



พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

สหพทาน์ ธรรมทาน์ ชีนาติ
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-553-843-4

พิมพ์ครั้งแรก - กันยายน ๒๕๕๓

๓,๐๐๐ เล่ม

- ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดพิมพ์
เป็นที่ระลึกเนื่องในโอกาสครบ ๑๐ ปี ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว และวาระเกษียณอายุราชการ

รศ.ดร.พรณี ชูชัย เจนจิต และ ผศ.ศรีสะอาด ณ ลำปาง

๒,๐๐๐ เล่ม

- ผู้ศรัทธาในธรรม พิมพ์เป็นธรรมทาน

๑,๐๐๐ เล่ม

- คุณธวัช คุณมยุมา คณิตกุล

๕๐๐ เล่ม

- พระครุฑิต คุณวโร

๑๐๐ เล่ม

- นางวชิรา เพ็ญโรจน์

๑๐๐ เล่ม

- ลูก ๆ ของคุณพ่อชีกี แซ่แต้

และคุณแม่นิภา ปัญจรัตนกร

๓๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๘๖๔๐๔๓๔-๕, ๔๑๒๕๘๘๗, ๔๑๒๕๘๙๑

๐๑-๘๓๖๘๔๑๘, ๐๑-๘๒๓๘๘๒๕ โทรสาร ๔๑๒๓๐๘๗

E-mail : sahadham@hotmail.com

อนุโมทนา

นางวชิรา เพ็ญโรจน์ ได้ติดต่อแจ้งความประสงค์ขออนุญาต
พิมพ์หนังสือ “พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน” เป็น
ธรรมทาน เพื่อเผยแพร่คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เป็น
ประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป อาตมภาพขออนุโมทนาตามความ
ประสงค์ด้วยความเต็มใจ

การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทาน เป็นทานอย่างสูงสุด
ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศชนะทานทั้งปวง

ธรรมทานที่ นางวชิรา เพ็ญโรจน์ ได้บำเพ็ญครั้งนี้ เป็นการ
ช่วยกันเผยแพร่สัมมาทัศนียะให้ขยายกว้างขวางออกไป อันจะเป็น
รากฐานแห่งสัมมาปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าแห่งวิชา
การและสันติสุขของสังคม ขอร่วมตั้งความปรารถนาดีให้กัลยาณ-
นันทะของท่านผู้จัดพิมพ์สัมฤทธิ์ผลเพื่อประโยชน์สุขของมหาชน
อย่างยั่งยืนนาน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ กันยายน ๒๕๕๓

สารบัญ

อนุโมทนา (๒)

นำเรื่อง ๑

๑ แสวงหาจิตวิทยาแบบยั่งยืน ๕

จิตวิทยาอย่างไร จึงจะเป็นแบบที่ยั่งยืน ๕

จิตวิทยาอย่างที่เป็นอยู่ ไม่ยั่งยืนหรืออย่างไร ๗

ใช้วิธีรูปธรรม ศึกษาและพัฒนามนุษย์ได้จริงหรือไม่ ๑๑

เจาะลึกเฉพาะด้าน กับโยงสัมพันธ์เป็นระบบ จะเลือกอย่างไร ๑๗

จิตวิทยาถูกรวบงำหรือมีอิทธิพลชักนำหรือไม่

จิตวิทยาจะสนองรับใช้หรือจะปรับแก้แนวทางอารยธรรม ๒๒

จะตั้งปณฺฑชนหรือรียชนว่าเป็นคนมาตรฐาน ๒๗

๒ จิตวิทยาในระบบบูรณาการ ๓๐

มองพุทธศาสนา หาแง่คิดสำหรับจิตวิทยา ๓๐

นอกจากเป็นระบบ ต้องสัมพันธ์กันครบตลอดวงจร ๓๕

ด้วยบูรณาการในระบบดุลยภาพ

พอเริ่มพัฒนาคน ความสุขก็เริ่มพัฒนา ๔๐

ในระบบสัมพันธ์ ที่กว้างออกไป

จิตวิทยาขึ้นนำกลไกการจัดสรรสังคม ๔๕

จิตวิทยาขึ้นนำการศึกษาให้พัฒนาคนอย่างถูกทาง

พฤติกรรมการกินอยู่ที่พัฒนา บ่งชี้ว่าการศึกษาได้เริ่มต้น ๔๙

การแก้ปัญหาของมนุษย์อย่างเป็นระบบ จะไม่เป็นระบบจริง

ถ้ายังไม่ถึงระบบมูลฐาน ในตัวมนุษย์เอง ๕๗

เงื่อนไขของปัญหาที่เลวร้าย มนุษย์ผูกไว้ในใจของตนเอง

จิตวิทยาต้องชี้ทางที่จะพัฒนาคนให้แก้ไขสภาพนี้ให้ได้ ๖๒

ประสานระบบบูรณาการคุณสมบัติในตัวคน กับสถานการณ์ในสังคมได้

รักษาคุณภาพของสังคมมนุษย์สำเร็จ ๖๖

คุณภาพที่ไม่สัมฤทธิ์

คือข้อพิสูจน์สังคมว่ายังพัฒนาไม่สำเร็จ ๗๒

การศึกษาของคน เริ่มต้นด้วยการเลี้ยงดูในครอบครัว

ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกไม่สมดุล สังคมก็ไม่อาจพัฒนาไปด้วยดี ๗๖

จากชีวิตสู่สังคม จากคุณธรรมภายในสู่พฤติกรรมภายนอก

ความประสานรบกวนในระบบสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ ๘๒

ระบบชีวิต ประสานกับระบบสังคม

คงอยู่ในคุณภาพด้วยความสม่ำเสมอแห่งธรรม ๘๗

๓ จิตวิทยาจะยั่งยืน ต้องให้สุขที่ยั่งยืน ๙๒

ระบบบูรณาการ พิสูจน์ด้วยจุดบรรจบสมบูรณ์

ที่เป็นคุณภาพแห่งความประสานกลมกลืน ๙๒

เมื่อการศึกษาพัฒนาคนถูกทาง คนก็สุขง่ายขึ้น

สุขมากขึ้น สุขได้หลายทางขึ้น และสุขด้วยกันโดยทั่ว ๙๗

เมื่อเป็นการศึกษาจริงแท้ บูรณการก็ก้าวไป องค์กรวมก็ขยายคุณภาพ

คุณภาพชีวิตของคนก็ยิ่งเพิ่ม ในระบบที่ยิ่งเอื้อประสานกลมกลืน ๑๐๓

เมื่อพัฒนาผิดทาง แม้แต่ความสุขพื้นฐานเดิมก็เสื่อมหาย

แต่พอพัฒนาถูกต้อง ทุกอย่างเอื้อประสานกัน ความสุขก็ทวี ๑๐๘

คนที่ไม่พัฒนา ไปหาสุขข้างนอก แต่ข้างในสร้างทุกข์

ส่วนคนที่พัฒนาแท้ ข้างในสร้างสุข เจอทุกข์ก็พลิกเป็นสุขได้ ๑๑๖

ปัญญาที่รู้ทันเหตุปัจจัย ชี้้นำการทำให้ตรงเหตุปัจจัย

ให้มีความสุขที่เหนือเหตุปัจจัย คือจิตวิทยาแบบยั่งยืน ๑๒๔

นำเรื่อง

ขอเจริญพร ท่านอาจารย์คนบดี ทั้งท่านคนบดีท่านแรกของคณะ
ท่านคนบดีในอดีตและในปัจจุบัน พร้อมทั้งอาจารย์ นิสิต และ
ท่านผู้สนใจทุกท่าน

วันนี้อาตมภาพได้รับนิมนต์มาปาฐกถา แต่ปรากฏว่าไม่มี
พิธีเพิ่มพิเศษในส่วนเบื้องต้น ดังที่ได้รับทราบกันแล้ว คือพิธีแสดง
มุทิตาจิต จึงขอถือโอกาสอนุโมทนาที่ทางคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้มีน้ำใจประกอบด้วยมุทิตาธรรมต่อ
อาตมภาพ ทั้งมีการแสดงมุทิตาจิตในโอกาสนี้ และได้จัดนิทรรศการ
ให้ด้วย เป็นเรื่องของความระลึกถึงกัน ซึ่งทางพระเรียกว่ามี
สาราณียธรรม คือธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน และทำให้เกิดความ
สามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกันทำการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อไป

ถ้าพูดในแง่ส่วนตัวก็เป็นการให้ความสำคัญแก่อาตมภาพ
ถ้าพูดอย่างภาษาญาติโยมก็เรียกว่าเป็นการให้เกียรติ ซึ่งทางคณะ
ศึกษาศาสตร์ได้แสดงออกเป็นการพิเศษทั้งในคราวนี้ และในกาล
ก่อนตลอดมา อาตมภาพก็ไม่มีอะไรจะกล่าว นอกจากแสดงความ
รู้สึกอนุโมทนาต่อทุกท่าน ที่ได้มีน้ำใจซึ่งได้แสดงออกให้ปรากฏแล้ว

วันนี้ คณะศึกษาศาสตร์นิมนต์ให้แสดงปาฐกถาในเรื่องที่ถือได้ว่าใหญ่เหมือนกัน คือใหญ่โดยความยาวของเวลา เพราะให้เวลาดั่ง ๔ ชั่วโมง เมื่อได้รับนิมนต์แล้วก็คิดว่าจะพูดอะไรดี ทางคณะฯ คงนึกว่า แต่ก่อนนี้ เมื่อให้เวลาดสั้นๆ ท่านก็พูดเสียยาว เวลาไม่ค่อยพอ คราวนี้เกิดมาให้เวลายาว อาตมภาพก็กลับไม่มีอะไรจะพูด ก็เลยจะต้องพูดสั้นๆ ทั้งๆ ที่ได้ให้ชื่อเรื่องไว้เป็นเรื่องที่ยาวเสียด้วย คือ “การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน” แต่เกรงว่าปาฐกถาครั้งนี้จะไม่ค่อยยั่งยืน คือ จะไม่ยืนไปถึง ๔ ชั่วโมง ขอสารภาพตามตรงว่าไม่ค่อยมีเวลาจะเตรียม ก็เลยไม่ค่อยมีเนื้อหาอะไรที่จะพูด

พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*

หัวข้อปาฐกถานี้เป็นเรื่องที่เรียกได้ว่าใหม่ เวลานี้เป็นยุคที่อะไรต่ออะไรก็พูดว่า “แบบยั่งยืน” เป็นคำที่นิยมกันมากคำหนึ่ง ใช้กันหลายวิชา อย่างเมื่อเร็วๆ นี้ แม้แต่ในทางวิทยาศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีนิมนต์ไปพูด เวลาแปลเป็นภาษาอังกฤษ พิมพ์เป็นหนังสือก็ใช้คำว่า *Toward Sustainable Science* ซึ่งแปลว่า วิทยาศาสตร์ที่ยั่งยืน อะไรต่ออะไรก็จะให้เป็นเรื่องยั่งยืนไปหมด

ตอนนี้อมาถึงจิตวิทยาบ้าง ก็จะมีจิตวิทยาแบบยั่งยืน ก็คงจะต้องมาตั้งคำถามกันว่า คำว่า “ยั่งยืน” นี้หมายความว่าอย่างไร ที่ว่าจิตวิทยาแบบยั่งยืนนั้น ตัวจิตวิทยายั่งยืน หรือว่าจิตวิทยามีผลที่ยั่งยืน อันนี้เป็นคำถามที่น่าสนใจ ไม่ใช่ถามกันเพื่อสนุกเท่านั้น แต่เป็นคำถามที่จะต้องหาความหมายที่แท้จริงทางวิชาการ

* ปาฐกถานำ ในงานสัปดาห์วิชาการ ของภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และพิธีมุทิตาสักการะ เพื่อแสดงมุทิตาจิตแก่พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ในโอกาสที่ได้รับถวายรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ จากองค์การยูเนสโก แสดง ณ วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๓๘

- ๑ -

แสวงหาจิตวิทยาแบบยั่งยืน

จิตวิทยาอย่างไร จึงจะเป็นแบบที่ยั่งยืน

การที่จะหาความหมายของคำว่า “จิตวิทยาแบบยั่งยืน” ได้ เราคงจะต้องย้อนไปดูความหมายของคำที่เขาใช้มาก่อน ซึ่งก็คงจะได้แก่คำว่า ‘การพัฒนาแบบยั่งยืน’ นั่นเอง คำนี้คล้ายว่าจะเป็นต้นแบบ หรือตัวอย่างที่ทำให้เกิดความนิยมที่จะมีคำว่า ‘แบบยั่งยืน’ ขึ้นมา

การพัฒนาแบบยั่งยืนคืออะไร? เป็นการพัฒนาที่ตัวมันเองยั่งยืน หรือมันมีผลที่ยั่งยืน ซึ่งเราควรจะดูความหมายตามความต้องการของผู้ที่ใช้ศัพท์นี้ด้วย ลองวิเคราะห์ความหมายที่เขาว่ายั่งยืนนี้คืออะไร

เคยลองคิดถึง และพยายามหาความหมายของศัพท์ภาษาอังกฤษที่ว่า sustainable ก็พอจะได้ความทำนองว่า เป็นการพัฒนาที่ปัจจัยต่างๆ พอจะรองรับได้ หรือเป็นการพัฒนาที่จะพากันไปรอดได้ และการที่จะพากันไปรอดหรือดำรงอยู่ได้ด้วยดีนี้ ก็มีความหมายซ้อนเข้ามา

สำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน จุดเน้นจะไปอยู่ที่องค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ เรื่องสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่ง และเรื่องเศรษฐกิจอย่างหนึ่ง หมายความว่า เป็นการพัฒนาที่จะทำให้ทั้งสิ่งแวดล้อมก็อยู่ได้ และเศรษฐกิจก็เป็นไปด้วยดี เพราะถ้าไม่มีครบ ๒ อย่างนี้ การพัฒนาก็จะก่อปัญหาแก่นมนุษย์

ในแง่สิ่งแวดล้อมอยู่ได้นั้น ตัวมันเองไม่มีปัญหาหรอก แต่ที่เป็นปัญหาก็เกิดจากพวกเราในฐานะมนุษย์นี้ต้องกินอยู่ ต้องพัฒนาให้มีความเจริญซึ่งตามปกติก็มองกันที่วัตถุหรือด้านเศรษฐกิจ และโลกที่ผ่านมาก็มุ่งพัฒนาเศรษฐกิจ ให้เศรษฐกิจเจริญ มีทรัพยากรเพิ่มพูน มีสิ่งเสพบริโภคต่างๆ มั่งคั่งพรั่งพร้อม

อย่างไรก็ตาม เมื่อพัฒนากันไปและเศรษฐกิจเจริญไปได้ด้วยดี ต่อมาก็ปรากฏว่าสิ่งแวดล้อมชักจะอยู่ไม่ได้ ฉะนั้นตัวการสำคัญที่จะเป็นเหตุให้ต้องลุกกันขึ้นมาหาทางแก้ไขหรือเป็นตัวปัญหาก็คือว่า เศรษฐกิจก็เจริญดีหรอก แต่มันทำให้สิ่งแวดล้อมจะอยู่ไม่ได้ เมื่อสิ่งแวดล้อมอยู่ไม่ได้มันก็จะมามีผลตีกลับมาทำให้มนุษย์ไม่สามารถอยู่ได้ด้วย เราก็เลยจะต้องหาทางทำให้สิ่งแวดล้อมก็อยู่ได้ด้วย

ถ้าเศรษฐกิจก็เป็นไปด้วยดี และสิ่งแวดล้อมก็อยู่ได้ ก็ถือว่านี่แหละเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน

ฉะนั้นในความหมายที่เขาชอบรับกันมาจึงบอกว่า การพัฒนาที่ยั่งยืนคือ การพัฒนาที่สิ่งแวดล้อมก็อยู่ได้ และเศรษฐกิจก็เป็นไปด้วยดี นี่คือความหมายที่เขาต้องการ

ในเมื่อความหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นอย่างนี้ ความ

สำคัญก็ไปอยู่ที่ด้านวัตถุ สิ่งแวดล้อมก็เป็นเรื่องของธรรมชาติภายนอก และเศรษฐกิจก็เป็นเรื่องความเจริญทางวัตถุ

