธเคือง มีความเอื้ออาทรมีไมตรีจิตมิตรภาพช่วยเหลือกันและกันและทุกสรรพชีวิตที่เป็นเพื่อนร่วมโลก เรียกว่า เบญจกัลยาณธรรม เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ทั้ง ๒ ประการเป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนที่มีศีลและธรรมดังกล่าวแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น และประพฤตชอบทาง กาย วาจา จะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงมีพระพุทธรูปวิธีกรนำข้อปฏิบัติขึ้น

พื้นฐานในการพัฒนามนุษย์สำหรับขัดเกลาจิตใจ คือ เบญจศีลและเบญจธรรม อันได้แก่การงดเว้น

จากการกระทำบาป ๕ ประการ

- ๑) ฟังความเมตตากรุณา
- ๒) ฟังการเลี้ยงชีพโดยชอบ
- ๓) ฟังความสำรวมในกาม
- ๔) ฟังพูดความจริง
- ๕) ฟังระลึกถึงตัวอยู่เสมอ

กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมศีลภาวนา หลังจากที่ได้ปฏิบัติพัฒนาตนเองเป็นผู้รู้ผู้มีความสามารถ ดำรงชีพอย่างสุจริตเป็นผู้สั่งสมความดี และต้องเป็นคนดีที่มีใจเกื้อกูลต่อผู้รอบกาย และทั้งสรรพชีวิตให้ดำเนินไปด้วยกันอย่างผาสุก บุคคลที่จะรักษาความดีให้ได้สมบูรณ์จำต้องมีเมตตาธรรมละกรรมชั่ว ทาง กาย วาจา ด้วยหลักธรรมทั้ง ๒ ปฏิบัติไปพร้อมกัน ดังหลักธรรมประยุกต์ที่ท่านติช นัท ฮันห์ ได้นำมาบูรณาการไว้แล้ว ตัวอย่าง เช่น หลักข้อฝึกอบรมข้อที่ ๔ วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำที่ยังคิดและขาดความสามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรักและการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะช่วยหยิบบั้นความเบิกบานแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติ และฟื้นฟูความปรองดองสามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติและทุกศาสนา ข้าพเจ้ารู้ว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุข หรือความทุกข์กับผู้อื่นได้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน ความสงบและความหวัง ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าถ้อยคำแห่งความจริงมีคุณค่าที่จะสร้างความเข้าใจ และความปรองดองสามัคคี ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นจะไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจ แต่จะกลับอยู่กับลมหายใจและเดินอย่างมีสติ เพื่อที่จะตระหนักรู้และมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในรากของความโกรธ ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าความโกรธนั้นมีรากฐานมาจากความคิดที่เห็นผิดที่มีอยู่ในตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าจะพยายามทำความเข้าใจกับความทุกข์ในตัวข้าพเจ้าและในบุคคลที่ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริงและตั้งใจฟังในวิถีที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้แปรเปลี่ยนและเห็นทางออกจากความลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัดและละเว้นจากการกล่าววาจาที่ก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองหรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ต้องแตกแยกไร้ราวนาน ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานจะฝึกตนตามความเพียรอันถูกต้อง (สัมมาวายามะ) เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงความสามารถที่จะเข้าใจรักและก่อให้เกิดความสุขตลอดจนความไม่แบ่งแยก พร้อมทั้งแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง ความกลัวอันนอนเนื่องอยู่ในเบื้องลึกของจิตวิญญาณ

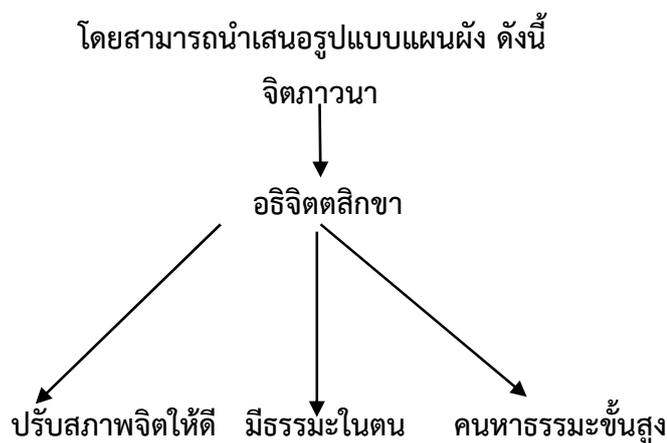
ผลที่ได้รับ

การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์เป็นการประเมินตนเองหรือการตัดสินตนเองจากความรู้สึก เช่น ความสามารถและศักยภาพในตนเอง ความเชื่อมั่นความสำเร็จ โดยอยู่ บนรากฐานแห่งความถูกต้องดีงามจะส่งผลให้บุคคลนั้นยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองรู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถ ต้องการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้มีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองที่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นคงเป็นตัวอย่างในการพัฒนาตนต่อบุคคลอื่น เพราะว่าบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันการพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นฝึกฝนการเตรียมตัว ให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี ต่อบุคคลอื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนร่วมทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นตัวแบบให้เกิดการพัฒนาในบุคคลอื่น ๆ ต่อไป

๔.๒.๓ จิตภาวนา

เป็นการพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีงามเพียบพร้อม คือ คุณภาพจิต ให้มีคุณธรรม ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูง

สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีศักยภาพ เช่น มีสติ มีความเพียร มีความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่น แน่วแน่ มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่ โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดี จิตประภัสสร



การพัฒนาพฤติกรรมระดับนี้มี ๓ ขั้นตอน โดยครอบคลุม สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

- ขั้นตอนที่ ๑ ปรับสภาพจิตให้ดี
- ขั้นตอนที่ ๒ มีธรรมะในตน
- ขั้นตอนที่ ๓ คนหาธรรมะชั้นสูง

วิธีการ

ขั้นตอนที่ ๑ ปรับสภาพจิตให้ดี

เป็นการพัฒนาปรับปรุงด้วย “ความเพียรพยายาม” ในทางที่จะทำให้กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมลดลง แต่ต้องประคับประคองไม่ให้ความเพียรมากเกินไปหรือน้อยเกินไป โดยอาศัยสติ สมาธิ และศรัทธา ที่ต้องคอยปรับให้เสมอ ๆ กัน แต่สิ่งที่มีให้มาก ๆ คือกำลังใจ การทำจริงแน่ว แน่วจริง มีความมั่นใจ กล้าที่จะตัดสินใจทำ การทำความเพียรเป็นการทำให้กิเลสลด แต่ถ้ากิเลสมีกำลัง มากมันจะสามารถกลับมาได้อีกเราต้องรู้จักที่จะผ่อนหนักผ่อนเบา พยายามปรับเปลี่ยนให้มันได้ จึงมี คำว่า “ประคองจิต ตั้งจิตไว้” ให้เราเฝ้าระวังสังเกตสภาวะในจิตใจของเราเสมอ ซึ่งพระพุทธองค์เป็น ตัวอย่างของการทำความเพียรอยู่ตลอดให้เราตั้งความเพียรไว้ในวันนี้และเดี๋ยวนี้อีกว่า “จะไม่ถอยหลัง ไม่เลิก จนกว่าจะสำเร็จ” และเพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบุลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรม จะต้องไม่ติดใจหลงใหลตั้งอยู่ในความประมาท พึงตระหนักรู้ที่จะทำความเพียรพยายาม ๔ ประการนี้

- ๑) เพียรระวังไม่ให้กุศลธรรมเกิดขึ้น (สังวรปธาน)
- ๒) เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (ปหานปธาน)
- ๓) เพียรเจริญกุศลธรรมให้เกิดมีขึ้น (ภาวนापธาน)
- ๔) เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (อนุรักษนาปธาน)

ขั้นตอนที่ ๒ มีธรรมะในตน เป็นกระบวนการที่แสวงหาธรรมะในการฝึกปฏิบัติพัฒนาตน เตรียมความพร้อมในการอบรมพัฒนาจิต พระพุทธองค์ปรารภเรื่องสติไว้ดังนี้ ภาวทุกขทั้งหลาย ก็สัมมาสติเป็นไฉน? ภาวทุกขในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย นี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรน้อมนำมาใส่ตัว รากฐานที่จะทำให้เกิดสัมมาสติระหว่าง การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานได้นั้น ต้องประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. การตั้งสติกำหนดการพิจารณาภายในให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่ตัวตนของเรา
๒. การตั้งสติควบคุมอารมณ์ว่าเป็นเพียงเวทนา
๓. การตั้งสติพิจารณา
๔. การตั้งจิตกำหนดพิจารณารู้และเข้าใจในธรรมทั้งหลาย