วันนี้เรามาพูดถึงจิตวิทยาว่าจะให้ยั่งยืน จิตวิทยาแบบยั่งยืนนี้คงจะมีความหมายไม่ตรงกับการพัฒนาที่ยั่งยืนเท่าไรนัก เพราะการพัฒนานั้นเป็นเรื่องที่เน้นทางวัตถุ แต่จิตวิทยาเป็นเรื่องของจิตใจ เพราะฉะนั้นเราคงจะต้องให้ความหมายอย่างใหม่ ที่ไม่เหมือนกับการพัฒนาแบบยั่งยืนทีเดียว แต่ก็ต้องให้ความหมายโยงกันไปได้ เพราะว่าในที่สุดจิตวิทยาเองก็เป็นองค์ประกอบหรือเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในกระบวนการพัฒนาของโลกเหมือนกัน หมายความว่าเรามีวิชาจิตวิทยาขึ้นมาก็เพื่อช่วยทำให้เกิดประโยชน์แก่มนุษยชาติ ในระหว่างที่มนุษย์มีการพัฒนากันไป จิตวิทยาก็จะมาช่วยส่งเสริมสนับสนุน คือมาช่วยสนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืนให้สำเร็จ

ถ้ามองในแง่ **จิตวิทยาแบบยั่งยืน** ก็เป็นองค์ประกอบหรือปัจจัยอย่างหนึ่งในกระบวนการพัฒนาแบบยั่งยืนนั่นเอง ซึ่งจะส่งผลช่วยทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาไปแล้ว สิ่งแวดล้อมก็อยู่ได้ และเศรษฐกิจก็เป็นไปด้วยดี

ในแง่ **นี้** ถ้าจิตวิทยาทำได้ ก็ถือว่าเป็นจิตวิทยาแบบยั่งยืน ในความหมายอย่างหนึ่งที่ถือว่าจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบหรือปัจจัยอย่างหนึ่งในกระบวนการพัฒนา

อย่างไรก็ตาม เราอาจจะพิจารณาแบบอิสระก็ได้ โดยถือว่าจิตวิทยาก็เป็นวิชาการที่มีความสำคัญต่อชีวิตและสังคมมนุษย์ โดยตัวของมันเอง และที่จริงจิตวิทยานี้ว่าด้วยสิ่งที่เป็นแก่นของชีวิตมนุษย์ คือจิตใจ หรือแม้จะพูดในแบบสมัยใหม่ที่เน้นเรื่อง

พฤติกรรมก็ตาม ก็เป็นเรื่องของชีวิตของมนุษย์ ที่เป็นแกนเป็นปัจจัยหลักของการพัฒนา

การพัฒนาเป็นไปได้ด้วยมนุษย์ และมนุษย์นี้แหละเป็นผู้ทำการพัฒนาหรือดำเนินการพัฒนา จิตวิทยานี้ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์หรือชีวิตจิตใจของมนุษย์ เพราะฉะนั้นจิตวิทยาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ทีนี้ เรายังถามว่า โดยตัวของมันเองนั้น จิตวิทยาแบบยั่งยืนก็มีได้ ซึ่งคงจะเป็นจิตวิทยาที่ช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาและมีชีวิตที่ดีได้จริง คือมนุษยชาติจะดำรงอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง พูดอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นจิตวิทยาแบบที่จะช่วยให้มนุษย์ ทั้งในแง่ชีวิตและสังคมสามารถอยู่ดีมีสุขได้ยั่งยืนสืบไป ไม่แตกสลายหรือเสื่อมโทรมไป

จิตวิทยาจะเป็นอย่างที่ว่านั้นได้ ก็จะต้องดีจริงและได้ผลจริง ทั้งด้านความรู้และการนำไปใช้ประโยชน์ คือ

๑. มีความรู้ที่ถูกต้องชัดเจนถึงความจริง
 ๒. นำมาใช้ได้ผลเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้ชีวิตและสังคมมนุษย์ดำรงอยู่ได้ด้วยดี
- ถ้าอย่างนี้ก็ถือว่า เป็นจิตวิทยาแบบยั่งยืน

จิตวิทยาอย่างที่เป็นอยู่ ไม่ยั่งยืนหรืออย่างไร

ปาฐกถาวันนี้ตั้งชื่อให้ว่า “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน” สำหรับคำว่า “พัฒนาคุณภาพชีวิต” นี้ เราคงจะไม่ต้องมาวิเคราะห์วิจารณ์กันอีก แต่ที่พูดว่า “ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน” นี้แหละ ทำให้เกิดความสงสัยว่า จิตวิทยาที่เป็นอยู่

ไม่ใช่เป็นแบบยั่งยืนหรืออย่างไร ตรงนี้แหละที่อาจจะสงสัย เมื่อเกิดข้อสงสัยขึ้นมาแล้วก็ลองมาดูกันนิดหน่อย

มีคำถามเกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งเวลานี้ในวงการจิตวิทยาเองก็ยังถกเถียงกันอยู่ว่า จิตวิทยาจะไปแนวไหน และควรจะเป็นอย่างไร เพราะว่า จิตวิทยานี้

ประการที่หนึ่ง เท่าที่เป็นมามีลักษณะสำคัญคือ การอิงอยู่กับวิทยาศาสตร์ เราถือว่า จิตวิทยานี้เป็นวิทยาศาสตร์ด้วยซ้ำ คือเป็นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ด้วยวิธีวิทยาศาสตร์

ประการที่สอง เวลานี้วิทยาศาสตร์เองก็เกิดปัญหาเพราะมาถึงยุคที่เป็นจุดเปลี่ยนหรือหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเราตั้งคำถามกันว่า การศึกษาเพื่อเข้าถึงความจริงของธรรมชาตินั้น จะทำได้จริงหรือไม่ อาจจะต้องมีการพลิกหรือเปลี่ยนแปลงกันครั้งใหญ่

ในเมื่อวิทยาศาสตร์ที่เราเอามาเป็นต้นแบบในการศึกษาจิตวิทยาก็เกิดมีปัญหาละเองแล้ว ปัญหานี้ก็ย่อมจะส่งผลมาถึงจิตวิทยาด้วย เพราะจิตวิทยาแบบปัจจุบันนั้น ดังที่บอกเมื่อที่เราถือว่าเป็นวิทยาศาสตร์ หรืออย่างน้อยก็พยายามเป็นวิทยาศาสตร์ โดยใช่วิธีวิทยาศาสตร์

เมื่อจิตวิทยาใช้วิธีการวิทยาศาสตร์ ก็จะมีพลอยมีข้อดีและข้อเสีย หรือมีจุดเด่นจุดด้อย และข้อจำกัดไปตามวิทยาศาสตร์ด้วย

จุดเด่นจุดด้อยของวิทยาศาสตร์เป็นอย่างไร คือวิทยาศาสตร์นั้นสนใจ ยอมรับ และศึกษาแต่ด้านรูปธรรมหรือเรื่องวัตถุ และมองเรื่องจิตใจหรือนามธรรมว่าเป็นเรื่องที่พิสูจน์ไม่ได้ การที่พิสูจน์

ไม่ได้เนื่อบางทีก็ทำให้ถึงกับไม่ศึกษา หรือไม่เอาใจใส่ มองข้ามไปเลย

การที่จิตวิทยาไปเอาวิธีการวิทยาศาสตร์มาใช้ และถือตัวว่าเป็นวิทยาศาสตร์ ก็เลยต้องสนใจแต่เรื่องของสิ่งที่เป็นรูปธรรม ซึ่งพิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัส

การศึกษาเรื่องจิตใจ สมัยโบราณถือว่าเป็นปรัชญา คือเอามาจัดเป็นปรัชญา แต่ตัวจิตวิทยาเอง เดิมเขาไม่ได้ถือว่าเขาเป็นปรัชญาหรือไม่ เขาก็ถือว่าศึกษาเรื่องจิตใจ แต่คนในยุคต่อมาจัดจิตวิทยาว่า เป็นเรื่องปรัชญา ซึ่งยังไม่เป็นวิทยาศาสตร์ จนกระทั่งมาถึงยุคที่วิทยาศาสตร์เจริญขึ้น ก็เอาวิธีวิทยาศาสตร์มาใช้ศึกษา

เมื่อศึกษาไปๆ การศึกษาเรื่องจิตวิทยาหรือจิตใจก็ค่อยๆ มีแนวโน้มมาทางวัตถุและรูปธรรมมากขึ้นๆ จนกระทั่งถึงยุคหนึ่งก็กลายเป็นว่าจิตวิทยานี้ไม่ใช่เป็นการศึกษาเรื่องจิตใจ หรือสภาพจิตใจแล้ว แต่กลายเป็นการศึกษาเรื่องพฤติกรรม ซึ่งเราจะเห็นได้ชัดว่าในยุคถอยหลังไปสัก ๒๐ ปี คำจำกัดความของจิตวิทยานานาชาติก็ให้จำเพาะลงไปเลยว่าเป็นการศึกษาเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยวิธีวิทยาศาสตร์หรืออย่างเป็นวิทยาศาสตร์

แม้แต่ปัจจุบันนี้ก็คิดว่าหนังสือไม่น้อยยังให้ความหมายแบบนี้ คือ เอาแต่พฤติกรรม เพราะถือว่าเรื่องจิตใจเป็นเรื่องพิสูจน์ไม่ได้ ประสบการณ์ต่างๆ ทางจิตใจนี้เราไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร จิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นสัมผัสไม่ได้

เวลานี้หันมาดูวงการวิทยาศาสตร์เอง ที่เคยสนใจศึกษาเฉพาะเรื่องวัตถุและรูปธรรม ก็ปรากฏว่ามาถึงจุดที่บอกเมื่อที่ว่าเป็นจุดเปลี่ยน คือวิทยาศาสตร์เอง เวลานี้กลับหันมาสนใจเรื่องจิต

ใจ เช่นถามกันในเรื่อง mind ว่าจิตใจเป็นอย่างไร consciousness เป็นอย่างไร สิ่งที่ถูกข้าม สิ่งที่ถูกเมินไปเป็นเวลาหลายสิบปีกำลังกลับมาได้รับความสนใจใหม่

บางที่ถึงกับคิดกันว่า ถ้าวิทยาศาสตร์ไม่สามารถตอบเรื่อง mind หรือเรื่อง consciousness ได้ ก็จะไม่สามารถรู้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติได้ คล้ายกับว่าโลกของวัตถุนั้นมนุษย์ได้ศึกษามาถึงจุดที่เต็มทีและติดตัน ไม่มีทางไปแล้ว และกลายเป็นว่าเดี๋ยวนี้ก็ยังไม่ว่าแม้แต่วัตถุที่ศึกษากันมานั้นแท้จริงมันคืออะไรแน่

เวลานี้วิทยาศาสตร์ไม่แน่ใจว่า วัตถุที่ศึกษานั้นในที่สุดมันคืออะไร และอันนี้แหละเป็นจุดที่ทำให้ต้องมาสนใจทางด้านจิต จึงหันมามองว่า การที่จะตอบคำถามขั้นสุดท้ายในเรื่องวัตถุนั้นเอง เราอาจจะต้องอาศัยความรู้เรื่องจิตด้วย เพราะว่า แม้แต่ผู้ศึกษาวัตถุนั้นเองไปๆ มาๆ ก็คือจิตเป็นผู้ศึกษา

เราเคยมองแต่ว่า เราเป็นวิทยาศาสตร์ก็ศึกษาแต่ตัววัตถุ มองแต่สิ่งที่ถูกศึกษาว่าเป็นวัตถุ แต่ไม่ได้มองว่าที่จริงนั้นใครละเป็นผู้ศึกษา เสร็จแล้วผู้ศึกษานั้นก็คือ จิต ทีนี้ถ้าเราไม่เข้าใจตัวผู้ศึกษาคือจิตแล้ว เราจะเข้าใจสิ่งที่ถูกศึกษาคือวัตถุนั้นได้อย่างไร เพราะสิ่งที่ถูกศึกษานั้นอยู่ได้อิทธิพลของผู้ศึกษาอีกทีหนึ่ง

ตอนนี้องการวิทยาศาสตร์ก็เลยมีปัญหาในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งทำให้มาถามกันและมีความสนใจกันในเรื่อง mind เรื่อง consciousness ว่าเป็นอย่างไร

พอวิทยาศาสตร์เองหันมาสนใจแล้ว จิตวิทยาซึ่งควรจะเป็นเจ้าของเรื่องในการศึกษาเกี่ยวกับ mind และ consciousness เอง

จะมองข้ามเรื่องนี้ต่อไปได้อย่างไร ก็มองข้ามไม่ได้

เวลานี้จิตวิทยาก็ต้องหันกลับมาศึกษาเรื่องจิตที่เป็นนามธรรมด้วย จะต้องมาตอบคำถามเรื่อง mind เรื่อง consciousness ว่าเป็นอย่างไร

อย่างที่เราเห็นกันว่าเวลานี้มีการพัฒนาในด้านเทคโนโลยีสูงมาก ถึงขนาดมีคอมพิวเตอร์ นักวิทยาศาสตร์ก็มาศึกษาวิเคราะห์ และถกเถียงกันว่า คอมพิวเตอร์จะมี mind ได้หรือเปล่า มันจะพัฒนาไปจนถึงขั้นมีจิตได้ไหม อะไรทำนองนี้

แม้เพียงจะตอบคำถามเรื่องนี้ เวลานี้ก็ออกหนังสือกันมาเป็นเล่มโตๆ เพื่อจะตอบคำถามว่าคอมพิวเตอร์นี่จะเป็น mind ได้หรือเปล่า หรือว่า mind คืออะไร consciousness คืออะไร กลายเป็นเรื่องใหญ่ในปัจจุบัน ในที่สุดก็เลยกลับมาศึกษาเรื่องสภาพที่เป็นนามธรรมกันอีก

แปลว่า เวลานี้มนุษย์อยู่ในภาวะที่สงสัยและสับสนพอสมควร เพราะเท่ากับเป็นจุดของความเปลี่ยนแปลงทางวิชาการที่แสดงว่า คนเริ่มเกิดความไม่มั่นใจไม่แน่ใจในความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เป็นต้นเท่าที่ผ่านมา

ใช้วิธีอุปธรรม ศึกษาและพัฒนานามธรรมได้จริงหรือไม่

ที่จริงเรื่องทางจิตใจนี้เรามีคำถามกันมานานตั้งแต่ต้นแล้วว่า เราจะเข้าถึงความจริงทางจิตหรือสภาพนามธรรมด้วยวิธีการทางวัตถุได้จริงหรือไม่

ถ้ามองให้กว้างออกไป ในทางพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะ

เข้าถึงความจริงนั้นเราใช้อายตนะหรืออินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การที่จะพิสูจน์สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทางวิทยาศาสตร์บอกว่าต้องพิสูจน์ด้วยอินทรีย์ แต่อินทรีย์นั้นหมายถึง อินทรีย์ ๕ ที่เป็นด้านรูปธรรม คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่นับใจ อันนี้เป็นข้อที่แตกต่างกับพุทธศาสนา

พุทธศาสนารวมใจเข้าด้วย เป็น อินทรีย์ ๖ โดยถือว่าใจก็มี การรับรู้ ซึ่งต่างจากด้านรูปธรรม

ถึงตอนนี้ก็มีคำถาม ๒ อย่าง คือ

๑. การรับรู้ทางอินทรีย์ต่างๆ ทั้ง ๕ นั้นเอง ถ้าไม่ตรงอายตนะกัน ก็ไม่สามารถรู้ได้ สิ่งที่เราจะรู้ทางหู จะรู้ด้วยได้ตาหรือไม่ สิ่งที่ต้องรับรู้ด้วยตาจะรู้ด้วยหูได้ไหม สิ่งที่เรารับรู้ด้วยตา คือ รูปร่าง สีสันต่าง ๆ สีเขียว สีแดง กลม เหลี่ยม อะไรต่างๆ เหล่านี้ ถ้าเราจะเอาหูไปรับรู้ย่อมไม่มีทาง หูรับรู้ว่าเป็นสีเขียวสีแดงเป็นต้นไม่ได้ ส่วนการรับรู้ทางหูว่า เป็นเสียงดัง เสียงทุ้ม เสียงแหลม เสียงเบา เสียงเพราะ เสียงไม่เพราะนี้ จะเอาตารับรู้ได้ไหม ก็ไม่ได้

เพราะฉะนั้น ที่วิทยาศาสตร์บอกว่า สิ่งต่างๆ จะต้องรับรู้ และพิสูจน์ด้วยอายตนะ หรืออินทรีย์ทั้ง ๕ เหล่านี้ ความจริงแม้แต่ต่างอายตนะกันมันก็รับรู้กันไม่ได้แล้ว

ทีนี้ถ้าเราถือว่าการรับรู้ทางใจก็มีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง เราจะเอาอินทรีย์อย่างอื่น เช่น ตา หู จมูก ลิ้นไปรับรู้ ก็ไม่ได้ เช่น ความรู้สึกรัก ความรู้สึกโกรธ เราจะวัดได้อย่างไรด้วยวิธีการทางวัตถุ หรืออินทรีย์ ๕ ที่เป็นรูปธรรม

๒. ถ้าเราไม่ยอมรับเรื่องทางด้านจิตใจที่เป็นนามธรรม จะกลายเป็นจุดอับของวิทยาศาสตร์หรือไม่ มันไม่มีจริง หรือเราเข้าไม่ถึงมัน

นามธรรมนี้มันยิ่งกว่าน้ำอีก น้ำที่คว้าไม่ติดมือ ก็ยังติดมาได้ เป็นหยดๆ ลม แม้เราจะรู้ว่ามันเราก็จับไม่ได้ นามธรรมคือจิตนี้ยังจับไม่ได้ใหญ่ แต่เราก็ถือว่าความรู้สึกอย่างที่ว่าเมื่อก็ เช่น ความรัก ความโกรธ มันมีในใจของมนุษย์ และเป็นของจริงอย่างหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ แต่เราจะวัดอย่างไรด้วยวิธีการทางวัตถุ

ในเมื่อเราไม่สามารถวัดความรู้สึกอย่างนั้นได้ วิทยาศาสตร์ และจิตวิทยาที่ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ ก็ต้องพยายามใช้วิธีการทางรูปธรรมมาพิสูจน์ จนกระทั่งต้องมาวัดกันว่า เวลาที่มีความรู้สึกรัก มีความรู้สึกโกรธ ในสมองหลังสารเคมีอะไรออกมา และเราก็จะรู้จากสารเคมีที่ออกมาว่าเวลานี้คนนั้นมีความรู้สึกอย่างไร หรืออาจจะใช้วิธีวัดคลื่นสมองอะไรต่างๆ ซึ่งล้วนเป็นวิธีการที่จะใช้รูปธรรมหรือวัตถุมาพิสูจน์หาความรู้ทางด้านจิตใจ

แต่การพิสูจน์แบบนี้ ไปๆ มาๆ นักวิทยาศาสตร์ก็สงสัยตัวเอง และได้มีนักวิทยาศาสตร์ใหญ่ๆ หลายคนพูดถึงเรื่องนี้ว่า วิทยาศาสตร์ไม่สามารถเข้าถึงความจริงได้ และใช้คำว่าเราจะเข้าถึงความจริงแบบนี้ได้โดยเห็นแต่เพียงเงา คือสิ่งที่เห็นนั้นไม่ใช่ตัวจริงของความรู้สึกนั้น แต่เห็นแค่สารเคมีที่เป็นตัวบ่งบอกว่าขณะนั้นมีความรู้สึกอย่างไร หรือแม้จะวัดคลื่นสมอง ก็ไม่ใช่การสัมผัสกับตัวจริง

เคยอุปมาว่า การที่เราใช้วิธีการวิทยาศาสตร์นั้น ก็เหมือนกับ

ว่า เมื่อมีเสียงดังป้อมลงไปในน้ำ เราก็มองที่คลื่น ซึ่งพลัวไปหรือเป็นระลอกบนผิวน้ำ แล้วเราก็มารู้สึกได้ว่า เออ คราวนี้เป็นคลื่นที่แรง มีความหนาของลูกคลื่น หรือระลอกเท่านี้ แล้วก็ขยายวงออกไปได้เท่านั้นจึงหมดแรง แล้วก็เอามาเทียบกับครั้งต่อๆ มา แล้วก็วางเป็นหลักลงไปว่า เสียงดังป้อมที่มีระลอกพลัวขนาดนี้ มีความสูงหนาขนาดนี้ มีวงกว้างออกไปได้เท่านั้น นั่นจะเป็นมวลสารที่มีขนาดใหญ่และมีความแรงเท่านั้นเท่านี้ ทำเป็นอัตราส่วนขึ้นมา แต่ไม่เคยไปดูก่อนที่มันตกลงไปสักทีว่ามันเป็นก้อนอะไร เป็นก้อนดิน ก้อนหิน หรือก้อนอะไร นี่คือการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งคำนวณหรือคาดหมายจากปรากฏการณ์ที่วัดขึ้นมาต่อกันของจริงนั่นอีกที แต่ไม่ได้ดูของจริงเลย

ในที่สุดก็จึงเป็นอย่างที่นักวิทยาศาสตร์ผู้ใหญ่บางท่านบอกว่า โดยวิธีนี้เราจะเข้าถึงความจริงแต่เพียงเงา คือเห็นแต่เงาของความจริง ไม่ได้เข้าถึงความจริง

เวลานี้วิธีการวิทยาศาสตร์ทำให้เราเป็นเช่นนั้นหรือไม่ อันนี้เป็นคำถามข้อหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็เข้าไม่ถึงความจริง ถ้าเข้าไม่ถึงความจริงแท้ มันก็เป็นเครื่องหมายบ่งบอกอย่างหนึ่งว่ายังไม่ยั่งยืน เพราะว่าสิ่งที่ยั่งยืน ก็ต้องเป็นความรู้ที่แท้จริงที่เข้าถึงความจริง

การทดลองอะไรๆ ด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์เดี๋ยวนี้ก็มีที่ตั้งข้อสงสัยกัน เช่นเรามีการทดลองเพื่อหาความรู้และพิสูจน์ทฤษฎีทางจิตวิทยาโดยใช้สัตว์ทดลอง และทดลองในห้อง lab ปัญหาที่เกิดขึ้นดังที่เดี๋ยวนี้ก็เถียงกันแล้วว่า การใช้สัตว์ทดลองจะทำให้เกิด

ความรู้ไปถึงความจริงในตัวบุคคลหรือในชีวิตมนุษย์ได้หรือไม่ เพราะชีวิตของสัตว์ โดยเฉพาะสมองของสัตว์ต่างๆ นั้นไม่ซับซ้อนเหมือนของมนุษย์

อีกอย่างหนึ่ง การทดลองในห้อง lab นั้นสภาพแวดล้อมย่อมไม่เหมือนกับของจริง จะเชื่อถือไว้ใจว่าเข้าถึงความจริงได้แน่นอนหรือไม่ ตอนนี้นักจิตวิทยาเองก็มีปัญหาแก่กันและกัน

ที่ว่านี่ก็เป็นเรื่องต่างๆ ที่เป็นด้านของวิธีการที่จะเข้าถึงความจริง ว่าเราจะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ต่อไปไหม และเมื่อเราพยายามเข้าถึงความจริงด้วยวิธีการทางวัตถุอย่างนี้ เวลาออกมาปฏิบัติการในการใช้ประโยชน์หรือในการแก้ไขปัญหา เมื่อมันเป็นวิธีการทางวัตถุ เราก็จะต้องให้ปฏิบัติการทางจิตวิทยานี้ออกมาเป็นรูปธรรมหรือออกมาเป็นเรื่องวัตถุให้ได้

อันนี้ก็ข้อดีข้อเด่นของวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาแบบวิทยาศาสตร์ด้วย เพราะว่าอะไรก็ตามที่เป็นรูปธรรมเป็นวัตถุจับต้องได้เป็นขึ้นเป็นอันแล้ว มันก็ดูแน่นอนเป็นจริงเป็นจัง ทำได้ชัดเจน ดีกว่าสิ่งที่เป๋ลมๆ แล้งๆ คือจับต้องไม่ได้ จัดการอะไรไม่ได้

ในเมื่อจิตใจนั้นยิ่งกว่าลมอีก เพราะฉะนั้นมันก็เป็นของที่ทำได้จะเหลว และถ้าเลยจากเหลวก็เป็นเหลวไหลไป ก็เป็นของไม่แท้ไม่จริง อย่างไรก็ตาม เราก็ต้องยอมรับเหมือนกันว่าของเหลวก็มีจริง และของไหลก็มีจริง แล้วเราจะไม่ยอมรับมันได้อย่างไร เราจะเอาเฉพาะส่วนที่เราจับต้องได้เท่านั้นหรือ

อย่างที่ว่าเราจะใช้วิธีการทางวัตถุไปแก้ไขปัญหาทางจิตใจ ดังที่เวลานี้ได้มาถึงขั้นที่ว่า เราสามารถวัดความรู้สึกในจิตใจด้วย

การตรวจดูสารเคมีที่หลั่งออกมา ซึ่งวงการแพทย์ก็มาร่วมด้วย โดยดูว่า เวลามีความรู้สึกอย่างทีพูดเมื่อที่ารู้สึกรัก แล้วมีสารเคมีอะไรหลั่งออกมา เวลาที่มีความโกรธมีสารเคมีอะไรหลั่งออกมา เราก็จับได้

ต่อมา เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็สังเคราะห์สารเคมีนั้นขึ้นมา เวลาคนมีปัญหา เช่นรู้สึกสับสน มีความกระวนกระวายใจ เราก็คิดสารที่จะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจหรือครึ้มใจใส่เข้าไป ก็ทำให้ครึ้ม ใจก็สบาย นอนไม่หลับก็หลับได้ มีความรู้สึกเหมือนเป็นคนผื่นหวาน ก็ดีเหมือนกัน ดูท่าจะมีความสุขดี

แต่น่าสงสัยว่าการทำอย่างนี้จะเป็นวิธีการที่ถูกต้องหรือไม่ เรายอมรับว่ามันมีประโยชน์ อย่างน้อยก็แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น ในการรักษาโรคไปได้ แต่ในระยะยาวมันจะเป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่ เป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดแท้ๆ ไหม หรือแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

มองในแง่หนึ่ง ก็เหมือนกับการที่เราจะบำรุงดินด้วยปุ๋ยเคมี เรามีปัญหาเรื่องการเกษตร เราก็บอกว่าไม่กลัวละ เราสามารถชนะธรรมชาติ ปุ๋ยในดินไม่มีก็ไม่เป็นไร ฉะนั้นสังเคราะห์ปุ๋ยได้ เราก็ใส่ปุ๋ยเคมีเข้าไป ไปๆ มาๆ นานๆ เข้าก็รู้ว่า โอ! นี่มันเกิดโทษแล้ว ปุ๋ยเคมีมันทำลายดินมากกว่า แล้วในที่สุดมันก็ไม่รอด นี่เรียกว่าไม่ยั่งยืน การพัฒนาแบบนี้ไม่ยั่งยืนฉันใด การใช้ปุ๋ยเคมีกับมนุษย์ก็ไม่ยั่งยืนฉันนั้น การที่จะใช้สารเคมีมาใส่เข้าไปในสมองคน ก็เหมือนกับใส่ปุ๋ยเคมีในดิน เพราะฉะนั้น การพัฒนาแบบนี้ไม่ยั่งยืนแน่ นี่ก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง มันเป็นการทำให้มนุษย์สูญเสียอิสรภาพ

มนุษย์ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต่อไปมนุษย์เราจะติดจะเคยชินจนไม่รู้ตัวว่าเราไม่สามารถทำอะไรได้ มนุษย์แก้ปัญหาของตัวเองไม่ได้ แต่ต้องอาศัยเทคโนโลยี ต้องอาศัยวัตถุ เราไม่สามารถแก้ไขความทุกข์ในจิตใจของตัวเอง ไม่สามารถที่จะสร้างสรรค์ความรู้สึกที่ดีงามในตัวเอง ศักยภาพที่มีอยู่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ ไม่พัฒนาเลย ในที่สุดต้องขึ้นต่อวัตถุหมด

เมื่อต้องการจะมีความสุขอย่างนั้น ก็ไปเอาหลอดนี้มาฉีด ต้องการความรู้สึกอย่างนี้ ก็ไปเอาอีกหลอดมาฉีด ต่อไปก็ต้องมีเข็มฉีดเต็มไปหมด หมอก็ต้องบริการเต็มที่ คนไข้บางคนก็ไปซื้อยาฉีดมาไว้ที่บ้านอะไรต่ออะไรก็เป็นเข็มๆ หมด แม้แต่ทางด้านจิตใจ อยากจะมีอารมณ์ดีก็ฉีดกันเรื่อยไป

สภาพอย่างนี้ย่อมแสดงถึงการที่ความเป็นมนุษย์ได้สูญเสียไป ถ้าพัฒนาไปในรูปนี้ก็สูญเสียความเป็นมนุษย์ มนุษย์ทำลายศักยภาพของตนเอง และที่สำคัญก็คือ อิสรภาพของมนุษย์จะหมดไป มนุษย์จะขึ้นกับเทคโนโลยีและวัตถุไปหมด และการเจริญขึ้นต่อไปก็คือการทำลายตัวของมนุษย์เอง เพราะฉะนั้นวิธีการแบบนี้เห็นจะไม่ไหว ถือว่าเป็นการที่เรามีจิตวิทยาแบบไม่ยั่งยืนแล้ว

เจาะลึกเฉพาะด้าน กับโยงสัมพันธ์เป็นระบบ จะเลือกอย่างไร

ต่อไปลองดูลักษณะที่ ๒ ของจิตวิทยา ซึ่งเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งของยุคปัจจุบันนี้ ลักษณะอย่างหนึ่งของศาสตร์ในยุคสมัยปัจจุบันก็คือ เป็นศาสตร์ที่ชำนาญเฉพาะทาง ที่เรียกว่าเป็น specialization จิตวิทยาก็อยู่ในวงการนี้เช่นเดียวกัน

ความเป็นศาสตร์ที่ชำนาญเฉพาะทางหรือ specialized นี้ก็มีข้อดี คือ ทำให้เราได้ศึกษาลึกลงไปอีก แต่ในแนวทางของศาสตร์ปัจจุบันนี้ เวลาเอาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็จะสุดโต่งไปทางนั้นอย่างเดียว

ความจริงแล้วเรื่องของชีวิตมนุษย์ นี้เราก็เห็นชัดๆ ว่ามันเป็นระบบ ที่นิยมเรียกกันปัจจุบันว่าเป็น “องค์รวม” ทุกอย่างในชีวิตของเราที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ใช่สัมพันธ์ภายในชีวิตของเราเท่านั้น ยังสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปเรามีความเกี่ยวข้องโยงถึงด้วยทั้งหมด

ข้อสำคัญก็คือ ถ้าเราศึกษาด้านที่มองออกไปข้างนอก เราจะต้องมองหาความสัมพันธ์โยงเข้ามา เช่นระหว่างชีวิตกับสิ่งต่างๆ ภายนอกให้ชัดเจนด้วย นี่เป็นวิธีหนึ่ง ส่วนอีกวิธีหนึ่งคือศึกษาเจาะลึกลงไป ถ้าเจาะลึกลงไปในแต่ละเรื่องให้เห็นรายละเอียดให้มาก ก็ต้องไม่มองข้ามความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบด้านที่เป็นไปอยู่ตลอดเวลา

ศาสตร์ต่างๆ ปัจจุบันนี้เน้นในแง่ที่ ๒ คือการเจาะลึกลงไปในแต่ละด้าน แต่มักมองข้ามระบบความสัมพันธ์ จิตวิทยาในฐานะที่เป็นศาสตร์แบบชำนาญพิเศษ ก็มีปัญหานี้ในเรื่องนี้ด้วย คือลงลึกด้านเดียว ได้รายละเอียดเก่งไปในทางนั้น แต่ในเรื่องของการเชื่อมโยงสัมพันธ์กับด้านอื่นๆ ของชีวิต ตลอดจนสังคมมนุษย์นี้ บางทีอาจจะบกพร่องไป ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่าแยกขาดตัดตอนจากระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ถ้าเกิดภาวะอันนี้ขึ้นมาแล้ว การศึกษานั้นเองก็จะมองข้ามแง่มุมบางอย่างที่ควรจะไปเสีย

ยกตัวอย่าง เมื่อเราถือจิตวิทยาเป็นศาสตร์พิเศษ ตัดขาดแยกออกมา ผู้ที่ศึกษาก็จะศึกษาในแง่ที่ว่า จิตวิทยามี ๒ สาย สายหนึ่งเป็นตัวศาสตร์ที่ศึกษาหาความจริงเรื่องจิตใจไป ส่วนอีกพวกหนึ่งก็นำไปใช้ประโยชน์เป็นอาชีพ เป็นภาคปฏิบัติ เป็นพวกนักปฏิบัติการทางจิตวิทยา สองสายนี้เดี๋ยวนี้ก็มาทะเลาะกันและมีปัญหาระหว่างกัน

ในสายที่ศึกษาแบบเป็นศาสตร์เฉพาะที่ต้องการรู้ความจริงก็เน้นเฉพาะจุด ซึ่งทำให้แยกออกไป เช่น บางทีก็แยกแม้แต่จากจริยธรรม แต่เรื่องทางด้านจิตใจ ย่อมสัมพันธ์กับด้านอื่นๆ ด้วย แล้วความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยก็ส่งผลย้อนกลับมา จุดที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งอื่นแล้วส่งผลย้อนกลับมา นี่ บางทีเราก็มองข้าม เพราะเราไปแยกแต่ต้นแล้ว เพราะฉะนั้นในการมองเรื่องของจิตวิทยา อย่างเช่นเรื่องการรับรู้ เราต้องการดูว่าคนรับรู้อย่างไร ในการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายรับรู้สิ่งภายนอกนั้น เราก็จะเน้นในแง่ของการรับรู้ข้อมูล เป็นต้น แล้วก็จะเจาะดูอยู่แต่ด้านนั้น