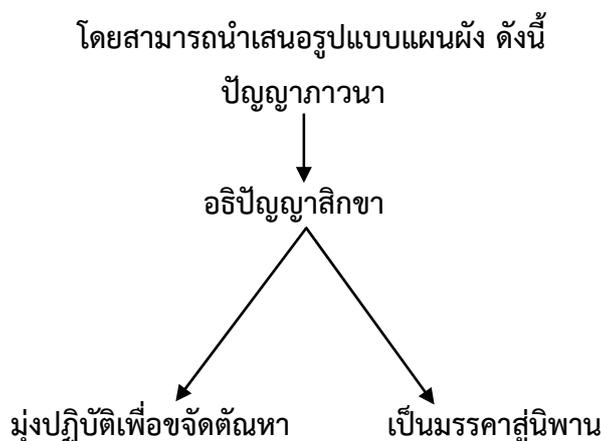
สัมมาสติ ตามนัยของพระพุทธเจ้า จึงหมายถึง ความระลึกรู้ได้ ที่เมื่อเราระลึกรู้ให้มันถูก จะมีลักษณะที่ทำให้กิเลสมันลดลง เป็นไปเพื่อปัญญาในการถอนความพอใจและความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ออกได้ ปุถุชนจึงต้องฝึกสติให้มีกำลังมาก ๆ ให้ทำอยู่เนื่อง ๆ จนเกิดเป็นทักษะให้เจริญสติอยู่ได้ตลอดในขณะดำเนินชีวิตประจำวัน สติที่มีกำลังจะขจัดเสียได้ ซึ่ง โลภะ โทสะ โมหะ

ขั้นตอนที่ ๓ คนหาธรรมะขั้นสูงเป็นความตั้งมั่นของจิตในทางที่ถูกต้อง ที่เป็นกุศลธรรม สัมมาสมาธิเป็นเรื่องของจิต คือ สภาวะจิตที่มีการรวมเข้าเป็นอารมณ์อันเดียว สำคัญมาก บุคคลที่มีการเพียรพยายามบำเพ็ญสัมมาสมาธิ โดยใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เป็นทักษะที่เราสามารถจะฝึกทำได้ ปฏิบัติได้ เนื่องจากสัมมาสมาธิทำให้เกิดปัญญาเกิดความรู้ การฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนา เป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ วิธีปฏิบัติก็ง่าย ไม่ต้องใช้องค์ประกอบมากมาย อาศัยเพียงแต่การตามระลึกรู้ลมหายใจ (กาย) เวทนา จิต ธรรม นำสติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ กล่าวคือจิตที่รวมเป็นหนึ่งได้ เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ จิตก็จะมี ความมั่นคง ไม่วอกแวก และมีปีติอยู่ในการกำหนดนั้น ๆ ในสภาพธรรมชาติเช่นนี้ สมาธิก็จะรวมลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นยังสติมีกำลังมากขั้นเท่าใด สมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

ผลที่ได้รับการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดีมีสมาธิ มีจิตที่สงบบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพทางจิต และ สุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือ จิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา ความเป็นกลางมี ศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือ การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ชันติ คือ มีความอดทน สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน คือ มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือ มีความเพียร สติ คือ มีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แข็งแรง เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

๔.๒.๔ ปัญญาภาวนา

เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง



กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เป็นจริยศาสตร์ระดับสูงเป็นไปเพื่อกำจัดอาสวะกิเลสที่หมักหมมตกตะกอนในจิตใจของมนุษย์เป็นเวลายาวนาน เป็นหลักธรรมประกอบ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๑ มุ่งปฏิบัติเพื่อขจัดตัณหา

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นมรรคาสู่นิพพาน

วิธีการ

ขั้นตอนที่ ๑ มุ่งปฏิบัติเพื่อขจัดตัณหา

ความเห็นถูกต้องตามทำนองครองธรรม เป็นเครื่องกำจัดเสียซึ่งอวิชชาเป็น สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ เป็นญาณคือความรู้ หรือเป็นปัญญาที่ชัดเจนไม่ผิดเพี้ยน ที่มนุษย์จดจำต้องเป็นขั้นแรก ของทุก ๆ การตัดสินใจการกระทำใด ๆ แต่ว่าการจะมีสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบดังนี้ได้ก็ต้องอาศัย ความที่ใช้ปัญญาที่มีอยู่เป็นฐาน ในการพัฒนาปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพิ่มพูนปัญญาในทางที่ถูกต้องอยู่ เสมอ ก็ย่อมจะได้ปัญญาที่เป็นปัญญาถูกต้อง ปัญญาที่ถูกต้องไม่ตั้งบนอคติสรรพสิ่งใด ๆ

จึงต้องมีสัมมาสังกัปปะเป็นตัวสนับสนุนเกื้อกูล ในการเจริญอบรมปัญญา สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เกิดพร้อมกัน แยกกันไม่ได้ คือ ปัญญา และ วิตกเจตสิกที่เกิดร่วมกันในขณะนั้น ที่รู้ ความจริงของสภาวะธรรม สัมมาทิฐิ ก็เกื้อกูล สัมมาสังกัปปะ เพราะ อาศัยความเห็นถูกต้องคือความ ดำริออกจากการคุณอารมณ์ ดำริที่ประกอบด้วยเมตตา ความดำริที่ประกอบด้วยกรุณา ทำให้เกิด ความคิดที่ถูกต้อง เมื่อสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จะประชุมพร้อมกัน ในขณะที่มีมรรคจิต ผลจิตเกิดขึ้น ซึ่งจะไปถึงตรงนั้นได้ ก็ต้องมีเหตุที่จะทำให้ถึง คือ การอบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่เป็นไป เพื่อการดับกิเลส นั้น จะมีขึ้นได้ เจริญขึ้นได้ ต้องอาศัยการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมที่พระสัมมา สัมพุทธเจ้าทรงแสดง ซึ่งจะต้องเป็นผู้เคยเห็นประโยชน์ของปัญญามาแล้ว ในชาติก่อน ๆ ก็ต้องเคย เป็นผู้เข้าไปนั่งใกล้กัลยาณมิตรผู้มีปัญญา เพื่อฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม สะสมความเข้าใจถูกเห็น ถูก มาแล้ว จึงทำให้ชาตินี้ เป็นผู้เห็นประโยชน์ของปัญญา สนใจที่ฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม สะสม ความเข้าใจถูกเห็นถูกต้องไป เมื่อฟังพระธรรมต่อไปบ่อย ๆ เนือง ๆ ปัญญาก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้นไป ตามลำดับ และขจัดเสียได้ซึ่งกิเลสทั้งปวง

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นมรรคานุภาพ

การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้น จึงต้องอาศัยปัญญา เป็นตัวการสำคัญ ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา หรือ ภวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่มากคู่กับสมาธิ วิปัสสนา ปัญญาจึงเป็นแกนกลางที่ร้อยประสานอยู่ ด้วยคำสอนมุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์ทางจิตใจ (โลกุตตร ปัญญา) ปัญญานั้นอันภิกษุผู้ทำความสั่งสมความรู้โดยการ เล่าเรียน และได้ถามในธรรมทั้งหลายที่เป็น ภูมิแห่งปัญญา

(๑) ปรีตตารัมมณปัญญา ปัญญาที่ปรารถนารวมทั้งหลายอันเป็นกามาวจร คือ ยังมีความ ยึดมั่นในความรัก ความใคร่ ความพอใจในอารมณ์อยู่

(๒) มหัคคตารัมมณปัญญา ปัญญาที่ปรารถนารวมทั้งหลายอันเป็นรูปาวจร คือความยึดมั่น ในรูป และรูปาวจร คือความยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์อยู่ ซึ่งปัญญาสองประเภทที่กล่าวมา นี้ จัดเป็นโลกียวิปัสสนาปัญญา