แต่ถ้ามองกว้างแบบเป็นระบบอย่างในทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องการรับรู้ เช่น ตา หู ฟัง ก็จะมองว่า เวลาเรารับรู้ทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก เป็นต้น จะมีการทำงานพร้อมกัน ๒ อย่าง คือ

๑. **รับความรู้** คือการรับรู้ที่เป็นเรื่องของข้อมูลว่า เขียว ขาว ดำ แดง ดัง เบา หวาน เปรี๊ยะ เป็นต้น และพร้อมกันนั้น

๒. **รับความรู้สึก** คือมีความรู้สึก เช่นรู้สึกเป็นสุข สบาย หรือรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย หรือเฉยๆ

เมื่อมีความรู้สึกสุขสบาย ก็จะมีปฏิกิริยาเป็นความพอใจ

และถ้ามีความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ก็จะมีปฏิกริยาไม่ชอบใจ และเมื่อมีปฏิกริยา เป็นความชอบใจหรือไม่ชอบใจแล้ว ก็จะมีเรื่องจริยธรรมเกิดขึ้นทันที

เพราะฉะนั้น จริยธรรมในแง่นี้เราไม่สามารถแยกออกจากจิตวิทยา แต่ถ้าเราพยายามตัดพยายามแยกตัวออกไป เราก็อาจจะมองไม่เห็นความเป็นไปเหล่านี้

ยิ่งกว่านั้น ผลในทางจริยธรรมยังแตกออกไปเป็นรายละเอียดมากโดยปฏิสัมพันธ์ทั้ง ๒ ฝ่าย หมายความว่า **กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินคู่กันไปกับกระบวนการของจริยธรรม** เรียกทางพระว่า ตอนนี้เป็นเรื่อง จิตนิยาม กับ กรรมนิยาม มาทำงานด้วยกันแล้ว จึงต้องดูทั้ง ๒ สาย ว่าทางด้านจิตนิยามไปแสดงตัวทำงานในกระบวนการของกรรมนิยามอย่างไร อันนี้ยกเป็นตัวอย่าง

อย่างเรื่องของเศรษฐศาสตร์ก็เหมือนกัน เราศึกษาจิตวิทยาโดยแยกขาดออกมา ทำให้จิตวิทยาเหมือนเป็นคนละพวกกับเรื่องเศรษฐกิจและเศรษฐศาสตร์

เมื่อต่างคนต่างศึกษา ก็จะมีปมปัญหาซ้อนขึ้นมาอย่างหนึ่ง กล่าวคือ เวลาเริ่มต้นศึกษา เราจะศึกษาวิชาการของเราจากฐานความคิดหรือความเชื่ออันใดอันหนึ่งก่อน และเมื่อเราตั้งอยู่บนฐานความคิดอันนั้นแล้วเราจะไม่รู้ตัวว่า ต่อจากนั้นการศึกษา การค้นคว้า การวิเคราะห์ การทดลองต่างๆ ของเรา ก็จะมองจากฐานความคิดนี้ไปหมด

นอกจากนั้น เราก็ไม่มีโอกาสไปทบทวนฐานความคิดเดิมที่เราอาศัยมัน เพราะอะไร เพราะเราเป็นศาสตร์ที่แยกไปชำนาญ

พิเศษเสียแล้ว เราตั้งต้นจากจุดนั้น ต่อจากนั้นเราก็ศึกษาวิเคราะห์ลึกเรื่อยไป โดยไม่รู้ตัวด้วยว่าที่เราศึกษาทั้งหมดนั้นเราตั้งอยู่บนฐานความเชื่ออะไร เช่นในแง่จิตวิทยาก็มีฐานความเชื่ออันหนึ่งของนักศึกษา ซึ่งบางทีอาจจะไม่ได้ทบทวน ยกตัวอย่างเช่น ในความสัมพันธ์กับเศรษฐศาสตร์

เศรษฐศาสตร์ ว่าด้วยเรื่องเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับวัตถุที่เอามาใช้ในการบำรุงบำเรอชีวิตของมนุษย์สมมติว่าเราตั้งจิตวิทยาขึ้นมาศึกษาเรื่องเศรษฐกิจบนฐานความเชื่อที่ว่ามนุษย์จะมีความสุขจากการได้เสพบริโภควัตถุ ถ้าเรามีความเชื่ออันนี้เป็นจุดเริ่ม เราก็ตั้งต้นการศึกษาจิตวิทยาของเราจากฐานความคิดอันนี้ แล้วเราก็จะไม่รู้ตัวและอาจจะไม่มีโอกาสได้ทบทวนเลย คือไม่ได้ย้อนไปวิเคราะห์ตัวฐานความคิดความเชื่อนี้ว่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าอย่างนี้ก็จะเป็นอย่างนี้กัน เพราะทำให้

๑) อาจจะแคบ

๒) อาจจะพลาด

นี่ก็เป็นเรื่องหนึ่ง และภาวะอย่างนี้ก็จะทำให้การศึกษาวិชาการมีอาการที่เรียกว่าเป็น static คือไม่ dynamic ใดๆ ที่เรานึกว่าศาสตร์ในสมัยปัจจุบันนี้ dynamic แต่พอเอาเข้าจริงแล้วมันเป็น static เสียมาก เพราะเหตุที่วิชาการต่างๆ มาเป็นแบบ specialized ก็จึงทำให้เกิดภาวะอย่างนี้ แล้วก็จะมียุทธการที่จะเป็นจิตวิทยาที่ยั่งยืนหรือไม่ด้วย พร้อมทั้งจะมีผลในการพัฒนามนุษย์ไปได้แค่ไหน และทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่มนุษย์อย่างแท้จริงหรือไม่

เมื่อเราตั้งแนวคิดอยู่บนฐานความเชื่ออันนั้น ถ้าความเชื่ออันนั้น

เกิดผิดละ เราเชื่อว่า**ความสุข**ของมนุษย์อยู่ที่การได้บำเรออินทรีย์ หมายความว่ามัวมีวัตถุนาสองความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วทีนี้ถ้ามันไม่แค่นี้ เราก็อาจจะทำให้มนุษย์ไม่ได้พัฒนาความสุข และไม่ได้พบความสุขอย่างอื่นอีก ซึ่งทำให้เป็นความบกพร่อง แล้วมนุษย์ก็จะไม่สามารถมีชีวิตที่ดีงามได้อย่างแท้จริง เพราะมันอาจจะนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ซึ่งจะต้องพิจารณาเชื่อมโยงกับเรื่องอื่นด้วย เรื่องในด้านดีของจิตวิทยาปัจจุบันนั้นก็มียาก แต่ตอนนี้เราไม่พูด เพราะกำลังพูดถึงว่า ถ้ามันจะไม่ยั่งยืน จะเป็นเพราะอะไร

จิตวิทยาถูกครอบงำหรือมีอิทธิพลชักนำหรือไม่ จิตวิทยาจะสนองรับใช้หรือจะปรับแก้แนวทางอารยธรรม

ข้อสังเกตต่อไปอีกอย่างหนึ่ง อาจจะใช้คำสั้นๆ ว่า “ไม่ครบวงจร”

ไม่ครบวงจรนี้หมายถึง การขาดความประสานสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ที่จะส่งผลต่อเนื่องกันไปๆ จนกระทั่งครบวงจร

อะไรที่จะต่อเนื่องกันไปจนครบวงจร ขอยกตัวอย่างเช่นเรื่องของ**พฤติกรรม** ที่เวลานี้เป็นจุดเน้นหรือเป็นสิ่งที่จิตวิทยาศึกษา พฤติกรรมนี้สัมพันธ์กับอะไร สัมพันธ์กับสภาพจิตใจ เช่น เจตนา แรงจูงใจ ทุกข์-สุข และคุณธรรม กับทั้งอีกด้านหนึ่ง คือเรื่อง**ปัญญา** ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งที่ส่งผลต่อระบบชีวิตทั้งหมดของมนุษย์

จิตวิทยาเคยถึงกับมองข้ามความสัมพันธ์ระหว่าง**จิตกับกาย** ไป

แล้วมาระยะหนึ่งก็ได้เกิดการค้นพบว่าจิตกับกายนี้มีความสัมพันธ์ มีผลต่อกันมาก เราก็อหันมาสนใจเรื่องจิตกับกายกันมาก แม้แต่ทางแพทย์ก็ให้ความสำคัญว่าเรื่องจิตและกายมีผลต่อกัน อะไรที่เกิดขึ้นทางจิตก็มีผลต่อกาย เช่นโรคภัยไข้เจ็บ หรือความเป็นไปทางร่างกายก็ส่งผลต่อจิต การที่เอาใจใส่เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตจึงมีมากขึ้น

แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่ามโนคฺประกอบอีกอย่างหนึ่งคือ**ปัญญา** เรื่องความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหรือเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในระบบนี้

เรื่องของชีวิตมนุษย์ในด้านจิตใจนี้ เราไม่สามารถแยกออกจากชีวิตโดยองค์รวมของมนุษย์ คือ ตัวมนุษย์ทั้งหมด แต่จะต้องมองให้ครบตลอดสาย ทั้งเรื่องของพฤติกรรม เรื่องจิตใจ และเรื่องปัญญา ถ้าจิตวิทยาไปเน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อาจจะเกิดภาวะที่ทำให้แหงนวินหรือไม่ตลอดสาย นี่ก็เป็นแง่หนึ่งซึ่งเป็นข้อสังเกตที่เดียวเราจะพูดกันอีก

ต่อไปอีกข้อหนึ่ง ก็คือ จิตวิทยาที่แยกตัวออกมาเป็นศาสตร์ที่มีความชำนาญพิเศษ ซึ่งจะต้องศึกษาให้เป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แล้วก็ด้วยการที่ตั้งฐานความคิดขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่งก่อน แล้วก็อยู่ในระบบชีวิตของมนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ บางทีโดยไม่รู้ตัว แม้เราจะศึกษาจนมีความชำนาญพิเศษในเรื่องของเรา แต่เป็นไปได้ไหมว่า ต่อมาเรากลายเป็นเครื่องมือรับใช้ระบบชีวิตระบบสังคมมนุษย์แบบหนึ่ง หมายความว่า ระบบชีวิตมนุษย์และสังคมที่เป็นอยู่นี้เป็นอย่างไร จะถูกหรือผิดก็ตาม แต่จิตวิทยาได้กลายเป็น

เครื่องมือรับใช้สนองความต้องการของระบบนั้นไปเสียแล้ว เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ทำหน้าที่ในการช่วยปรับปรุงแก้ไขระบบนั้นน้อยไป คือไม่ค่อยได้ทำหน้าที่ในการเป็นตัวปรับแก้ แต่กลายเป็นตัวสนองหรือเครื่องมือรับใช้ไป

อย่างที่พูดเมื่อที่ว่าจิตวิทยานี้ในแง่หนึ่งก็เป็นศาสตร์ คือเป็นศาสตร์ที่ศึกษาหาความจริงหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ แต่อีกด้านหนึ่งก็มาเป็นอาชีพที่มีปฏิบัติการในเรื่องจิตวิทยา เราต้องการให้จิตวิทยามีความเป็นอิสระ มีความบริสุทธิ์ จึงใช้วิธีการวิทยาศาสตร์ในการศึกษา แต่เวลาเราเอาจิตวิทยามาใช้ประโยชน์ เราก็ก่อมาใช้นองความต้องการของมนุษย์ คือ ใช้ให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมมนุษย์ แต่มันมีแง่มุมของแนวโน้มที่เป็นไปในทางสนองความต้องการของคน ซึ่งเป็นการสนองใน ๒ ระดับ

การสนองความต้องการของคนนี้ อาจจะสนองในระดับแนวคิดใหญ่ของระบบสังคม เช่น อารยธรรม ซึ่งเมื่อจิตวิทยาไปสนองความต้องการนั้นแล้ว จิตวิทยาก็กลายเป็นเครื่องมือสนองระบบความคิด ที่ครอบงำกระแสอารยธรรมนั้นอยู่ หมายความว่า ระบบอารยธรรมปัจจุบันของตะวันตกนี้มีแนวคิดพื้นฐานครอบงำอยู่แล้ว เมื่อจิตวิทยาไปอยู่ในระบบของอารยธรรมนั้น จิตวิทยาก็จะพัฒนาตัวเองไปโดยไม่รู้ตัว ทั้งในแนวคิดทั่วไป และในการนำมาใช้ประโยชน์เพื่อสนองแนวคิดที่อยู่ภายใต้ความครอบงำของระบบอารยธรรมนั้น ทำให้จิตวิทยาไม่สามารถไปวิเคราะห์ ตลอดจนไปแก้ไขปรับปรุงระบบความคิดที่ครอบงำอารยธรรมนั้น นี่เป็นเรื่องใหญ่ที่ไม่รู้ตัวเลย

ส่วนในอีกระดับหนึ่ง คือระดับชีวิตประจำวัน ในประเทศตะวันตกนั้น คำว่า psychology ที่เราเอามาแปลว่า “จิตวิทยา” นี้มีความหมายนัยหนึ่งว่า เป็นการกระทำเชิงอุบายที่จะชักจูงหรือจัดการกับคนอื่นให้เป็นไปตามที่เราต้องการ เป็นการกระทำต่อเขาเพื่อสนองความต้องการของเรา ดังที่คนไทยก็ยังนำเอาคำว่า จิตวิทยามาใช้ในความหมายแบบนี้ เช่นในคำพูดว่า “คนนี้มีจิตวิทยา” หรือคำว่า “เอ๊ะ! คุณพูดนี้ psycho หรือเปล่า” ดังนี้เป็นต้น

ในกรณีอย่างนี้ คำว่าจิตวิทยาถูกมองไปในแง่ของการเอามาใช้เป็นเครื่องมือสนองความเห็นแก่ตัวของคน หมายความว่า เราจะมีสภาพจิตดีหรือชั่วอย่างไรก็แล้วแต่ เราสามารถใช้ความรู้เรื่องจิตนี้มาสนองความต้องการของเราเพื่อทำประโยชน์นั้นให้สำเร็จ

เมื่อจิตวิทยาเข้าไปอยู่ในกระแสความคิดความเข้าใจและความเคยชินของสภาพจิตแบบนี้ วิชาจิตวิทยาก็เลยพลอยถูกมองและโน้มเอียงที่จะมีลักษณะในทางการใช้เพื่อสนองความต้องการของคนในรูปแบบที่เป็นเชิงเห็นแก่ตัว กลายเป็นว่า ถ้ามนุษย์ต้องการผลประโยชน์ส่วนตัว เราก็ก่อจิตวิทยาไปใช้ เช่น ในการโฆษณา เพื่อว่าทำอย่างไรจะ使人สนใจยอมรับ และซื้อสินค้าของเรา แล้วเราจะได้ผลประโยชน์ หรือเราจะพูดอย่างไรให้คนเขาเชื่อถือ เพื่อผลประโยชน์ของเรา

ความหมายทำนองนี้จะแสดงออกมา แม้แต่ในหนังสือเด่นๆ ที่มีชื่อเสียงของตะวันตก อย่างในอเมริกา เดล คาร์เนกี เคยมีชื่อเสียงมาก หนังสือของเขาก็น่าจะมีชื่ออยู่ถึงปัจจุบัน เช่น *How to Win Friends and Influence People* ที่แปลเป็นภาษาไทยว่า “วิธีชนะ

มิตรและจงใจคน” ลองดูเถิด ทำไมหนังสือเล่มนี้ได้รับความนิยม เชื่อถือมากในอเมริกาและสังคมสมัยใหม่ที่นิยมแบบตะวันตก หนังสือนี้จะแสดงถึงสภาพจิตของสังคมอเมริกันด้วย และทำให้มองเห็นด้วยว่าเขามองความหมายของจิตวิทยากันอย่างไร

วิธีชนะมิตรและจูงใจคน นี้ สอนวิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตัวเอง การที่เราชนะมิตรและจูงใจคน คือทำให้คนรักและทำให้คนเป็นมิตรนี้ มิใช่ว่าเราจะมุ่งหมายให้เพื่อนมนุษย์หรือโลกนี้มีสันติสุขแท้จริงหรอก แต่เป้าหมายที่แท้จริงที่จะเอาเพื่อนมนุษย์มาสนองความต้องการประโยชน์ของเรา ในการที่จะก้าวไปในวัฒนธรรมที่มุ่งความสำเร็จของบุคคล อย่างที่เคยพูดว่ายืมเพื่อล้วงกระเป๋า ซึ่งไม่ใช่เป็นการยืมด้วยปรารถนาดีโดยจริงใจที่จะให้เขาเป็นสุข แต่เป็นการสนองระบบธุรกิจที่จะให้เราได้ผลประโยชน์