(๓) อัปมาณารัมมณ ปัญญาปัญญาที่ปรารถนาพระนิพพานอย่างเดียว จัดเป็นโลกุตระ วิปัสสนาปัญญา เพราะเป็นมรรคปัญญา จริยอยู่มรรคปัญญานี้ แม้จะมีได้ยึดในไตรลักษณ์ มีความไม่ เที่ยงแท้แห่งสังขารทั้งหลาย เป็นต้น ก็เรียกว่าวิปัสสนาได้เพราะเต็มไปด้วยวิปัสสนากิจ หรือเพราะ

เห็นอย่างวิเศษ ซึ่งลักษณะอันแท้จริงแห่งพระนิพพานนั้น จัดเป็นโลกุตระวิปัสสนาปัญญา อันหมดสิ้นแล้วซึ่ง โลกะ โทสะ โมหะ ตั้งพระผู้มีพระภาคปรารภกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็สุอุปาทิเสสนิพพานเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงได้แล้ว มีประโยชน์ของตนอันบรรลุแล้ว มีสังโยชน์ในภพนี้สิ้นรอบแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ภิกษุนั้นย่อมแสวงอารมณ์ทั้งที่พึงใจและไม่พึงใจ ยังแสวงสุขและทุกข์อยู่ เพราะความที่อินทรีย์ ๕ เหล่าใดเป็นธรรมชาติไม่บุบสลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ของเธอยังตั้งอยู่นั้นเที่ยวดูกรภิกษุทั้งหลาย ความสิ้นไปแห่งราคะ ความสิ้นไปแห่งโทสะ ความสิ้นไปแห่งโมหะ ของภิกษุนั้น นี้เราเรียกว่าสุอุปาทิเสสนิพพานธาตุ

ผลที่ได้รับ

ความรู้สึกร่วมกันพร้อม ประกอบด้วยความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว สิ่งที่กำลังทำ กำลังคิด และกำลังพูด ในส่วนที่เป็นของตนเองทำ ในส่วนที่เกี่ยวกับผู้อื่น มีกำลังสติพิจารณาช่วยควบคุมรักษาจิตตนเองไม่ให้เผลอเลอ หลงลืม พลังพลาดได้ ควบคุมให้อยู่ในความปกติ ประจักษ์รู้ถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น ๆ ว่าอะไรเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ รู้จักหลักวิธีการขจัดความโลภ ขจัดสิ่งไม่ที่เป็นประโยชน์ทำให้ตนเองเกิดคุณค่า มีความสามารถ มีประสิทธิภาพ และพึงพาตนเองได้มีพลังที่จะ สามารถคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ มีปัญญาที่แก้กล้ำทำลายกิเลสทุกระดับ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงไปด้วยจิตใจที่มั่นคง รู้เท่าทันอารมณ์ภายในตนเอง เกิดความหลุดพ้น กล่าวคือ เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัวเข้าใจในสรรพสิ่ง ตามสัจธรรมเป็นจริงของมัน และคอยรักษาทำที่ของจิตให้ตั้งมั่นอยู่ได้ไร้ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือทางลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่ไม่ใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีความรู้สึกทั้งในด้านดีใคร่อยากได้ และด้านขุ่นหมองขัดข้องใจ ปราศจากอาการกระวนกระวายใด ๆ เป็นภาวะของจิตเรียกว่า “พ้นทุกข์”

การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ทุกมิติ ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ คือธรรมที่ควรเจริญ ที่ควรน้อมเข้าไปสู่ตัว คือกลไกการพัฒนาคนตามหลักไตรสิกขา ได้ศึกษาและนำมาปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจ ทำให้สติปัญญาสูงขึ้น การฝึกให้ตนเองเจริญองงามเช่นนี้ได้ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์มีคุณภาพ การที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ มนุษย์จำเป็นต้องฝึกฝนตนเองและพัฒนาขึ้นไปการพัฒนาพฤติกรรมด้านกาย พฤติกรรมสำคัญที่ได้พัฒนาแล้ว คือ พฤติกรรมในความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทางกายหรือวัตถุ และการสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการพิจารณาสิ่งที่

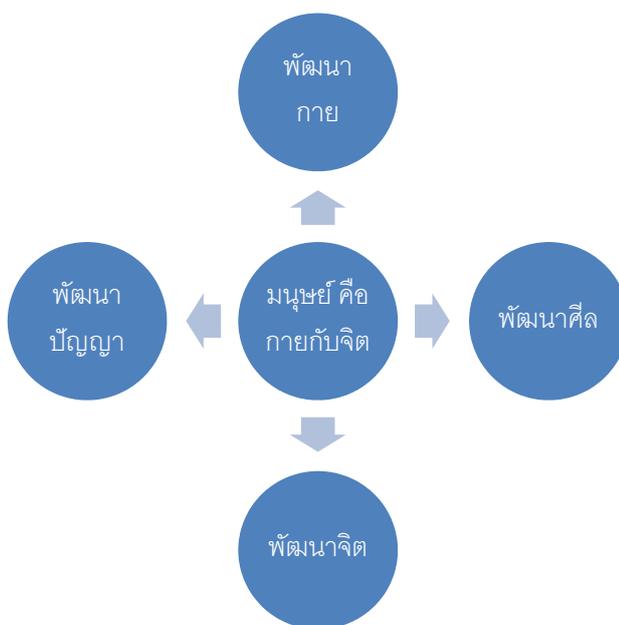
เป็นคุณ เป็นโทษ มีความรู้ความเข้าใจใน คุณค่าที่แท้จริงที่ดีคุณภาพชีวิต มากกว่ามูลค่าของวัตถุนิยม ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การพัฒนาด้านจิตคือการฝึกจิตเจริญสมาธิ ทำให้จิตมีพลังเป็นเครื่องขจัดปัญหาสภาพจิตให้ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เรำร้อน ให้มีคุณภาพจิตที่ดีมีศักยภาพ มีคุณธรรมความดีงาม มีเมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที มีหิริ โอตตปปะ พัฒนาสมรรถภาพของจิตให้มีประสิทธิภาพมั่นคง เข้มแข็งอดทน ความสามารถควบคุมตนเองได้ รู้เท่าทันอำนาจแห่งกิเลส ไม่ให้เกิดความประมาทพลังเผลอ จนสามารถสร้างภูมิคุ้มกัน

ภายในจิต กำจัดปัญหา ต้านทานอุปสรรคเรื่องราวสภาวะการณ์ ที่เข้ามากระทบ ตลอดจนรักษาสภาพแห่งจิตใจสดใส เบิกบาน เป็นอิสระจากรากเหง้าของ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เกิดเป็นปกติสุข

การพัฒนาด้านปัญญา เมื่อกระทำแล้วผลที่ตามมาคือ การรู้จักมอง รู้จักคิด ที่จะให้เข้าถึงความจริงมีคุณประโยชน์ ด้วยโยนิโสมนสิการ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง วินิจฉัยเหตุการณ์ให้รู้ความจริงว่าผิด ถูก ดี ชั่ว เป็นอย่างไร อะไรจริง อะไรเท็จ อะไรเป็นสังขารอะไรเป็นเพียงมายา เมื่อเกิดปัญญาย่อมดำรงชีวิตโดยไม่ประมาท ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลสครอบงำ รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ทำให้เข้าใจเหตุแห่งทุกข์มรรคาที่จะออกจากทุกข์นั้นจนหลุดพ้นและเป็นอิสระได้

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัย “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์” ทำให้องค์ความรู้จากการวิจัย คือ ทำให้รู้วามนุษย์มีส่วนประกอบอยู่ ๒ ส่วน คือส่วนที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ร่างกาย และส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ จิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้การพัฒนามนุษย์จึงต้องพัฒนาทั้งกายและจิตใจไปพร้อมกัน เพื่อให้เกิดความสมดุล มนุษย์ที่สมบูรณ์คือมนุษย์ที่มีความสมดุลระหว่างกายกับจิต การพัฒนามนุษย์ให้เกิดความสมดุลต้องพัฒนาแบบองค์รวม ๔ ด้าน คือ ๑) พัฒนากาย ให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ๒) พัฒนาศีล ให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ๓) พัฒนาจิต ให้มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง โดยที่จิตมีศักยภาพและสมรรถภาพ ๔) พัฒนาปัญญา ให้เป็นคนใช้ปัญญาพิจารณาในการดำเนินชีวิต สำหรับการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมสามารถเขียนออกมาเป็นรูปแบบได้ดังนี้



ภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้จากการวิจัย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของการพัฒนามนุษย์ ๒) เพื่อศึกษาการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ๓) เพื่อวิเคราะห์กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนาตามหลักอุปนัยวิธี

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ สภาพปัญหาของการพัฒนามนุษย์

สภาพปัญหาของการพัฒนามนุษย์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ความไม่เท่าเทียมกันของสังคม ความคิดเห็นไม่ตรงกัน ความต้องการและผลประโยชน์ขัดกัน ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากความอยากเป็น อยากมี อยากได้ อยากเสพ และสิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่คอยกัดกร่อนจิตใจมนุษย์ทุกเมื่อเชื่อวัน ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

๑. สภาพปัญหาทางกาย

สภาพปัญหาทางกาย จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถ สรุปสภาพปัญหาทางกาย ออกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) สภาพปัญหาทางกายที่เกิดจากพันธุกรรม หรือสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่ เด็กที่เกิดมาเป็นโรคปัญญาอ่อน จิตใจบกพร่อง ซึ่งเป็นผลร้ายต่อเด็ก ไม่สามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ยับยั้งหรือหักห้ามใจต่อต้านกับสิ่งยั่วยุดต่าง ๆ

๒) สภาพปัญหาทางกายที่เกิดจากความพิการหรือโรคภัยไข้เจ็บ ในทางจิตวิทยาเด็กพวกนี้จะเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจเกิดปมด้อยขึ้น เห็นผู้อื่นเป็นศัตรูถ้ายังมาถูกใครล้อเลียน ซึ่งเป็นปัญหาต่อการพัฒนา

๓) สภาพปัญหาทางกายที่เกิดจากการถูกทารุณกรรมและการใช้ความรุนแรง การถูกทารุณกรรมทางเพศในช่วงวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทางด้านร่างกายพบว่า ร่างกายได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายร่วมด้วย ซึ่งบางรายรุนแรงมากจนถึงกับเสียชีวิตได้นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการตั้งครมไม่พึงประสงค์ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

และติดเชื่อ เอชไอวีมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและที่สำคัญคือวัยรุ่นที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จะมีความรู้สึกผิดละอายใจมีตราบาปและมีมลทิน ซึ่งจะนำไปสู่อาการซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย

๔) สภาพปัญหาทางกายที่เกิดจากสิ่งเสพติด กรณีศึกษาเด็กและเยาวชนที่มารายงาน ตัวต่อศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดสงขลาเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดจากคดีที่มีสถิติ ลำดับต้น ๆ ของศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสงขลา จำนวน ๒๐ คน โดยแยกเป็นแต่ละคดี คือ คดี พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ จำนวน ๑๐ คน คดีความผิดฐานลักทรัพย์ จำนวน ๕ คนพบว่าส่วนใหญ่ กระทำความผิดโดยมีสาเหตุหลักมาจากการคบเพื่อน การเข้ากลุ่มกับเพื่อนแล้วถูกชักชวนกันไป กระทำความผิด การอยากรู้อยากลองของเด็กในวัยเดียวกันคดีความผิดฐานลักทรัพย์ พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน ๕ คน โดยมีการกระทำความผิดฐานลักทรัพย์ ลักขโมย รถจักรยานยนต์ จำนวน ๔ คน และลักทรัพย์ในเคหสถาน จำนวน ๑ คน

๕) สภาพปัญหาทางกายที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาของมนุษย์อีกอย่างหนึ่ง คือ พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาก้าวร้าวนี้หมายรวมถึงทางด้านกาย และวาจา เป็นการแสดงออกเพื่อ ต้องให้ผู้อื่นเข้าใจหรือยอมรับความรู้สึกของตน เช่น รู้สึกไม่พอใจ หงุดหงิด โมโห จึงแสดงออกมา ทางด้าน วาจา และกาย

๒. สภาพปัญหาทางศีล

สภาพปัญหาทางศีล จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถ สรุปสภาพปัญหาทางศีลออกเป็น ข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) สภาพปัญหาการขาดระเบียบวินัย ซึ่งการขาดระเบียบวินัยนั้นเริ่มจากเด็ก เมื่อ เด็กขาดระเบียบวินัยพอโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะทำให้สังคมไม่มีระเบียบวินัย เพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ใน วันหน้า สำหรับสาเหตุของการขาดระเบียบวินัยในยุคโลกาภิวัตน์นั้นเกิดจากสาเหตุ ๓ ประการ ดังนี้

(๑) สาเหตุมาจากตัวเด็กเอง โดยธรรมชาติของเด็ก เมื่อเด็กไม่ได้รับความเอาใจ ใส่จากผู้ใหญ่ เด็กอาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ก้าวร้าว เอาแต่ใจ ซึ่งไม่เป็นปัญหาต่อไปใน อนาคต ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองไม่รู้จักรควบคุมดูแลเอาใจใส่จะกลายเป็นปัญหาพฤติกรรมระยะยาว

(๒) สาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อม อันเป็นผลมาจากผู้ใหญ่มีพฤติกรรมไม่พึง ประสงค์ เช่น ก้าวร้าว เอาแต่ใจ ขาดวินัย และการควบคุมตนเอง จนทำให้เกิดปัญหาครอบครัว มีการ หย่าร้าง เด็กที่มาจากครอบครัวที่ยากจนมาก เด็กที่มาจากครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกาย และวาจา เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีผู้ปกครองใกล้ชิดเป็นผู้ป่วยทางจิตหรือมีอาการซึมเศร้า ตลอดเวลา ซึ่งตัวอย่างเหล่านี้เป็นกลุ่มเด็กที่มีปัจจัยเสี่ยงสูงมากที่จะเกิดปัญหาเรื่องวินัยจนเป็นปัญหา สังคมในอนาคตได้

(๓) สาเหตุมาจากอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กก็คือพฤติกรรมต้นแบบที่เด็ก เอาเป็นแบบ อย่าง ซึ่งก็คือพฤติกรรมของผู้ปกครองหรือบุคคลที่เด็กใช้เวลาอยู่ด้วยบ่อยที่สุดนั่นเอง วัยเด็กเล็กเป็นวัยแห่งการจดจำและเลียนแบบ ดังนั้นเขาจึงจำและเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่อยู่ ใกล้ชิดเขา หากต้นแบบดีหรือไม่ดีก็ย่อมมีผลกับเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

๒) สภาพปัญหาการไม่เคารพกฎหมาย สาเหตุที่คนไทยไม่เคารพกฎหมาย เนื่องจาก กฎหมายขาดความชอบธรรม ทำให้คนขาดความศรัทธา การบังคับใช้กฎหมายบกพร่อง และไม่เป็นธรรม เจ้าพนักงานประพฤติมิชอบ เลี่ยงปฏิบัติ อีกทั้งมีผู้อัทธิพลทำตัวเหนือกฎหมาย จนทำให้ประชาชนคนอื่น เกิดความรู้สึกไม่ยุติธรรมจนขาดความเคารพในกฎหมาย การขาดพลังมวลชน ในการมีส่วนร่วม ทั้งในกระบวนการสร้างกฎหมายและบังคับใช้กฎหมาย อันนำมาซึ่งการขาดความ เข้าใจในเจตนารมณ์ของกฎหมาย ซึ่งสร้างความแตกแยกขึ้นในสังคม จนไม่มีใครยึดมั่นกฎหมายใน ฐานะที่เป็นหลักเกณฑ์ของสังคมอีกต่อไป

๓. สภาพปัญหาทางจิต

สภาพปัญหาทางจิต จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถ สรุปสภาพปัญหาทางจิตออกเป็น ข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) โรคซึมเศร้า เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าเกือบทั่วโลกผู้หญิงเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่า ผู้ชายประมาณ ๒ เท่า และภาวะซึมเศร้า เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการฆ่าตัวตาย ผู้ชายมี ปัญหาการใช้สารเสพติดรวมถึง สุรา และการฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง และเชื่อว่า ที่จริงแล้วผู้ชายเป็น โรคซึมเศร้า และเข้าถึงการรักษาน้อยกว่าความจริง

๒) ประชากรทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากเดิม โดยในช่วง ๔๕ ปีที่ผ่านมา อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ ๖๐ และพยากรณ์ว่าภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ บุคคลที่จะฆ่าตัวตายจะ มีจำนวนปีละ ๑.๕ ล้านราย