ส่วนในแง่ของสภาพจิตที่ลึกกว่านั้น คือระบบความคิดความเชื่อที่ครอบงำอารยธรรมทั้งหมด เมื่อจิตวิทยานี้ไปสนองอารยธรรมแบบนั้น ถ้าระบบอารยธรรมทั้งหมดนั้นไปไม่รอด ไม่ยั่งยืน ก็กลายเป็นว่าจิตวิทยาก็พลอยไม่ยั่งยืนไปด้วย ทำอย่างไรเราจะให้จิตวิทยาเป็นตัวปรับแก้แม้แต่ระบบความคิดที่ครอบงำอารยธรรมทั้งหมด อันนี้ก็เป็นเรื่องใหญ่อย่างหนึ่ง

ว่าโดยยุคสมัยเรามาถึงจุดนี้แล้ว คือจะต้องไปแก้ปัญหาระบบความคิดที่อยู่เบื้องหลังอารยธรรมปัจจุบัน เพราะตอนนี้ตะวันตกเองก็ยอมรับกันมากขึ้นว่า แนวความคิดที่มีอิทธิพลครอบงำอารยธรรมตะวันตกนี้ผิด จึงถึงจุดที่จะต้องถกเถียงเรื่องนี้กันให้จริงจัง

ในวงกว้าง จิตวิทยาจะต้องทำอะไร ในการที่จะขยายตัวหรือปรับตัวเพื่อมาช่วยแก้ไขทำประโยชน์บริการแก่การสร้างสรรค์อารยธรรมมนุษย์นี้ให้ได้

ในวงแคบเข้ามา เวลาจิตวิทยาถูกมองในความหมายที่คนทั่วไปเข้าใจ อย่างที่ว่า Psycho หรือจิตวิทยาก็คือ การแสดงออกอย่างเป็นอุบายเพื่อให้สำเร็จความมุ่งหมายของตนเองเท่านั้น โดยที่เราไม่ได้มุ่งเพื่อประโยชน์สุขของเขา แต่เราทำอย่างนั้นเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง ความเข้าใจอย่างนี้ควรได้รับการปรับแก้อย่างไร

จะตั้งปुरुชนหรืออริยชนว่าเป็นคนมาตรฐาน

ต่อไปอีกข้อหนึ่งคือ จิตวิทยาอย่างที่เป็นอยู่นี้ เป็นแบบที่เรียกว่า ยอมรับสภาพปुरुชน หรือยอมรับสภาพจิตปुरुชนว่าเป็นสภาพปกติ หรือเป็นสภาพจิตมาตรฐาน คือเรามองว่า ถ้าคนไหนแตกต่างจากคนปुरुชนก็เป็นคนผิดปกติ เช่นคนเป็นโรคประสาท คนเป็นโรคจิต คนเป็นบ้า จะใช้คำว่าต่ำกว่าปกติก็ได้ คือวิปริตข้างต่ำ ไม่เหมือนกับสภาพจิตของคนธรรมดาทั่วไป แต่คนทั่วไปที่เรายอมรับเป็นมาตรฐานก็คือ ปुरुชนที่มีกิเลส มีโลภะ โทสะ โมหะนี่แหละ จิตวิทยาสมัยใหม่ถือว่า เป็นคนมาตรฐาน เป็นจิตมาตรฐาน คล้ายๆ อย่างนั้น ส่วนคนที่แปรไปจากปกติก็คือคนบ้า หรือคนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ แม้แต่คนเก่งดีพิเศษออกไป ก็ถือว่าเป็นคนผิดปกติอีกแบบหนึ่ง

เรื่องนี้จะมีปัญหาอย่างไร? ปัญหาอยู่ที่ว่า เมื่อยอมรับกัน อย่างนี้ก็กลายเป็นว่า จุดหมายในการแก้ปัญหของจิตวิทยาก็จะ มาอยู่ตรงที่ว่า เราจะทำให้คนทั้งหลายมีสภาพจิตแค่มาตรฐานนี้ โดยถือว่าแค่นี้พอแล้ว คือให้มีสภาพจิตปุถุชน คนที่มีกิเลสมีโทษ โทสะโมหะทั่วไปนี้เราถือว่าพอแล้วเอาแค่นี้ เราจึงจะแก้ไขเฉพาะ คนที่เป็นโรคประสาท คนที่เป็นโรคจิต คนที่เป็นบ้า ให้ขึ้นมาสู่ สภาพจิตที่เหมือนกับคนที่เป็นปุถุชนทั้งหลายเท่านั้น เพราะว่าเป็น สภาพจิตมาตรฐาน

ถ้ามองอีกที ว่ากันไป คนบ้าคนเป็นโรคประสาทนี้สร้าง ปัญหาสร้างความเดือดร้อนแก่สังคมและโลกมนุษย์นี้น้อย คนที่ ทำให้เกิดปัญหาแก่โลกมนุษย์ ที่วุ่นวายรบกัน ชัดแย้งตีรันฟันแทง ยกพวกข้ามประเทศมารบ มาทำสงครามกันอะไรต่างๆ เหล่านี้ ปัญหาในโลกนี้ เกิดจากคนซึ่งมีสภาพจิตในขั้นที่เราเรียกว่าปกติ ที่จิตวิทยายอมรับนี้แหละ

สภาพจิตมาตรฐานแบบนี้ ถ้าว่าทางพระแล้วถือว่ายังเป็น ปัญหา พุทธศาสนาถือเอาสภาพจิตมาตรฐานของจิตวิทยาเป็นจุด ตั้งต้น แล้วพัฒนาจากจุดนี้ขึ้นไป กลายเป็นว่าจิตวิทยาสมัยใหม่ พัฒนาคนหรือแก้คนจากผิดปกติ เช่นคนบ้าเป็นต้นให้มาสู่สภาพ มาตรฐานของปุถุชน แต่พุทธศาสนาเริ่มจากจุดของมนุษย์ปุถุชนนี้ โดยถือว่าจะต้องพัฒนาขึ้นไปสภาพจิตปุถุชนนี้ถือเป็นจุดเริ่มเท่านั้น นี่ก็เป็นข้อแตกต่างกันอย่างหนึ่ง

เพราะฉะนั้น จุดที่พุทธศาสนาสนใจจึงอยู่ที่ว่า **ทำอย่างไรจะ พัฒนาปุถุชนขึ้นไปให้เป็นอริยชนหรืออารยชน** เราจึงต้องพัฒนา

ปุถุชนนี้ขึ้นไปอีก เพื่อไม่ให้มนุษย์ปุถุชนเหล่านี้มาสร้างปัญหา ไม่ มาทำสงครามกัน ไม่ให้มาเอาไรต์เอาเบียบเข้มแข็งแกอะไรต่างๆ สารพัด ที่มันเกิดเป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน นี่ก็เป็นแง่แตกต่าง

ถ้าจิตวิทยามีความหมายและสถานะอย่างนี้ เราจะยังไม่ สามารถมั่นใจว่าจะมีความยั่งยืน ในความหมายที่ว่ามันจะคงทน ต่อการพิสูจน์ว่าเป็นจริง และในแง่ที่ว่าจะช่วยให้มนุษย์ได้มีชีวิต และสังคมที่ดีงาม ที่จะอยู่รอดได้ด้วยดี เราจึงต้องมาพิจารณา ปรับปรุงแก้ไขว่าทำอย่างไรจะให้จิตวิทยาแบบยั่งยืนขึ้นมา

จิตวิทยาแบบยั่งยืนควรจะมีลักษณะพิเศษ ซึ่งหลายอย่าง อาจจะตรงข้ามกับที่พูดมาแล้ว ซึ่งขอทวนนิพนธ์น้อยว่า จิตวิทยา แบบยั่งยืนในความหมายที่พูดไปแล้วนั้นเป็นจิตวิทยาที่แก้ปัญหา ของมนุษย์ได้ และช่วยให้มนุษย์มีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขได้จริง

การที่จะเป็นอย่างนี้ก็หมายความว่า จะต้องแสดงความรู้ที่ เป็นจริง ตรงตามความเป็นจริงของจิตใจและของชีวิตที่เป็นธรรม- ชาติ คือรู้เรื่องจิตใจอย่างแท้จริง และเมื่อรู้จริงแล้วก็ใช้ได้สำเร็จ ประโยชน์จริงด้วย เพราะในขั้นใช้ได้จริงนี้แม้มีความรู้แล้วบางทีใช้ ไม่เป็นก็ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่ก่อนที่จะใช้ได้ประโยชน์สำเร็จจริง อย่างน้อยก็ต้องมีความรู้จริง ถ้าไม่รู้จริง ประโยชน์นั้นก็จะไม่ถึง ที่สุด ไม่เต็มที่ ไม่สมบูรณ์ คือไม่เป็นประโยชน์แท้จริง

จิตวิทยาในระบบบูรณาการ

มองพุทธศาสนา หาแง่คิดสำหรับจิตวิทยา

ที่นี้หันมามองพระพุทธศาสนา ความจริงพระพุทธศาสนามีลักษณะคล้ายจิตวิทยาสมัยใหม่อยู่บ้าง ในความหมายที่เป็นศาสตร์ว่าด้วยความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของจิตและพฤติกรรม ในแง่ของการศึกษาหาความรู้ก็จะคล้ายๆ เป็นวิชาการอย่างหนึ่งเหมือนกัน โดยเฉพาะอภิธรรมที่เป็นการศึกษาวิเคราะห์เรื่องจิต แต่ในแง่ขอบเขตของความจริงที่ยอมรับ ก็อย่างที่พูดเมื่อีกว่าไม่เท่ากัน แม้ว่าจะมีลักษณะคล้ายๆ กันในแง่ของการศึกษาตัวความจริง เช่นว่าจิตเป็นอย่างไร พฤติกรรมอย่างนี้ออกมาจากจิตอย่างไร ทำไมมันออกมาเป็นสภาพจิตได้ คนรับรู้อย่างไร อะไรต่างๆ เหล่านี้วิเคราะห์สืบสาวหาความจริงไป นี่เป็นตัววิชาแท้ๆ อภิธรรมก็จะ เป็นความรู้ในแนวนี้

ส่วนอีกชั้นหนึ่งคือการนำมาใช้ประโยชน์ ถ้าใช้ศัพท์สมัยใหม่ พุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องจริยธรรมทั้งหมด หมายความว่า **การใช้ความรู้ทางจิตวิทยาให้เป็นประโยชน์ในเชิงปฏิบัตินั่นเอง คือจริยธรรม**

คือจะอย่างไรให้ชีวิตมนุษย์เป็นอยู่ดีงาม หรือให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องบรรลुประโยชน์สุข

เพราะฉะนั้นจึงมีการศึกษา ๒ ชั้น เช่น ในการศึกษาเรื่อง การรับรู้

ชั้นที่ ๑ เราใช้ตา หู จมูก ลิ้นรับรู้อย่างไร ในเวลารับรู้นั้นมีการกำหนดหมายได้ข้อมูลความรู้มา และพร้อมกันนั้น เรามีความรู้สึก แล้วมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น โดยมีการชอบ ชัง และมีการปรุงแต่ง อย่างไม่รู้ตัว ชั้นนี้เป็นเรื่องของจิตวิทยาเชิงสภาวะ

ชั้นที่ ๒ พอรู้อย่างนี้แล้ว คือรู้ว่าคนมีปฏิกิริยาในการรับรู้ เช่น มีความรู้สึกสุขสบายก็ชอบใจ แล้วเกิดการปรุงแต่งคิดอย่างนั้นทำ อย่างนี้ หรือว่ารู้สึกไม่สบายเป็นทุกข์ แล้วไม่ชอบใจ เกิดการคิด ปรุงแต่งเชิงปฏิกิริยาจะทำอย่างนี้จะแสดงออกอย่างนี้ เรามองเห็น ว่าอย่างไหนเป็นคุณ อย่างไหนเป็นโทษ จะแก้ไขโทษและทำให้ เป็นคุณได้อย่างไร ตอนนี้ก็มาเป็นจิตวิทยาเชิงปฏิบัติ

ในตอนปฏิบัตินี้ ถ้าใช้ศัพท์สมัยใหม่ ก็เรียกว่าเป็น **จริยธรรม** ซึ่งจะมีการสอนว่าให้รู้จักใช้อิทธิยให้เกิดประโยชน์อย่าให้เกิดโทษ ตอนนี้ก็จะมีหลักธรรมที่เป็นภาคปฏิบัติ เป็น **อินทริยสังวร** ให้รู้จัก สวรรวมอินทริย ซึ่งไม่ใช่ศัพท์ในอภิธรรม แต่เป็นศัพท์ในพระสูตร

พระสูตรนั้นเป็นเรื่องของความรู้ด้วย แต่เน้นการนำมาใช้ ประโยชน์ พระสูตรจึงมีคำสอนเชิงปฏิบัติการใช้ประโยชน์ มากมาย เช่นในเรื่องอินทริย จะไม่อธิบายมากนักว่าอินทริยมีอะไร บ้าง เป็นอย่างไร แต่ให้เรามีอินทริยสังวร อย่างพระที่บวชเข้ามา ใหม่ก็ต้องฝึกอินทริย รู้จักสรววมอินทริย ให้ใช้อินทริยให้เป็น คือ

ใช้อินทรีย์ให้เกิดประโยชน์ ไม่เกิดโทษ คือไม่ให้ถูกอกุศลธรรมครอบงำ ไม่ใช่รับรู้แล้วก็เกิดความชอบชังปรุ่งแต่ง เกิดโลภะ โทสะ โมหะ แต่ให้อินทรีย์อย่างมีสติในการที่จะได้ข้อมูล และได้ปัญญาเกิดความรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามเป็นจริง

อินทรีย์สังวรอย่างที่ว่านี้เป็นหลักในเชิงปฏิบัติ และเมื่อฝึกขึ้นไปอีกก็จะถึงขั้นที่เรียกว่าอินทรีย์ภาวนา แปลว่าการพัฒนาอินทรีย์ ซึ่งหมายถึงการรับรู้ที่ไม่เพียงไม่ตกไปได้อิทธิพลความรู้สึกเท่านั้น แต่ด้วยความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายโดยมองเห็นว่าเป็นเพียงธรรมชาติ เป็นกลางๆ ที่เราจะรู้สึกอย่างไรก็ได้ ก็สามารถปรับความรู้สึกให้เป็นไปตามต้องการได้ด้วย

การใช้อินทรีย์ของคนที่มีการศึกษาพัฒนาดนนี้ ต่างจากคนทั่วไปที่มีปฏิกิริยาแบบถูกครอบงำ โดยเห็นคล้อยไปตามความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีหรือน่าเกลียด เห็นเป็นงามบ้างเห็นเป็นไม่งามบ้าง แต่พอพัฒนาไปขั้นหนึ่ง แม้จะรู้สึกว่าสวยไม่วายเป็นต้น แต่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจความชอบใจไม่ชอบใจ สามารถมองเห็นความจริง ได้ความรู้เข้าใจ และเอาประโยชน์จากสิ่งนั้นได้ ต่อจากนั้นยังมีการพัฒนาอินทรีย์ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งนอกจากไม่ให้กิเลสครอบงำ และให้ได้ประโยชน์แล้ว ยังสามารถบังคับการรับรู้ทางอินทรีย์ให้รับรู้สิ่งที่ไม่งามว่างามและสิ่งที่งามว่าไม่งามก็ได้ ขั้นนี้เรียกว่า อินทรีย์ภาวนา แต่ทุกขั้นนี้เป็นเชิงปฏิบัติทั้งสิ้น

ทั้งหมดนี้แสดงว่า การใช้วิชาจิตวิทยาในแนวพุทธศาสตร์ แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ

๑. ภาคศึกษาหาความรู้ในความจริงของธรรมชาติแท้ๆ และ

๒. ภาคปฏิบัติในการใช้ประโยชน์ ซึ่งถือว่าเป็นจริยธรรม นี่เป็นลักษณะทั่วไป

ขออย่าว่า การที่จิตวิทยาจะเป็นศาสตร์ที่มีความยั่งยืนได้นั้น ลักษณะหนึ่งที่แน่นอนซึ่งเป็นเบื้องต้นพื้นฐานก็คือ จะต้องเป็นศาสตร์ที่สอดคล้องตรงตามธรรมชาติจริงๆ อะไรก็ตามที่ไม่ตรงกับความจริงแท้แล้วจะยั่งยืนไม่ได้ และจะมีผลดีจริงๆ ก็ไม่ได้ด้วย อันนี้แหละเป็นเรื่องใหญ่

จิตวิทยาที่เป็นวิทยาศาสตร์ก็ย่อมพยายามจะเข้าถึงความจริง แต่ก็ปัญหาว่าจะเข้าถึงความจริงได้อย่างไร การที่จะเข้าถึงความจริงนั้น ตามหลักพุทธศาสนาบอกว่า การรับรู้ต้องตรงอินทรีย์กัน หมายความว่าตาก็ต้องรับรู้เรื่องราวรูป หูก็รับรู้เรื่องเสียง ดังนั้นอายตนะหรืออินทรีย์ที่เป็นวัตถุรูปธรรมเหล่านี้ย่อมไม่สามารถไปรับรู้เรื่องของจิตได้ เพราะเป็นคนละอายตนะคนละอินทรีย์

การที่จะไปใช้เครื่องมือวัด เช่น วัดคลื่นสมอง หรือดูสารเคมีที่หลั่งออกมา ก็อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า เป็นเพียงการเห็นแต่เงา เพราะเป็นเพียงการมองเห็นสิ่งที่สื่อความหมายหรือเป็นสัญญาณ บ่งบอกเท่านั้น ไม่ใช่เห็นตัวจริง

ฉะนั้นในทางพุทธศาสนาจึงแยกเรื่องนี้ชัดเจนว่า การรับรู้แต่ละอินทรีย์เป็นเรื่องของอินทรีย์นั้นๆ รวมทั้งอินทรีย์คือจิตด้วย เพราะฉะนั้นการรับรู้ทางจิตจึงต้องยอมรับว่าเป็นความจริงอย่างหนึ่ง เราจะไม่สามารถเข้าถึงมันและเข้าถึงความจริงของมันด้วยวิธีการทางวัตถุ เช่น เราจะรับรู้ความรู้สึกรักหรือความรู้สึกโกรธของผู้อื่น

ด้วยตาหูของเราไม่ได้ แม้แต่จะอธิบายก็อธิบายไม่ได้

ความรู้สึกในใจที่ว่ามีความรักความโกรธความรู้สึกอึดใจขึ้นใจ เราอธิบายไม่ได้เลย มันเป็นสภาวะเฉพาะของการรับรู้ทางจิต เพราะฉะนั้นอินทรีย์ไหนอินทรีย์นั้น รสเค็มรสหวานก็ไม่สามารถชี้แจงหรือรับรู้โดยตรงด้วยอินทรีย์อื่น รับรู้แล้วจะไปชี้แจงแสดงออกหรือจะไปพิสูจน์อย่างไรก็พูดไม่ถูก เป็นเรื่องเฉพาะตัวจริงๆ

ความรู้เฉพาะตัวนี้เป็นลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของชีวิต ซึ่งถ้าจะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ ก็จะมาจนตรอกนี้ว่าจะทำอย่างไร เพราะฉะนั้น ตอนนี้องค์วิทยาศาสตร์ก็ก้าวมาถึงคำถามที่ว่า จะยอมรับการรับรู้ทางอินทรีย์นามธรรมคือจิตใจหรือไม่ว่าเป็นการรับรู้ความจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถจะเข้าถึงได้ด้วยอินทรีย์อื่นที่เป็นรูปธรรมคือตา หู จมูก ลิ้น กาย อันนี้คงจะเป็นปัญหากันต่อไปอีกนาน โดยเฉพาะในเมื่อเวลานี้วิทยาศาสตร์ก็หันมาสนใจศึกษาเรื่องจิตแล้ว ก็ต้องตกลงกันให้ได้ว่าจะเข้าถึงความจริงทางจิตได้อย่างไร?

แท้จริงนั้น ประสพการณ์หรือข้อมูลความรู้ที่ผ่านเข้ามาทางประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เมื่อรับเข้ามาจะเป็นความรู้ ก็ต้องผ่านการแปลความหมายด้วยอินทรีย์ที่ ๖ คือ จิตใจ ซึ่งทั้งแปลความหมาย ประมวล และนำออกสื่อสาร จึงไม่มีความรู้ทางประสาททั้ง ๕ อย่างบริสุทธิ์ จิตใจทำหน้าที่สำคัญในกระบวนการรับรู้แบบนี้ จะมองข้ามไม่ทำความรู้จักจิตใจได้อย่างไร เวลานี้วิทยาศาสตร์ติดตันในการหาความจริงของธรรมชาติ จึงหันมาสนใจจะศึกษาเรื่องจิต หลังจากเดินทางอ้อมมาแสนนาน

ถ้าเราไม่ยอมรับความจริงที่รู้ด้วยจิตใจ หรือความรู้ทางจิตใจ

เราก็จะจำกัดปิดกั้นขอบเขตของการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าการรับรู้ที่เป็นเฉพาะตัวในทางอินทรีย์เช่นจิตใจนี้ เมื่อเรายอมรับแล้ว อย่างน้อยเราก็จะพูดกับเขาได้ว่า คุณเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เป็นสภาพความจริงของจิตใจอย่างนี้ เราพูดโดยถือเป็นความจริงไปในระดับหนึ่ง แต่เป็นความจริงที่แต่ละคนจะต้องรับรู้ด้วยตนเอง แล้วเราก็เอามาใช้ประโยชน์ได้เลย ไม่ต้องรอว่า เออ! อันนี้เรายังพิสูจน์ไม่ได้ ยังใช้ไม่ได้ ต้องรอไว้ก่อน แต่เรายอมรับว่ามันเป็นของจริงที่รับรู้ได้เฉพาะตน ด้วยจิตที่เป็นนามธรรมของตน แล้วก็ใช้ประโยชน์เลย ถ้าใช้แดนจิตใจนี้ให้เป็นประโยชน์ ความรู้เรื่องจิตใจก็อาจจะขยายออกไป ทำให้เกิดความสมบูรณ์มากขึ้น นี่เป็นข้อหนึ่ง

นอกจากเป็นระบบ ต้องสัมพันธ์กันครบตลอดวงจร

เรื่องต่อไปก็อย่างที่พูดเมื่อีกว่า จิตวิทยาแบบยั่งยืนนั้นจะต้องครบวงจรหรือไปตลอดสาย **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา** เป็นระบบความสัมพันธ์ในชีวิตมนุษย์ที่เป็นทั้งความจริงและจะต้องนำมาใช้ประโยชน์

ในการศึกษาวิเคราะห์ จะต้องดูว่าพฤติกรรมของคนสัมพันธ์กับคุณภาพหรือคุณธรรมในจิตใจของเขาอย่างไร และความรู้ที่เป็นด้านปัญญามีบทบาทเกี่ยวข้องอย่างไร แล้วก็นำมาใช้ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ในเรื่อง การสร้างวินัย ว่าเราจะสร้างวินัยได้อย่างไร

วินัยเป็นการมีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบ สังคมมนุษย์จะอยู่ได้

และเจริญด้วยดี คนต้องมีพฤติกรรมที่เป็นวินัย แต่พฤติกรรมที่เป็นวินัยจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เราไม่ต้องการให้เป็นการบังคับ ก็ต้องมี การฝึก

การฝึกอย่างหนึ่งอาจจะเกิดขึ้นด้วยความเคยชิน ซึ่งเป็นวิธีการทางพฤติกรรมแท้ๆ ที่ดำเนินไปโดยแทบไม่ต้องรู้ตัว ชีวิตมนุษย์ส่วนใหญ่ที่เราอยู่กันนี้อยู่ด้วยความเคยชิน พฤติกรรมในการแสดงออกต่างๆ ก็เป็นไปตามความเคยชินแทบทั้งนั้น เพราะฉะนั้น **วิธีฝึกวินัยอย่างแรกสุด ก็คือการสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดี**

ในความเคยชิน ถ้ามนุษย์เกิดมีความพอใจในพฤติกรรมนั้น มีความสุขในการอยู่ในพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมนั้นก็จะมีความแนบแน่นสนิทยิ่งขึ้น นี่คือองค์ประกอบด้านจิตใจมีบทบาทเข้ามาสัมพันธ์ด้วย

ที่นี้ต่อไปอีก ถ้ามนุษย์เกิดมีความรู้ในคุณค่าและเหตุผล คือมองเห็นเหตุผลในการที่ตนควรจะต้องมีวินัยหรือมีพฤติกรรมอย่างนั้น แล้วก็เห็นคุณค่าว่าการมีพฤติกรรมอย่างนี้มีประโยชน์อย่างไร ความสุขความพอใจก็จะยิ่งเกิดมีมากขึ้น ความรู้นั้นก็ทำให้เกิดสภาพจิตที่คล้อยตาม

ที่พูดมานี้แสดงว่าทั้ง ๓ ด้านมีผลสัมพันธ์ต่อกัน ความรู้มีผลต่อจิต ทำให้เกิดคุณภาพจิตคือความพอใจ รู้คุณค่าแล้วก็มี ความพอใจในสิ่งนั้น เมื่อมีความพอใจ เราก็มีความมั่นคงในพฤติกรรมนั้นยิ่งขึ้น

ดังนั้น การฝึกตามหลักพุทธศาสนา จึงใช้ระบบที่เรียกว่า ต้องมีความสัมพันธ์ตลอดวงจร หมายความว่า ถ้าเราจะฝึกฝน

พฤติกรรมมนุษย์ เราจะต้องได้คุณสมบัติทางจิตมาหนุน และให้ได้ ปัญญามาเป็นปัจจัยช่วยนำด้วย ถ้าครบสามอย่างเมื่อไร ก็จะทำให้การพัฒนาเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง แต่ถ้าไม่ครบเราจะไม่มีความมั่นใจในพฤติกรรมนั้นจริง เพราะพฤติกรรมนั้นอยู่เพียงด้วย เป็นการแสดงออกภายนอก ซึ่งอาจจะเกิดจากการบังคับหรืออาจจะ เป็นการจัดระเบียบภายนอก

แม้แต่เป็นความเคยชินก็ยังไม่เพียงพอ มนุษย์จะต้องมีความรู้สึกด้านจิตใจมาสนับสนุน คือสภาพจิตที่มีความสุขความพอใจเป็นต้น แล้วก็มีปัญญาคือความรู้ความเข้าใจ ที่จะทำให้เกิด ความสอดคล้อง ความชัดเจน และความมั่นใจ

ยกตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง เช่น การอนุรักษ์ธรรมชาติ ปัจจุบัน เป็นยุคที่เราพูดถึงการอนุรักษ์ธรรมชาติกันมาก เพราะเป็นปัญหาใหญ่ การอนุรักษ์ธรรมชาตินี้เป็นพฤติกรรม คือ พฤติกรรมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดี พฤติกรรมในการอนุรักษ์ ธรรมชาตินี้ เวลาเราสอนกัน เราบอกว่าจะให้คนอนุรักษ์ธรรมชาติ เราจะบังคับพฤติกรรมของเขาไม่ได้ หรือไม่เพียงพอที่จะได้ผล เรา ต้องโยนไปหาด้านจิตใจด้วย คือต้องให้คนรักธรรมชาติ ถ้าคนรัก ธรรมชาติแล้วเขาก็จะอนุรักษ์ธรรมชาติเอง

อย่างไรก็ตาม ปัญหายังมีต่อไปอีกว่า ในกระบวนการทาง จิตนี้ทำอย่างไรจะให้คนรักธรรมชาติ อันนี้เป็นปัญหาที่สำคัญว่า หลักมีอยู่ว่า ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องตามกระบวนการของธรรมชาติ สิ่งนั้นจะเป็นไปเองโดยไม่ต้องไปเรียกร้องหรือควบคุม ในระบบที่ ไม่ครบถ้วนไม่สมบูรณ์จะต้องมีการควบคุม แต่ถ้าเป็นระบบที่เต็ม

สมบูรณ์เป็นบูรณาการ มันจะเป็นไปเองตามธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาจึงบอกว่า จะต้องเข้าถึงตัวระบบความสัมพันธ์แห่งความเป็นเหตุปัจจัยในธรรมชาตินี้ให้ชัด แล้วสร้างมันขึ้นมา ให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น จนกระทั่งถึงจุดที่ว่ามันเป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปเรียกร้อง หลักธรรมต่างๆ เป็นเรื่องของระบบเหตุปัจจัย ซึ่งถ้าทำเหตุปัจจัยขึ้นมาแล้ว เราไม่ต้องไปเรียกร้องอ่อนวอนว่าขอให้ผลที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น เพราะมันจะเกิดขึ้นเอง ถึงใครจะไปบังคับไม่ให้มันเกิด มันก็ต้องเกิด

ในกรณีนี้บอกว่า เราจะให้คนอนุรักษ์ธรรมชาติ และเราจะบอกว่าให้รักธรรมชาติ แต่ความรักธรรมชาติจะเกิดขึ้นอย่างไร ก็ต้องสร้างปัจจัยในทางจิต ซึ่งกระบวนการทางจิตจะบอกว่า ให้คนมีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติ ถ้าเราสามารถทำให้เด็กมีความสุขจากการอยู่กับธรรมชาติ เด็กจะรักธรรมชาติเอง โดยไม่ต้องไปสอน แต่ถ้าเด็กไม่มีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติแล้ว เราก็ต้องจ้ำจี้จ้ำไชปากเปียกปากแฉะ และถึงอย่างนั้นความรักก็ไม่เกิดขึ้นจริง เพราะฉะนั้นจึงต้องทำเหตุปัจจัยตามหลักที่ว่า การทำให้เกิดผลจริงในชีวิตจิตใจมนุษย์ต้องเป็นไปตามกระบวนการของกฎธรรมชาติอย่างสมบูรณ์

เพราะฉะนั้นจะเห็นว่า กระบวนการของกฎธรรมชาตินี้โยงกันหมด ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพราะว่าทั้งสามด้านนั้นเป็นส่วนหนึ่งๆ ของชีวิตของมนุษย์ ชีวิตมนุษย์ไม่ได้แยกออกเป็นเสี่ยงๆ เพราะว่าชีวิตนี้ประกอบด้วยปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบมากมายมารวมกัน และปัจจัยเหล่านี้ก็ส่งผลต่อกัน

เป็นอันว่า **เราจะให้คนรักธรรมชาติ เราต้องให้เขามีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติ** เราก็หาทางจัดสภาพแวดล้อมหรืออะไรต่างๆ ที่จะให้เด็กมีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติ เมื่อใดเด็กมีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติ เมื่อนั้นแหละไม่ต้องไปบอกแล้ว เด็กจะรักธรรมชาติเอง พอเด็กรักธรรมชาติแล้วเด็กก็อนุรักษ์ธรรมชาติอย่างเป็นไปเองเลย

ทีนี้ทำอย่างไรจึงจะทำให้เกิดภาวะเช่นนี้ การที่เป็นปัญหาก็เพราะปัจจุบันนี้เราได้สร้างเหตุปัจจัยที่ทำให้มนุษย์มีความรู้สึกแปลกแยกกับธรรมชาติ มนุษย์ปัจจุบันนี้มีความรู้สึกแปลกแยกกับธรรมชาติ เพราะเห็นว่าความสุขของมนุษย์เกิดจากการได้เสพวัตถุ มีวัตถุบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยอาศัยเทคโนโลยีต่างๆ

บางทีเราได้พัฒนาเลยเถิดไปจนกระทั่งถึงขั้นที่มีความรู้สึกนึกเกลียดชังธรรมชาติหรือรู้สึกว่าธรรมชาติเป็นตัวขัดขวางความสุข ทำให้เราไม่สามารถได้ความสุขที่ต้องการ

โดยเฉพาะในอารยธรรมปัจจุบัน ที่มีแนวคิดความเชื่อที่ปลูกฝังกันมานานอย่างไม่รู้ตัว ว่ามนุษย์จะต้องเอาชนะธรรมชาติ จึงจะมีความสำเร็จและความสุขสมบูรณ์ ทำให้เขามีความรักและเข้ากับธรรมชาติเพียงผิวเผิน และเพราะฉะนั้นคนปัจจุบันจำนวนมากจึงมีความโน้มเอียงที่จะทำลายธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถ้าเราสามารถสร้างสภาพจิตตามกระบวนการของเหตุปัจจัยที่ว่าข้างต้นนั้นขึ้นมาได้ การอนุรักษ์ธรรมชาติก็เป็นไปเอง

เมื่อเด็กสร้างความรู้สึกเป็นสุขในการอยู่กับธรรมชาติขึ้นมาได้ เด็กก็รักธรรมชาติ พอด้านจิตใจรักธรรมชาติแล้ว พฤติกรรม