ปัจจุบันสังคมไทยยังคงเผชิญหน้ากับผลกระทบของภาวะวิกฤตทั้งภายในและภายนอก ประเทศ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชากรบางส่วนไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถแก้ไขปัญหา วิกฤตที่เข้ามาได้ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อประชากรทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นำมาซึ่งปัญหาความเครียด ภาวะซึมเศร้าเกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย

๔. ปัญหาทางด้านปัญญา

สภาพปัญหาทางปัญญา จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถ สรุปสภาพปัญหาทางปัญญา ออกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) พันธุกรรม หรือสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่ ทำให้เด็กที่เกิดมาเป็นโรค ปัญญาอ่อน จิตใจบกพร่อง ซึ่งเป็นผลร้ายต่อเด็ก เพราะจะทำให้เด็กไม่สามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ยับยั้งหรือหักห้ามใจต่อต้านกับสิ่งยั่วยุดต่าง ๆ

๒) สมาธิสั้น โรคสมาธิสั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหลายด้าน ภาวะไม่ อยู่หนึ่ง ไม่มีสมาธิ มีผลต่อประสิทธิภาพทางการเรียน

๓) ความบกพร่องทางสติ ปัญหาทางด้านปัญญาอีกอย่างหนึ่งนั่น คือการดำเนินชีวิต ด้วยความประมาท ขาดสติ ปล่อยใจให้หลงไปกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งกามารมณ์ วัตถุนิยม จนขาดสติ ขาด ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองตระหนักยับยั้งชั่งใจ จนทำให้มี ความโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น ก่อให้เกิดผลเสียหายตามมา

๕.๑.๒ การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์ จึงเป็นแบบปฏิบัตินิยมที่สมบูรณ์แบบที่สุดในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกเหล่า ที่สามารถจะปรับเปลี่ยนให้มนุษย์เจริญงอกงามทั้ง กาย ศีล จิต ปัญญา ในการฝึกอบรมพัฒนาตนเองดังนี้

๑) การพัฒนามนุษย์ด้านกาย คือการฝึกความประพฤตีสุจริตทาง กาย วาจา และการประกอบอาชีพ โดยการดำรงตนให้เป็นคนดีของสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบในสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกคนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตามมรรคได้ด้วยดีการพัฒนาทางกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๒) การพัฒนามนุษย์ด้านศีล คือ การประพฤติปฏิบัติตามศีลหรือข้อห้าม ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อให้เกิดสันติสุข สำหรับศีลห้าซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังนี้

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๑ การปกป้องชีวิต ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเมตตากรุณาจิตให้เบ่งบานเพื่อที่จะปกป้องชีวิตมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิตไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิตและไม่สนับสนุนการกระทำใด ๆ

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๒ หาความสุขอันแท้จริง ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลักขโมย การกดขี่ ความไม่ยุติธรรมทางสังคม ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะไม่ลักขโมยและครอบครองสิ่งควรเป็นของผู้อื่น จะประกอบอาชีพอันสุจริต ชอบธรรมฝึกอบรม

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๓ พิจารณาความรักที่แท้จริง ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ อันเกิดแต่การประพฤตีดุดในกาม ข้าพวารณาตัวเพื่อที่จะปกป้องเด็ก ๆ จากการทารุณกรรมทางเพศและปกป้องคุ้มครองและครอบครัวมิให้แตกสลาย

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๔ วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำที่ยังคิดและขาดความสามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นจะไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริง

ข้อฝึกอบรมข้อที่ ๕ การบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะเรียนรู้วิธีแปรเปลี่ยนและบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่เล่นการพนันเสี่ยงโชคจะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด

๓) การพัฒนามนุษย์ด้านจิต คือการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ องค์กรวมเอามรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี สัมมาวายามะ ความเพียร ความตั้งใจทำวิธีในการขัดเกลาจิตใจเพื่อลดละกิเลส อัน

ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ใช้ความมานะพยายามเพื่อที่จะค้นหาและยอมรับในสิ่งที่
เป็นกุศล คือ

- (๑) สัจวาจา ปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด
- (๒) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- (๓) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น
- (๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม และทำกุศลให้เจริญ

ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การพัฒนาจิตใจ คือการปฏิบัติในหลักสมาธิ เป็นการปลูกฝังคุณธรรม เสริมสร้างสุขภาพ
ของจิตให้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติการทำงานต่าง ๆ ได้เป็นการพัฒนาในขั้นตอนที่ฝึกอบรม
สัมมาวาจา สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ให้เจริญงอกงามขึ้น จนมีความสมบูรณ์พร้อมทางคุณธรรม
มีคุณภาพ มีสมรรถภาพจิต และสุขภาพของจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอริยชน

๔) การพัฒนามนุษย์ด้านปัญญา คือ การฝึกปรือให้ปัญญาเกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น มีจิตเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ มี
ความสัมพันธ์กับสิ่งหลายอย่างถูกต้อง ใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝง คิดพิจารณา
แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจกรรมทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง สัมมาทิฐิ มี
ความสำคัญเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการแห่งความคิดและความเห็นบทบาทและหน้าที่ของ
สัมมาทิฐิออกเป็น ๒ อย่างคือ เป็นตัวสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด และสนับสนุนกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นเปรียบเหมือนมารดาที่คลอดบุตรนอกจากจะเป็นผู้ให้ชีวิตแก่บุตร
แล้วยังต้องเลี้ยงบำรุงบุตรเจริญเติบโตโดยนัยนี้ สัมมาทิฐิ จึงมีบทบาททั้งในฐานะเป็นตัวสร้างและ
เป็นตัวเสริมตัวสร้างคือสร้างสารัตถะหรือคุณสมบัติใหม่ ๆ

สัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ ความคิดถูกต้อง หรือความตรึกตรองไปในทางที่ดี มี
ความหมาย ๓ อย่าง คือ

- (๑) อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริในอันไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- (๒) อัพยาบาทสังกัปปะ ความคิดดำริในอันไม่ผูกพยาบาทปองร้ายผู้อื่น
- (๓) เนกขัมมสังกัปปะ ความคิดดำริในอันจะปลดเปลื้องความเกี่ยวข้องในทางกาม

การเจริญอบรมปัญญาด้วยสัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เกิดพร้อมกัน แยกกันไม่ได้
คือ ปัญญา และ วิตกเจตสิกที่เกิดร่วมกันในขณะนั้น ที่รู้ความจริงของสภาวะธรรม สัมมาทิฐิ ก็
เกี่ยวเนื่อง สัมมาสังกัปปะ เพราะอาศัยความเห็นถูกต้องคือความดำริออกจากการคุณอารมณ์ ดำริที่
ประกอบด้วยเมตตา ความดำริที่ประกอบด้วยกรุณา ทำให้เกิดความคิดที่ถูกต้อง เมื่อสัมมาทิฐิ สัมมา
สังกัปปะ จะประชุมพร้อมกัน ในขณะที่มีมรรคจิต ผลจิตเกิดขึ้น ซึ่งจะไปถึงตรงนั้นได้ ก็ต้องมีเหตุที่จะ
ทำให้ถึง คือ การอบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่เป็นไปเพื่อการดับกิเลส นั้น จะมีขึ้นได้ เจริญ
ขึ้นได้ ต้องอาศัยการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การพัฒนาปัญญาตามแนววิปัสสนาญาณ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้น จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ ได้แก่ วิปัสสนาปัญญาหรือ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่มากู้กับสมาริ วิปัสสนาปัญญาจึงเป็นแกนกลางที่ร้อยประสานอยู่ ด้วยคำสอนมุ่งเน้นไปที่ การดับทุกข์ทางจิตใจ เพื่อให้ชีวิตเป็นไปเพื่อความดับทุกข์หรือดับปัญหาต่าง ๆ

จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการที่ไม่ได้ฟังจากคนอื่น แต่เกิดจากการคิดการ ค้นคว้า วิจัย วิเคราะห์วิจารณ์และทดลองปฏิบัติจนรู้เข้าใจและเห็นผลด้วยตนเอง หรือเป็นความรู้ที่เกิดจากข้อมูลที่ได้รับมาจากสุตมยปัญญาอีกทอดหนึ่ง คือ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้น ภายในความคิดของตนเอง

สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังจากผู้อื่น หรือการอ่านหนังสือ การสังเกต และการเล่าเรียนศึกษาจากแหล่งข้อมูลภายนอกทั้งหมด ปัญญาขั้นนี้เป็นการรับข้อมูลภายนอกเข้าสู่ ภายใน โดยอาศัยกาลยามมิตรที่สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติที่ดีหรือได้แก่ครูอาจารย์ดำรา

ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการเข้ามานสมาบัติทุกอย่าง หรือการลงมือทดลอง ปฏิบัติจนทำให้รู้เห็นประจักษ์ด้วยตนเอง

๕.๑.๓ กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ จะพบว่าสามารถแบ่งระดับการพัฒนาพฤติกรรมออกมาได้ ๔ ประการดังนี้

๑. กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยกายภาวนา

กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยกายภาวนา ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอนคือ ๑) ปลุกฝังความคิด ๒) สร้างชีวิตบนพื้นฐาน ๓) ฝึกตนให้เกิดความชำนาญ โดยการน้อมนำเอาหลักของโภชนมัตตัญญูตา คือการรู้จักประมาณในตนเองดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ เป็นการวางแผนจัดระเบียบความคิด และการบริโภคด้วยปัญญา

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นดำเนินชีวิตและการบริโภคด้วยความพอดีไม่ฟุ้งเฟ้อ

ขั้นตอนที่ ๓ ฝึกที่จะดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่มากไม่น้อยให้พอดีกับอัตตภาพและ ศักยภาพของตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน

ผลที่ได้รับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญ ยิ่งในการที่ บุคคลจะสามารถดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุข เนื่องจากการรับรู้ คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็น พื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มี ประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจหา แนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี

๒. กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยศีลภาวนา

กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยศีลภาวนา ประกอบด้วย ๒ ขั้นตอนคือ ๑) ปฏิบัติรักษา ๒) มีเมตตาธรรม มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิบัติรักษา คือนำเบญจศีล และเบญจธรรม มาบูรณาการ ใช้เป็นหลักปฏิบัติมิให้พลาดถลาลงในความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีความสงบสุข

ขั้นตอนที่ ๒ มีเมตตาธรรม การนำข้อฝึกปฏิบัติอบรม ๕ ประการ โดยประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับยุคสมัยใหม่ เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเพียงพอในการก้าวขั้นต่อไป

ผลที่ได้รับ การเห็นคุณค่าในตนเองถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ เป็นการประเมินตนเอง หรือการตัดสินตนเองจากความรู้สึก เช่น ความสามารถและศักยภาพในตนเอง ความเชื่อมั่น ความสำเร็จ โดยอยู่ บนรากฐานแห่งความถูกต้องดีงามจะส่งผลให้บุคคลนั้นยอมรับนับถือตนเอง สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นตัวอย่างให้เกิดการพัฒนาในบุคคลอื่น ๆ ต่อไป

๓. กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยจิตตภาวนา

กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยจิตตภาวนา ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนคือ ๑) ปรับสภาพจิตให้ดี ๒) มีธรรมะในตน ๓) ค้นหาธรรมขั้นสูง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ปรับสภาพจิตให้ดี การใช้สัมมาวายามะ เพียรให้เราเฝ้าระวังสังเกตสภาวะในจิตใจของเราเสมอต้องรู้จักที่จะผ่อนหนักผ่อนเบา พยายามปรับเปลี่ยนให้มันได้ จึงมีคำว่า “ประคองจิต ตั้งจิตไว้” ไม่ติดใจหลงไหลตั้งอยู่ในความประมาท

ขั้นตอนที่ ๒ มีธรรมะในตน เป็นกระบวนการที่แสวงหาธรรมะในการฝึกปฏิบัติพัฒนาตน สัมมาสติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรน้อมนำมาใส่ตัวขั้นที่ ๒ นี้ ได้เอาสัมมาสติมาอบรมพัฒนาจิต

ขั้นตอนที่ ๓ ค้นหาธรรมขั้นสูง ในข้อนี้ น้อมนำเอาสัมมาสมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต ในทางที่ถูก ที่เป็นกุศลธรรม การฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนา เป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์

ผลที่ได้รับ สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคงแน่นอน ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามสัจธรรม การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพทางจิต และสุขภาพจิตดี

๔. กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยปัญญาภาวนา

กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยปัญญาภาวนา ประกอบด้วย ๒ ขั้นตอนคือ ๑) มุ่งปฏิบัติเพื่อขจัดตัณหา ๒) เป็นมรรคาสู่นิพาน ดังมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ มุ่งปฏิบัติเพื่อขจัดตัณหา ขั้นตอนนี้ ได้น้อมนำเอาความเห็นถูกต้องตามทำนองครองธรรมเป็นเครื่องกำจัดเสียซึ่งอวิชชาเป็น สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ เป็นญาณคือความรู้ หรือเป็นปัญญาที่ชัดแจ้งไม่ผิดเพี้ยน ที่มนุษย์จดจำต้องเป็นขั้นแรกของทุก ๆ การตัดสินใจการกระทำใด ๆ มาฝึกพัฒนา

ขั้นตอน ๒ เป็นมรรคาสูนิพาน การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือความหลุดพ้น พ้น จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ ได้แก่ วิปัสสนาปัญญาเป็นการปฏิบัติที่มุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์ทางจิตใจ

ผลที่ได้รับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ประกอบด้วยความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว สิ่งที่กำลังทำ กำลังคิด และกำลังพูด ในส่วนที่เป็นของตนเองทำ ในส่วนที่ทำความเกี่ยวกับผู้อื่น มีกำลังสติพิจารณาช่วยควบคุมรักษาจิตตนเองไม่ให้เผลอเลอ หลงลืม พลังพลาดได้ ควบคุมให้อยู่ในความปกติ ประจักษ์รู้ถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น ๆ ทำให้ตนเองเกิดคุณค่า มีความสามารถ มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้มีพลังที่จะ สามารถคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ มีปัญญาที่แก้กล้าทำลายกิเลสทุกระดับ

๕.๒ อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ Human development process according to the principle of Buddhist ethics ได้พบเห็นประเด็นที่น่าสนใจ จึงได้นำประเด็นเหล่านั้นมาอภิปรายผลดังนี้

๕.๒.๑ สภาพปัญหาของการพัฒนามนุษย์

พบการทารุณกรรมทางเพศรวมกับอนาจารเพิ่มขึ้นเป็น ๕๒๒ รายซึ่งเป็นสถิติที่สูงที่สุดในรอบ ๑๐ ปี การทารุณกรรมทางเพศในช่วงวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทางด้านร่างกายพบว่า ร่างกายได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายร่วมด้วย ซึ่งบางรายรุนแรงมากจนถึงกับเสียชีวิตได้นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และติดเชื้อ และความรุนแรงในครอบครัวซึ่งสอดคล้องกับสุขพชรมณี กันแต่ง ที่ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะการได้รับความรุนแรงทางด้านร่างกาย พบว่าของสตรีในจังหวัดพิษณุโลก ความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นลักษณะของความรุนแรงในครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นการตำหนิอย่างรุนแรง ทำร้ายร่างกายทั้งที่ไม่เป็นและเป็นเหตุให้ได้รับอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ และบังคับให้กระทำการใด ๆโดยมิชอบด้วยกฎหมาย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าการได้รับความรุนแรงทางด้านร่างกายของผู้หญิงนั้นยังเป็นปัญหาที่สำคัญ และมีแนวโน้มที่สูงขึ้นและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งความรุนแรงทางด้านร่างกายที่ผู้หญิงได้รับนั้นอาจส่งผลให้ต้องตกอยู่ในสภาพหวาดกลัว ทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ ยิ่งเวลาผ่านไปนานสถานการณ์จะยิ่งเลวร้ายลงไปเรื่อย ๆ และสอดคล้องกับ **ยงยุทธ แสนประสิทธิ์** ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการป้องกันความรุนแรงในครอบครัว โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน : กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในปทุมธานี” พบว่า ความรุนแรงของครอบครัวชุมชนที่ศึกษา มีปัญหาความรุนแรงทางวาจามากที่สุดรองลงทางจิตใจ ร่างกายและทางเพศ โดยระดับที่ครอบครัวเผชิญกับสภาพเสี่ยงมีแนวโน้มสูงขึ้นและชุมชนย่อยมีลักษณะเป็นพื้นที่จำกัด แออัดมีสภาพเศรษฐกิจไม่ดี จะมีปัญหาความรุนแรงทุกรูปแบบและมีระดับความรุนแรงสูงกว่าชุมชนอื่น ข้อค้นพบนี้อภิปรายได้ว่า จากข้อสรุปที่ว่าชุมชนแห่งนี้ มีปัญหาความรุนแรงใน ๔ ลักษณะ อาจเป็นเพราะชุมชนนี้ เป็นประชาชนอาศัยอยู่แน่นหนา ดังนั้นจึงมีโอกาสเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ทุกรูปแบบ ซึ่งรูปแบบของการกระทำ