อนุรักษธรรมชาตีกิตตามมาเอง พร้อมกันนั้นเราควรทำให้เขาเกิดความรู้ความเข้าใจ รู้เหตุรู้ผล รู้คุณค่าของการที่จะอนุรักษธรรมชาติด้วย เขาก็จะยิ่งรู้สึกมีความสุข มีความสบายใจและพอใจในการทำพฤติกรรมอย่างนั้น

ทั้งนี้เพราะคนเรานั้น ถ้ามองเห็นว่าการกระทำของตนมีคุณค่าเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง เขาก็จะมีความพอใจยิ่งขึ้น พร้อมด้วยความมั่นใจ ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมอนุรักษธรรมชาตินั้น สนิทแนบแน่นลึกลงไปและมั่นคง อย่างนี้ก็จะมีความสัมพันธ์กันทั้งสามด้าน คือทั้งพฤติกรรม ทั้งจิตใจ และปัญญา จึงเป็นจิตวิทยาที่มีผลแท้จริง และเป็นจิตวิทยาแบบยั่งยืน นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง

ด้วยบูรณาการในระบบดุลยภาพ พอเริ่มพัฒนาคน ความสุขก็เริ่มพัฒนา

ขอยกตัวอย่างการฝึกพฤติกรรมอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับสภาพของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมปัจจุบันนี้ ที่ผู้คนพากันมุ่งหวังความสุขจากวัตถุ เราถือว่าถ้าเราได้วัตถุมามากๆ เรามีสิ่งเสพบริโภคมากๆ มีเครื่องบำเรอตาหูจมูกลิ้นกายมากๆ เราก็มีความสุขมาก เพราะฉะนั้นเราก็จะมี**ความสุขจากการได้การเอา** เพราะวัตถุเป็นของภายนอก ไม่ได้มีอยู่กับเรา เราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับวัตถุเหล่านี้ แต่เราต้องอาศัยวัตถุเหล่านี้ในการที่จะมีความสุข การที่เราจะมีวัตถุมาเสพเราก็ต้องได้มา เราจึงต้องหา เราจึงพยายามให้

ได้มา

เมื่อเป็นอย่างนี้ การได้จึงมีความหมายสำคัญสำหรับมนุษย์ในยุคที่อยู่กับความสุขทางวัตถุ เราจะได้ ก็คือจะต้องเอามา เมื่อต้องได้ต้องเอา และเกิดความต้องการที่จะได้จะเอาขึ้นมา **ความสุขของเรา ก็อยู่ที่การได้การเอา** จิตใจมนุษย์ก็จะนึกถึงแต่การที่จะได้หรือเอาให้ได้มา ความสัมพันธ์ของมนุษย์ในยุคปัจจุบันจึงวนเวียนอยู่ที่การจะได้จะเอาวัตถุ นี่คือจุดเน้นของสภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตของคนยุคนี้ ยิ่งเป็นยุคทุนนิยมที่เน้นระบบผลประโยชน์ด้วยแล้ว ความคิดนึกจะอยู่ที่การได้การเอาเนืองมาก

ถึงตอนนี้ก็就会有ความสัมพันธ์ระหว่างด้านจิตใจกับด้านพฤติกรรมเกิดขึ้นว่า เวลาเราคิดจะได้จะเอา เราจะมี**ความรู้สึก**อย่างไรในการสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์

สิ่งที่คู่กับได้ ก็คือให้ หรืออาจจะพูดว่าเสีย ถ้าเรามุ่งที่การได้ แล้วเราต้องให้ไป เราก็จะมองเห็นว่าเราเสีย เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ที่มองในแง่ของคุณธรรมว่าเป็นการให้ นั่น ถ้ามองในด้านจิตใจ หากมีความรู้สึกผิดใจก็เป็นการเสียอย่างหนึ่ง

การได้กับการให้นี้เป็นของคู่กัน เมื่อมนุษย์คิดถึงการได้อยู่เสมอ ต้องการได้ต้องการเอา เพื่อเราจะได้วัตถุมาเสพ แล้วเราจะมี**ความสุข** เราก็มองไปที่วัตถุ โดยคิดว่าเราจะได้จะเอา ที่นี้ลองมาวิเคราะห์สภาพจิตดู เวลาเราคิดว่าจะได้ คิดว่าจะเอานั้น จิตของเรามุ่งมองไปที่ตัววัตถุ แล้ว**ความรู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไร**

เวลาเราคิดว่าจะได้จะเอา จิตที่เรา**รู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์ คือความรู้สึกกระแวงว่าเพื่อนมนุษย์นี้จะเป็นปฏิปักษ์เป็นศัตรูหรือเป็น**

คู่แข่ง เพราะเวลาเราจะเอาวัตถุนั้น เราจะมีความรู้สึกขึ้นมาทันทีว่าคนอื่นก็อาจจะเอาสิ่งเดียวกับเรา นี่ เขาจึงกลายเป็นคู่แข่งหรือเป็นศัตรู

สภาพจิตนี้เกิดขึ้นทันทีจากการสร้างความรู้สึกล้มพันธุกับวัตถุในทางที่ต้องการจะได้จะเอา แล้วมันก็มีผลทางพฤติกรรมในการที่จะแย่งชิงเป็นต้น พฤติกรรมในการที่จะให้ได้มาก็จะส่อสภาพจิตอันนี้ และทำให้เกิดคุณค่าลบทางจริยธรรม คือ **สภาพจิตที่มองเพื่อนมนุษย์เป็นคู่แข่ง**

จากนั้น เมื่อเรามีความสามารถมากขึ้น เราเก่งในการได้การเอามากขึ้น ถ้าเราปล่อยตัวปล่อยใจ เราก็จะก้าวไปสู่การมองเพื่อนมนุษย์เป็นเหยื่อ เพราะจิตของเรามุ่งไปที่วัตถุ เราจะเอาวัตถุ เราเอาเก่งได้เก่ง จนกระทั่งเจอใครเราจะมองเห็นเป็นเหยื่อไปหมด ในสังคมปัจจุบันนี้ระบบการแข่งขันเพื่อผลประโยชน์มีแนวโน้มที่จะทำให้มนุษย์มีสภาพจิตอย่างนี้

นี่คือตัวอย่างของการที่ระบบทางสังคมมีผลต่อชีวิตจิตใจของมนุษย์โดยไม่รู้ตัว พฤติกรรมที่เป็นระบบแล้วจะจูงสภาพจิตไปเอง ยิ่งคนที่อยู่ในสถานการณ์หาผลประโยชน์มาก เก่งในการหาผลประโยชน์ ก็จะมีเพื่อนมนุษย์เป็นเหยื่อไปหมด เขาจะครุ่นคิดจนเป็นนิสัยของจิตใจว่า เจอคนนั้นทำอย่างไรเราจะได้จากเขา จะเอาจากเขาอย่างไร เราจะใช้วิธีชักจูงใจโฆษณาชวนเชื่ออย่างไร

การโฆษณาที่บอกว่าสินค้านี้ดีอย่างนั้น มีประโยชน์อย่างนั้น ผู้ขายสินค้าและผู้โฆษณาเคยคิดถึงประโยชน์สุขของคนที่จะบริโภคบ้างไหม ขอถามจริงๆ เถอะว่า มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่หวัง

ประโยชน์สุขแก่ผู้บริโภคจริงๆ หรือที่แท้เขาหวังอะไร ที่จริงนั้นเขาหวังผลประโยชน์ตอบแทนแก่ตัวเขาใช่ไหม

เพราะฉะนั้นการโฆษณามากที่เดียวจึงไม่ได้มีความจริงใจ แต่เป้าหมายในใจจริงคือต้องการจะเอา แต่บอกว่าเป็นเพื่อประโยชน์แก่คุณนะ อย่างนี้ก็คือคนไม่มีความจริงใจ เพราะฉะนั้น ในความหมายที่ลึกลงไป ถ้าจะวิเคราะห์ห้กัน ความบริสุทธิ์เชิงจริยธรรมก็ไม่มี แต่มันกลายเป็นการหลอกลวงชนิดหนึ่ง ซึ่งแสดงว่ามนุษย์ไม่มีความจริงใจต่อกัน

รวมความว่า ในยุคอย่างนี้ **เมื่อมนุษย์มองไปที่วัตถุว่าจะได้จะเอา เขาจะมองเพื่อนมนุษย์เป็นคู่แข่งหรือเป็นเหยื่อ**

ทีนี้ถ้าเราลองตั้งจิตใหม่ในการสัมพันธ์กับวัตถุ สมมติว่าเรามองว่าจะให้ พอเราคิดจะให้ อะไรจะเกิดขึ้น พอเรามองไปที่วัตถุด้วยความคิดว่าจะให้ สภาพจิตจะเปลี่ยนทันที พอเราคิดว่าจะให้ เป้าหมายของเราไปอยู่ที่คน เมื่อถึงนี้ ตอนจะเอา เป้าหมายไปอยู่ที่วัตถุ แล้วเรามีความรู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์เป็นคู่แข่งและเป็นเหยื่อ แต่พอเราคิดจะให้ เป้าหมายของการมองไปอยู่ที่คน เราจะสนใจมองหน้ามองตาเขา แล้วก็จะเห็นชีวิต เห็นความสุขความทุกข์ของเขา พอเห็นความสุขความทุกข์ของเขา ก็เกิดความเข้าใจและเห็นใจเพื่อนมนุษย์ เพราะฉะนั้นสภาพจิตอย่างใหม่จะเกิดขึ้นทันที คือ มีความรู้สึกที่เห็นอกเห็นใจ เข้าใจ มีความสงสาร มีความเมตตาเอื้ออาทร

จากที่ยกตัวอย่างมานี้จะเห็นว่า เราตั้งพฤติกรรมขึ้นมาจำใจได้ จากการโน้มจิตมุ่งไปที่การให้นี้แหละสภาพจิตจะเปลี่ยน ไม่

ต้องไปมัวพูดว่า คุณจงมีเมตตา นะ ที่จริงพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฝึกสร้างคุณธรรมด้วยการเอาวิธีปฏิบัติในทางรูปธรรมมานำอย่างมาก คือการใช้พฤติกรรมมานำจิต เพราะฉะนั้น ในพุทธศาสนาจึงสอนหลักธรรมข้อแรกคือ ทาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมจริยธรรมในการฝึกมนุษย์ข้อแรก

ในพุทธศาสนาท่านสอนทานก่อนอื่น เพราะว่ามนุษย์มีชีวิตที่ต้องอาศัยวัตถุและอยู่อยู่กับวัตถุมาก แต่มนุษย์นั้นวนเวียนกับวัตถุด้วยการคิดจะได้ ซึ่งจะทำให้มนุษย์นั้นเียงไปข้างเดียว คือคิดแต่จะได้จะเอา วันๆ คิดแต่เรื่องนี้ เพราะฉะนั้นจึงต้องเตือนว่า อย่างนี้ชีวิตเสียดุลแล้ว มนุษย์จะได้จะเอาอย่างเดียวนั้นไม่ได้นะ ชีวิตจะเสียดุล สังคมก็จะเสียดุล ชีวิตและสังคมจะมีดุลยภาพต้องมีคู่เข้ามาคาน ได้ต้องมีให้ด้วย

ในเมื่อมนุษย์มีที่จะได้ ท่านก็ให้ฝึกเรื่องแรกคือฝึกการให้ ในการฝึกการให้นั้นก็จะมีพัฒนาคุณธรรมอื่นๆ ไปด้วย อย่างที่ว่า เพียงแค่เราเริ่มตั้งจิตจะให้ เราก็มองเพื่อนมนุษย์ด้วยสายตาอีกแบบหนึ่งแล้ว คุณธรรมเกิดขึ้นที่เลย เพียงตั้งจิตคิดจะให้ ความเอาใจใส่สนใจเข้าใจเพื่อนมนุษย์ก็ตามมา และความรู้สึกสงสารเห็นใจก็เกิดขึ้น อันนี้เป็นการพัฒนาคุณธรรมด้วยการใช้ระบบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสภาพจิต ให้พ่วงตามกันมาเป็นบูรณาการตามหลักการที่จะให้เกิดดุลยภาพ ซึ่งขอยกมาเป็นตัวอย่าง

รวมความว่าเราใช้ ๓ องค์รวมนี้ในการที่จะพัฒนาคนให้เจริญพร้อมกันไป คือต้องมีทั้งพฤติกรรม และสภาพจิต แล้วก็

ปัญญาหรือความรู้เข้าใจ สามอย่างนี้จะต้องมาเป็นปัจจัยเอื้อต่อกันแล้วการพัฒนาคนมนุษย์จึงจะครบวงจร และชีวิตจึงจะเป็นอยู่ด้วยดี

ในระบบสัมพันธ์ ที่กว้างออกไป

จิตวิทยาชั้นนำกลไกการจัดสรรสังคม

จิตวิทยานั้น เมื่อพูดถึงความเป็นจริงของจิตใจแล้ว ก็โยงขยายต่อไปถึงเรื่องของชีวิตทั้งหมดของคน เมื่อโยงไปถึงชีวิตทั้งหมด ถึงตัวคนแล้ว ก็โยงต่อไปอีกถึงชุมชน ถึงสังคม และความ เป็นไปของโลกมนุษย์ ตลอดถึงสิ่งแวดล้อมทั้งหมด เพราะเป็น เรื่องของระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่จะต้องมีผลส่งถึง กันเช่นนั้นเอง ดังนั้น จิตวิทยาจึงโยงไปหาศาสตร์อื่นๆ ทุกอย่าง

เมื่อกลืนได้พูดถึงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เริ่มต้น ที่จะต้องเป็นอยู่ในโลก การที่จะมีชีวิตรอด ก็ต้องกินอาหารเป็นต้น ซึ่งหมายถึงการ มีวัตถุเสพบริโภค ชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับชั้นพื้นฐานเลยทีเดียว กับเรื่องวัตถุ จำเป็นจะต้องมีวัตถุเสพบริโภค แต่วัตถุทุกอย่าง เป็นของภายนอก มิได้มีอยู่กับตัว การที่ว่ามีและเสพ จึงหมายถึงการที่ จะต้องได้มา และการที่จะได้ก็หมายถึงการที่จะต้องหาต้องเอา

การคิดที่จะได้ กับพฤติกรรมในการหาและเอา จึงควบคู่มาด้วยกัน ในจิตใจก็มีสภาพจิตอยากได้ เรียกว่า โลภะ และค้นหาพฤติกรรมในการหาและเอา เมื่อออกไปในสังคม ก็นำไปสู่การแข่งขันแย่งชิงเบียดเบียน รวมถึงการข่มเหงครอบงำเอาเปรียบกัน ตลอดจนการรบราฆ่าฟันและสงคราม

ได้กล่าวแล้วว่า การพัฒนามนุษย์ขั้นต้นเริ่มด้วยการฝึกการให้หรือทาน โดยให้มีการตั้งจิตคิดจะให้ ซึ่งจะนำสู่การเกิดขึ้นของคุณธรรม คือความรักความปรารถนาดี อยากให้คนอื่นมีความสุข อยากช่วยเหลือกัน ที่เรียกว่าเมตตากรุณา การคิดให้ก็จะมาเข้าคู่กับการคิดจะได้จะเอา ทำให้ชีวิตมีดุลยภาพ และสังคมก็มีดุลยภาพ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี

แต่ที่ว่า “ได้” มาด้วยกันกับ “เอา” คือถ้าจะได้ก็ต้องหาต้องเอามา ซึ่งหมายความว่า จะต้องเพียรพยายามทำการบางอย่างเพื่อให้ได้มาหรือเพื่อให้มีนั้น เป็นการพูดง่าย ๆ ทั่วไป ยังมีความซับซ้อน และแง่มุมทางจิตใจและพฤติกรรม ที่จะต้องแยกแยะต่อไปอีก

สภาพจิตที่อยากได้ หรือความอยากได้ อาจได้รับการสนองได้หลายวิธี และการสนองก็ไม่มีขอบเขตจำกัดแน่นอน แต่โดยพื้นฐาน ความอยากได้ ไม่จำเป็นต้องนำไปสู่การทำหรือการเพียรพยายาม เพราะความอยากได้ กับความอยากทำ เป็นสภาพจิตคนละอย่างต่างกันไกล และไม่มีความสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นผลต่อกันโดยตรง

ตามปกติ **คนที่อยากได้ จะไม่อยากทำ** ความอยากได้จะนำไปสู่การกระทำ ก็ต่อเมื่อถูกบังคับโดยเงื่อนไขให้ได้ต่อเมื่อทำ แต่ก็ไม่นำไปสู่ความอยากทำอยู่นั่นเอง จึงเป็นการฝืนใจหรือจำใจทำ นำไปสู่การหาทางที่จะได้โดยไม่ต้องทำ และเป็นเหตุให้ต้องจัดตั้งระบบเงื่อนไขขึ้นมาเพื่อโยงความอยากได้ไปสู่การกระทำด้วยเหตุนี้การได้จึงเป็นไปโดยวิธีต่างๆ เช่น