รุนแรงในครอบครัวชุมชนแห่งนี้ มีความสอดคล้องกับขอบข่ายของการกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่องค์กรอนามัยโลกระบุไว้ ความรุนแรงในครอบครัวมีทั้ง ทำร้ายร่างกายจิตใจ การบีบบังคับทางสังคม เศรษฐกิจ และทางเพศ

๕.๒.๒ การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

โดยนำหลักธรรมที่ประกอบด้วย เบญจศีล เบญจธรรม ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ วิปัสสนาญาณ มหาสติปัฏฐาน ๔ มาพัฒนาในด้าน กาย จิต ปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ณอภัย พวงมะลิ** ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง : การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย สรุปได้ดังนี้สาระสำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้เตือนให้มิตนเป็นที่พึงแห่งตนเป็น

สรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้ ๓ ลักษณะ คือ ๑) เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ ๓) คือธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย หลังการปฏิบัติพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจและยอมรับความจริงสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบัน ในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ ของรูปนามอย่างถ่องแท้สามารถนำพาให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสติปัญญาคือเป็นผู้ที่เก่งคน เก่งงานและเก่งเรียนและสามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับ ตนเองและผู้อื่นเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน และสอดคล้องกับ **เจริญ ช่างซิด** ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พบว่า สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งานสมาธิมี ๓ ระดับคือขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไป อุปลจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ และอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุดสำหรับหลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ แบบคือ (๑) สมถกรรมฐานเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ (๒) วิปัสสนากรรมฐานเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ ให้ดีได้เป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ ประการ คือ เป้าหมายหลักหรือ

เป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิ คือความหลุดพ้น ประกอบด้วย (๑) เจโตวิมุตติ เป็น ความหลุดพ้นทางจิต (๒) ปัญญาวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้านปัญญา โดยที่ เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมณะ และปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาและเป้าหมายรอง ที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลากหลายด้านเช่น การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม การพัฒนาด้านปัญญาการพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้ยกตัวอย่างนั้น เป็นที่ปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธินำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมตามหลักพุทธจริยศาสตร์ สามารถนำไปสู่นโยบายเชิงปฏิบัติการของของการพัฒนาชีวิตบุคคล ภายใต้การบริหารจัดการของสถานศึกษาหรือองค์กรของภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรม และนำรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมตามหลักพุทธจริยศาสตร์ไปประยุกต์ใช้และนำไปบูรณาการการพัฒนาพฤติกรรม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในสังคมไทย ประเทศชาติตลอดไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ควรทำการวิจัยแบบพัฒนา (Research and Development : R&D)

๒) การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ควรทำการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

- จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ต้นบุญ, ๒๕๕๔.
- ติช นัท ฮันห์. สันติสุขทุกลมหายใจ. แปลโดย จิตร ตัณฑเสถียร. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ปริมาตต์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘.
- _____ . คำสอนว่าด้วยรัก. แปลโดย นัยนา นาควัชระ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘.
- _____ . วิธีแห่งบัวบาน. แปลโดย สุภาพร พงศ์พุกกะ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔.
- _____ . เวลานั้นที่เป็นสุข. แปลโดย ภิกษุณี นิรามิสและสังหะสวนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: หมู่บ้านพลัม, ๒๕๕๕.
- ธรรมปถวิญญู และจิตตวชิระ. เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙.
- เบญจพร ปัญญาองค์ และคณะ. การทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจประเมินและการรักษา. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.
- พระเทวินทร์ เทวินโท. พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาบรรณาการ, ๒๕๔๔.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.
- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๖.
- _____ . พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

- _____ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.
- _____ . การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๐.
- _____ . จะพัฒนาคนได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม. ๒๕๕๗.
- _____ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- _____ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.
- _____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ ๑๙๘๗ จำกัด, ๒๕๔๙.
- _____ . ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๑.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. สัมมาวาจา “พูดดี คือดี สังคมดี”. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ๒๑ เช่นจู้ จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). นิเทศธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗.
- พระศรีคัมภีร์ญาณ. จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- พิสิฐ เจริญสุข. คู่มือปฏิบัติงานของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๑.
- พุทธทาส ภิกขุ. ผลของจิตตภาวนา คือนิพาน. กรุงเทพมหานคร: ตถาคตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____ . การศึกษาชนิดที่ไม่เลื่อนชั้นตัวเอง. กรุงเทพมหานคร: cursสภาดพร้าว, ๒๕๑๕.
- _____ . คู่มืออานาปานสติ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๕.
- _____ . ทิฏฐิตีคืออะไร?. กรุงเทพมหานคร: หนังสือธรรมบูชา, ๒๕๑๖.
- มูลนิธิ ปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี. สถิติรายงานจำนวนเด็กและสตรีที่ถูกทารุณกรรม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ ปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี, ๒๕๕๒.
- วศิน อินทสระ. หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐.
- ศูนย์คุ้มครองเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายโรงพยาบาลระยอง. สถิติรายงานจำนวนเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายที่มารับบริการที่ศูนย์คุ้มครองเด็กและสตรีที่ถูกทำร้ายโรงพยาบาลระยอง. ระยอง: โรงพยาบาลระยอง, ๒๕๕๒.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม: สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๗.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, ๒๕๕๙.
- สุมน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.
- _____ . **สมบัติทิพย์ของการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

- กานต์สินี จันท์วิภาติลภ. “ศึกษาระบบการพัฒนาตนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- กীরติ กมลประเทืองกร. “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงบูรณาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- คม เหล่าบุตรสา. “ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของผู้ต้องหาในคดี เสพยาเสพติดประเภท ๑ ยาบ้า ในพื้นที่ สถานีตำรวจภูธรสำโรงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรังสิต, ๒๕๕๗.
- ชูชาติ สุทธะ. “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงบูรณาการ”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- ณาน ตรรกวิจารณ์. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.
- ฐาปณีย์ รติจารุภัทร. “การกำหนดความผิดเกี่ยวกับการโจรกรรมข้อมูลซึ่งแสดงเอกลักษณ์บุคคล”. **นิติศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- ธัญญพัทธ์ สอนดง. “การสังเคราะห์ทฤษฎีจริยศาสตร์เพื่อเป็นพื้นฐานในการประกอบธุรกิจโรงแรม”. **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- บุษบาภรณ์ สิงห์อัครรัตน์. “การวิเคราะห์หลักสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิต”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- ปัทมดา รัตนจิระพงศ์. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกระทำความรุนแรงของนักเรียนชายอาชีวศึกษาในจังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๐.
- พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนโท. “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระครูพิมลปัญญาคุณุต (บุญทา อินต๊ะปัญญา). “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์คุณูปบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

วันชัย สุขตาม. “การพัฒนาทุนมนุษย์วิถีพุทธในยุคโลกาภิวัตน์”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์คุณูปบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕.

ศุภกร จันทราวุฒิกร. “การศึกษาและพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร”. **คุณูปนิพนธ์ปรัชญาคณูปบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๒.

(๓) รายงานวิจัย:

เจริญ แฉกพิมาย. ปนัดดา ศรีธนสาร. “พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ” **รายงานการวิจัย**. งานวิจัยและพัฒนานักศึกษากองกิจการนักศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๕.

นางสาวจิราพร เพชรดำ. นายไพบุลย์ แยมกสิกร และคณะ. “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกรณีศึกษาจังหวัดนครนายก”. **รายงานการวิจัย**. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก, ๒๕๕๔.

ประวิตร จันทร์อับ. “พฤติกรรมการใช้เครือข่ายออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดพิษณุโลก”. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๖๑.

พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว และคณะ. “องค์ความรู้ว่าด้วยการทุจริตและประพฤตินิชอบในวงราชการไทย”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๔.

พระครูปริยัติธรรมวงศ์. “การเปรียบเทียบจริยศาสตร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดของเพลโต”. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ และคณะ. การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback the holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback process. **รายงานการวิจัย**. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

(๔) บทความ:

กระทรวงยุติธรรม. “คอร์รัปชัน: ภัยคุกคามและแนวโน้มในศตวรรษที่ ๒๑”. เอกสารประกอบ การประชุมสหประชาชาติว่าด้วยการป้องกันอาชญากรรมและความยุติธรรมทางอาญา ครั้งที่ ๑๑. ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี. (๑๘-๒๕ เมษายน ๒๕๔๘): ๒๐๔-๒๐๖.

- เกษม กสิโอหาร และพัชรี ตันติวิภาวิน. “พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ”. **วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑-๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๔-๓๔.
- ขวัญษา เอกจิตต, อุทัย สติมัน. “หลักไตรสิกขากับการพัฒนาตน”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙): ๑๗๖-๑๗๘.
- จำเนียร จวงตระกูล. “การโครงการทางวรรณกรรมในวงการวิชาการ: ผลกระทบเชิงลบและกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา”. **วารสารชุมชนวิจัย**. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๗ - ๘.
- เจริญ แฉกพิมาย, ปันตดา ศรีธนาสาร. “พฤติกรรมกำบังตนเองจากยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ”. **วารสารวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรม พระจอมเกล้าพระนครเหนือ**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๗): ๔๓.
- ชลาศัย กันมินทร์. “ความรุนแรงในครอบครัว: ปัญหาและแนวทางป้องกัน”. **งานประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต**. (๒๕๖๒): ๙๘๖.
- ทศพล ทรรตกุลพันธ์. “ทำไมคนไทยไม่เคารพกฎหมาย”. **วารสารนิติสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๕): ๔๑-๔๒.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาไสกณ วิจิตตธมโม. “สติปัญญา ๔ กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๑๑๙ - ๑๒๑.
- ธนา มณีพลกษ. “ความล้มเหลวของการนำนโยบายไปปฏิบัติ กรณีศึกษานโยบายการสร้างงานในเมืองโอ๊คแลนด์ รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา”. **การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๙**. (๒๐-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑): ๘๕๔.
- ปัญญา เสนงูงา และพระมหามิตร ฐิตปัญญา. “ศีล ๕: การพัฒนาพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๒): ๒๗๘ - ๒๗๙.
- ผาสุก พงศ์ไพจิตร. “สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในสังคมไทย: วิธีการ ตัวชี้ผลกระทบ และข้อคิดเพื่อการแก้ไข”. **วารสารวิชาการ ป.ป.ช.** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๒): ๓๒.
- พนม เกตุมาน และคณะ. “การศึกษาความชุกของโรคสมาธิสั้นและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของวัยรุ่นในศูนย์แรกรับเด็กและเยาวชนชายบ้านเมตตา”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๙): ๒๙.
- พระครูวินัยธรอำนาจ พลปัญญา และคณะ. “พุทธจริยศาสตร์กับการพัฒนาการศึกษา”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐): ๓๓๖.
- พระครูสังฆรักษ์จำนงค์ ถาวรธมโม. “พุทธปัญญาเพื่อพัฒนาการศึกษาไทย”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘): ๑๒๘.
- พระครูสารกิจประยุต. “การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต”. **วารสารธรรมทรรศน์**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๖๕-๒๖๖.

- พระมหาพิชัยภูภาค จิตมโน. “อุบายกำจัดความอยากตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๗.
- พระมหาวิฑูรย์ สิทธิเมธี (บังสันเทียะ) และคณะ. “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาตามพุทธศาสตร์ถะ ในอรรถกถาธรรมบท”. **วารสารเซนต์จอห์น**. (๑๐ กันยายน ๒๕๖๒): ๑๙-๓๒.
- พระอนันตชัย อภินนโท. “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๐): ๕๐.
- วันวิภา สุขสวัสดิ์. “แชร์ลูกโซ่ : รูปแบบหนึ่งของธุรกิจการเงินนอกระบบกับความผิดฐานกู้ยืมเงินที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน”. **เอกสารวิชาการ สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร**. (กันยายน ๒๕๕๘): ๕-๒๑.
- สมเจตต์ ผิวทองงาม. “พุทธทาสภิกขุกับการแนะแนวทางการดำเนินชีวิต”. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๗๕-๒๐๘.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. “ภาวะซึมเศร้าในผู้ชาย: มองผ่านเลนส์เพศภาวะ”. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๐): ๑๕๙.
- สาธิตา คมขำ. “เจตคติของบุคลากรในกระบวนการยุติธรรมต่อปัญหาสามีทำร้ายภรรยา”. **วารสารการเมือง การบริหาร กฎหมาย**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๔): ๑๕๖.
- สาริกา หาญพานิชย์. “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์**. ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๒๕-๔๘.
- สุกัญญา สดศรี. “ปัญหาการใช้ความรุนแรงของครอบครัวในสังคมไทย”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ. (พฤษภาคม ๒๕๖๑): ๖๐๕.
- สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ. “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”. **วารสารรามคำแหงฉบับมนุษยศาสตร์**. ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๔.
- สุมานพ ศิวรัตน์. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”. **วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๐): ๓๙.
- อนุพงษ์ คำมา. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีจังหวัดสุโขทัย”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖): ๑๓.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

- ดวงพร เพชรคง. “การล่องละเมียดทางเพศ”. **บทความใช้เพื่อการนำออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงรัฐสภารายการเจตนาธรรมณกฎหมายสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร**. ม.ป.ป.: หน้า ๔ -๕.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กระปุกดอทคอม. **อกุศลมูล ๓ โลกะ-โทสะ-โมหะ รากเหง้าของความชั่ว**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://hilight.kapook.com/view/92325> [๒ มกราคม ๒๕๖๔].

กัลยาณมิตร. **พุทธพจน์ประจำวัน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://kalyanamitra.org/th/article> [๕ เมษายน ๖๓].

โพสต์ทูเดย์. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **สัญญาณเตือนทางร่างกายก่อนส่งผลร้ายกับสุขภาพ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/> [๒๐ เมษายน ๒๕๖๓].

สมมิตร ไตรรักตระกูล และคณะ. “ปัญหาความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรมด้านสิทธิและโอกาสในสังคมไทย”. **บทความกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ**. หน้า ๗. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล: <http://www.dsdw.2016.dsdw.go.th/doc> [๕ เมษายน ๖๓].

Payon Space. **ทุจริต ๓ อย่าง (กาย วาจา ใจ)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: payonthai.wordpress.com. [๘ เมษายน ๒๕๖๓].

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Secondary Sources

(I) Books:

Venerable Rahura. **What the Buddha Taught**. Fifth published. Bangkok: Haw trai Foundation Bangkok, 2542.

World Report on Violence and Health. **World Health Organization: Geneva, Switzerland**. Switzerland: Typeset and printed, 2020.

(II) Articles:

Anuphong Khamma. “Risk Factors Associated with Suicide : A Case - Control Study in Sukhothai Province”. **J Psychiatr Assoc Thailand**. Vol. 58 No. 1 (January - March 2013): 5.

Rochlen AB. Whilde MR. Hoyer WD. “The realmen. Real depression campaign: Overview.theoretical implications. and research considerations”. **Psychol Men Masc**. (2005): 94.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นางณัฐชยา จิตภักดี
- วัน เดือน ปีเกิด : ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๕
- ภูมิลำเนาที่เกิด : ๒๘/๓๒ ตำบลเขตเทศบาล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
- การศึกษา : ประถมศึกษา โรงเรียนชู่เอง อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
: มัธยมศึกษา โรงเรียนเมืองพลวิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
: ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
กรุงเทพมหานคร
: ปริญญาโท บริหารการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๒
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๔
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๒๘/๓๒ ตำบลเขตเทศบาล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
โทร. ๐๙๔ ๓๘๖ ๖๓๙๙