- การได้ อาจเป็นการได้รับจากที่เขาให้ หรือขอเขาได้มา
 - การได้ อาจเป็นการใช้วิธีให้มีขึ้นโดยทางลัด เช่น ลักขโมย หลอกลวง แอ้งชิง ใช้กำลังบีบบังคับเอา และวิธีการทุจริตต่างๆ
 - การได้ เมื่อไม่ทางที่จะมีโดยไม่ต้องทำ ก็ถูกบังคับโดยเงื่อนไขหรือความจำเป็น ให้ต้องเพียรพยายาม(จำใจ)ทำ เพื่อให้เกิดมีขึ้นหรือให้ได้มา
 - การได้ อาจพ่วงมากับการกระทำด้วยสภาพจิตที่เรียกว่า ความใฝ่สร้างสรรค์ คือต้องการจะทำสิ่งดีงามให้เกิดมีขึ้น โดยจิตมุ่งไปที่การเกิดมีขึ้นของสิ่งนั้น และการได้เป็นเพียงผลพ่วงหรือผลพลอย ที่ไม่ใช่เป้าหมายโดยตรง
- ว่าโดยสรุป ความอยากข้างบนนี้ มี ๒ อย่าง
๑. สภาพจิตพื้นฐานที่ยังไม่พัฒนา จะมีความอยากได้ โดยมีได้มีความอยากทำ
 ๒. สภาพจิตที่พัฒนาสูงขึ้น มีความอยากที่จะทำให้เกิดให้มีขึ้นด้วยความเพียรพยายามของตน

จากสภาพจิตที่สัมพันธ์เป็นปัจจัยกับพฤติกรรมแบบต่างๆ ข้างต้น เมื่อพูดในระดับสังคม ก็นำไปสู่การจัดตั้งระบบและวางระเบียบทางสังคม ทั้งด้านกฎหมาย การปกครอง และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้จัดการหรือรับผิดชอบสังคม จะต้องดำเนินการเพื่อให้ชีวิตและสังคมเจริญงอกงามไปด้วยดี และมีสันติสุข เช่น

คนที่อยากได้ โดยไม่อยากทำ บางพวกจะหวังพึ่งพา แล้วจะอ่อนแอ เชื้อยชา เกียจคร้าน นอนคอยโชค ชอบร้องขออ่อนวอน

หวังลาภลอย รวมทั้งการพนัน

คนที่อยากได้ ซึ่งมีกำลังอำนาจโอกาสมากกว่า ก็จะข่มเหงเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่น เพื่อเอาให้ได้มากที่สุด

คนที่อยากได้ ซึ่งไม่อยากทำ ทุกคน โดยมากถ้ามีโอกาส ก็จะทำการทุจริตอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้มาโดยไม่ต้องทำความเพียรในการสร้างสรรค์ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้ได้มากที่สุด ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด หรือรวยทางลัด

คนระดับที่ยังไม่พัฒนาและพัฒนาน้อยนี้ ย่อมมีจำนวนมาก **ผู้ปกครองที่ฉลาด จึงต้องจัดตั้งระบบเงื่อนไข** เพื่อจะควบคุม กำราบ และกระตุ้นต่างๆ โดยเฉพาะ

- เงื่อนไขที่จะให้คนได้มาต่อเมื่อต้องทำ หรือเงื่อนไขที่จะบีบให้ต้องทำจึงจะได้ รวมทั้งการจัดสรรสภาพแวดล้อม บรรยาการไม่ให้วิถีชีวิตแบบพึ่งพาเฉื่อยชานั้นแพร่ระบาด
- เงื่อนไขที่จะปิดกั้นโอกาส ป้องกัน ควบคุม และกำราบการทุจริต ข่มเหง เอาเปรียบต่างๆ
- เงื่อนไขที่จะกระตุ้นหรือผลักดันให้ความโลภที่มากหรือแรง เป็นปัจจัยแก่การที่จะต้องทำการผลิตการสร้างสรรค์อย่างเข้มแข็งยิ่งขึ้น

พร้อมกันนั้น ผู้จัดการสังคมก็ต้องรู้ตระหนักว่า คนที่จะสร้างสรรค์ความเจริญแก่สังคมหรือแก่อารยธรรมอย่างแท้จริง คือ คนที่มีความอยากทำการสร้างสรรค์ หรือไม่สร้างสรรค์ ดังนั้น อีกด้านหนึ่งที่สำคัญมาก นักปกครองเป็นต้น ก็จะต้องจัดวางมาตรการต่างๆ ที่จะสนับสนุนคนที่คิดริเริ่มและทำการสร้างสรรค์อย่าง

จริงจัง

นี่เป็นตัวอย่างของการที่จิตวิทยาโยงสัมพันธ์กับการจัดสรรสังคม และการปกครองประเทศชาติ

จิตวิทยาชี้นำการศึกษาให้พัฒนาคนอย่างถูกต้อง พฤติกรรมการณ์อยู่ที่พัฒนา บ่งชี้ว่าการศึกษาได้เริ่มต้น

ขอต่อไปอีกข้อหนึ่ง คือเรื่องระบบของความรู้ องค์กรในระบบการดำรงอยู่ด้วยดีของมนุษย์นี้ จิตวิทยาจะต้องเอาใจใส่ โดยมองกว้างออกไปให้ครอบคลุม จะแยกตัวไปศึกษาเฉพาะจิตอย่างเดียว หรือพฤติกรรมอย่างเดียวไม่ได้ เพราะว่าเรื่องทางจิตใจนี้มีผลออกมาทางด้านพฤติกรรม แล้วออกไปในสังคม จิตวิทยาก็สนใจศึกษาเรื่องสังคมด้วย เราจึงมีจิตวิทยาสังคม แต่การศึกษาจิตวิทยาสังคมก็แยกไปเป็น specialization เสียอีก กลายเป็นความชำนาญพิเศษเฉพาะด้าน ทำให้นักจิตวิทยาเองก็ไปแยกแค้นจากกัน ไม่ได้มาทำงานร่วมมือกันเต็มที่

นอกจากสนใจในเรื่องสังคมแล้ว ก็ต้องสนใจเรื่องธรรมชาติแวดล้อมด้วย ถ้ามนุษย์จะอยู่ด้วยดีต่อไป ระบบการพัฒนาบอกแล้วว่าเวลานี้จะต้องเอาใจใส่สิ่งแวดล้อม ชีวิตจะอยู่ด้วยดีและจะมีความยั่งยืน มนุษย์จะต้องให้ความสำคัญแก่สิ่งแวดล้อมด้วย

การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นระบบ และระบบการดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตนี้ต้องมองให้ครบทั้ง ๓ ด้าน ๓ ส่วน หรือ ๓ องค์ประกอบ คือ

๑) ชีวิตหรือตัวมนุษย์

๒) สังคม และ

๓) สิ่งแวดล้อม

สามอย่างนี้จะต้องเอามาโยงประสานกัน และต้องพิจารณาให้ตลอด จึงเรียกว่า**ระบบองค์รวมที่สมบูรณ์** เริ่มแต่ชีวิตเองก็ต้องมองทั้งกายและใจ

มนุษย์จะต้องพัฒนาขึ้นไปถึงขั้นที่ว่า ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นจะต้องให้เกิดเป็นประโยชน์ที่เรียกว่า เป็นความเกื้อกูลต่อองค์รวมทุกส่วน คือ ถ้ามันเกื้อกูลต่อชีวิต ก็ต้องให้เกื้อกูลต่อสังคมด้วย และต้องเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อมด้วย หรือถ้าเกื้อกูลต่อสังคมก็ต้องให้เกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อมด้วย เกื้อกูลต่อชีวิตด้วย หรือถ้าเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม ก็ต้องให้เกื้อกูลต่อสังคมด้วย เกื้อกูลต่อชีวิตด้วย และถ้าเกื้อกูลต่อชีวิตด้านร่างกายก็ต้องให้เกื้อกูลต่อจิตใจด้วย หรือถ้าเกื้อกูลต่อใจก็ต้องให้เกื้อกูลต่อกายด้วย

เวลานี้มนุษย์พัฒนามาถึงจุดหัวต่อนี้ หมายความว่า เราได้ประสบปัญหาจนกระทั่งว่า มันทำให้เราต้องคิดในแง่จิตวิทยาก็จะต้องพิจารณาเรื่องนี้ด้วย ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์หรือสิ่งที่มนุษย์จะทำนั้น ทำอย่างไรจะทำให้เกิดประโยชน์ที่เกื้อกูลทั้ง ๓ ส่วนอย่างนี้ จนกระทั่งเราสามารถพูดได้ว่า สิ่งใดที่เกื้อกูลต่อชีวิตก็เกื้อกูลต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย สิ่งใดเกื้อกูลต่อสังคมก็เกื้อกูลต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมด้วย สิ่งใดเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อมก็เกื้อกูลต่อชีวิตกายใจและสังคมด้วย ถ้าเราสามารถทำได้ถึงขั้นนี้ อันนี้คือ**การพัฒนาที่ยั่งยืน**

ถ้าจะให้การพัฒนามาถึงจุดนี้เราจะทำอย่างไร จิตวิทยาจะมีบทบาทมาช่วยได้อย่างไร ตอบว่าการพัฒนามนุษย์ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืนนี้แหละจะเป็นแกนสำคัญ ที่ทำให้บรรลุดัตถุประสงค์ที่กล่าวมา เพราะการพัฒนาคนมนุษย์ที่แท้จริง และการใช้จิตวิทยาให้สำเร็จประโยชน์อย่างแท้จริง จะมีผลอย่างนั้น จนกระทั่งว่าสิ่งที่เกื้อกูลต่อชีวิตก็เกื้อกูลต่อสังคมด้วย เป็นต้น อย่างที่ว่าไปแล้ว

ตอนนี้ก็จะยกตัวอย่างอีก เองง่ายๆ ก่อนในเรื่องธรรมดาที่แหละคือ การกินการอยู่การเสพบริโภควัตถุ มนุษย์เราที่มีชีวิตกันอยู่นี้เราบริโภคปัจจัยสี่ เช่น กินอาหาร ถ้ามนุษย์กินอาหารด้วยพื้นฐานทางจิตวิทยาที่ถูกต้อง มันจะต้องเกื้อกูลต่อชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจของเขา และเกื้อกูลต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมพร้อมไปด้วยกัน เราหาจุดเชื่อมได้ไหมว่าจิตวิทยาแบบไหนจะทำให้การกินอาหารนี้เกื้อกูลได้ทั้ง ๓ ด้านอย่างนี้

แบบที่ ๑ ถ้าเรามีแนวคิดทางจิตวิทยาว่า ความสุขของมนุษย์อยู่ที่การเสพวัตถุ เรามีสุขภาพสวยงามดู เรามีเสียงไพเราะฟัง เรามีกลิ่นหอมดม เรามีรสอาหารอร่อยให้ลิ้นลิ้ม ถ้าอย่างนี้เราก็กินด้วยพื้นฐานทางจิตวิทยา ที่มีความเชื่อคือทิวทัศน์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังว่าการกินอาหารที่อร่อยคือความสุขของมนุษย์ ถ้าเราดำเนินชีวิตเพื่อสนองแนวความคิดความเชื่ออันนี้ จะมีผลอย่างไร? ผลจะเกิดขึ้นในแบบที่ว่าสิ่งที่เกื้อกูลต่อชีวิตจะเกื้อกูลต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมหรือไม่ ลองคิดดู ถ้ากินด้วยสนองความต้องการรสอร่อย จะเกิดผลอะไรบ้าง?

๑. อร่อย แงนี้ได้ผลแล้ว คือมีความพอใจ ลัทธิเศรษฐกิจ

สมัยใหม่กับบอกว่าถูกต้อง เศรษฐศาสตร์สายหลักยอมรับ เศรษฐศาสตร์ก็ประสานสอดคล้องสนับสนุน

๒. แต่ในเชิงธรรมชาติของชีวิตที่เป็นจริง พอกินเพื่อรสรอย จะเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย? ในด้านจิต เมื่อมีความเชื่อว่ากินเพื่อเสพรสรอยการกินเป็นการสนองความต้องการที่สอดคล้องกัน ก็ได้ผลทางจิตใจ คือ เกิดความพอใจ พอใจในรสรอย แต่ทางด้านร่างกายเป็นอย่างไร ลื่นได้รับรสรอย แต่ร่างกายตกอยู่ในภาวะเสีย

๑) เสี่ยงต่อการเกิดผลร้ายต่อร่างกายที่ว่า เพราะรสรอย ชอบใจ ก็กินมากจนอาหารไม่ย่อย อืดอืด และเกิดปัญหาสุขภาพ

๒) กินสิ่งที่มีรสรอยโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ใช้ปัญญาพิจารณา มุ่งแต่จะเสพรส จึงทำให้กินสิ่งที่อาจจะเป็นโทษต่อร่างกาย เช่น สารเคมี สิ่งปรุงแต่งสีแต่งรส ทำให้เสียสุขภาพ เช่น เกิดไขมันในเส้นเลือดสูง หรือสารเคมีเป็นพิษในร่างกาย อาจเกิดมะเร็งหรือปัญหาอื่นทำนองนี้หลายอย่าง

รวมความว่า การกินอย่างนี้ ทำให้เกิดความขัดแย้งในระบบของชีวิตเอง

ที่นี้ต่อสังคมเป็นอย่างไร ในด้านสังคม ผลก็คือ เมื่อกินเพื่อรสรอย ก็กินอย่างไม่จำกัดขอบเขตและเที่ยวพละนหาสิ่งที่รสรอยกิน ก็จะเป็นทางให้มีการโฆษณาและแต่งอาหารต่างๆ เพื่อหาเงินจากเรา เราก็ต้องใช้เงินมากเข้า อาจจะต้องกินอาหารมีฉลากเป็นพันเป็นหมื่น เพื่อจะได้คุณค่าอาหารนิดเดียว

๑) ตัวเองก็ใช้จ่ายสิ้นเปลือง

๒) สังคมมีวิถีชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย

๓) เกิดการเบียดเบียนแย่งชิงกันในสังคมมากขึ้น

เมื่อเป็นอย่างนี้ มนุษย์ก็จะไม่เกื้อกูลกัน แต่จะแย่งชิงเบียดเบียนกันมากขึ้น เกิดผลเสียทางสังคม

ในแง่สิ่งแวดล้อม เมื่อบริโภคมาก ก็เกิดผลเสีย คือ ในกระบวนการผลิตก็ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และก่อมลภาวะให้อากาศเสีย ดินเสีย น้ำเสีย แล้วอะไรอีก เมื่อต้องผลิตในรูปแบบต่างๆ เพื่อจะแสวงสรให้ نابริโภคที่สุด แม้แต่สิ่งห่มห่อก็ต้องทำให้งดงามสวยงามที่สุด เพื่อล่อใจเป็นต้น การผลิตต่างๆ นี้ก็จะยิ่งก่อให้เกิดมลภาวะมากขึ้น พร้อมกันไปกับการบริโภคมากที่เพิ่มขยจะจนจัดการไม่ทัน ทั้งทำลายทรัพยากรและทำให้เกิดมลภาวะ

เพราะฉะนั้น การกินบนพื้นฐานความเชื่อแบบนี้ และด้วยสภาพจิตใจแบบนี้ ก็เกิดผลเสียแก่ชีวิตทั้งด้านร่างกายสุขภาพ เกิดผลเสียต่อสังคม และเกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

แบบที่ ๒ ที่นี้หันมาพัฒนาพฤติกรรมในการกินเสียใหม่ให้ถูกต้องและเกื้อกูล ก็มาดูว่าพฤติกรรมในการกินที่ถูกต้องจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จะเห็นชัดว่ามันต้องสัมพันธ์กันหมด ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

เริ่มต้น คนที่จะกินได้ถูกต้อง ก็คือต้องกินเพื่อผลที่เป็นจุดหมายที่แท้จริงของการกินนั่นเอง และจุดหมายหรือวัตถุประสงค์นี้จะรู้ได้ด้วยปัญญา หรือด้วยการรู้จักคิดพิจารณา ดังนั้นจึงต้องเริ่มจากการที่ต้องมีปัญญา และต้องกินด้วยปัญญา โดยรู้ประโยชน์ รู้ความมุ่งหมายของการกิน ว่ากินเพื่ออะไร

ถ้าเราฝึกปัญญาเริ่มให้คิด โดยถามว่ากินเพื่ออะไร คำตอบก็จะตามมาว่ากินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ และมีสุขภาพดี แล้วเราจะได้ใช้ร่างกายนี้ดำเนินชีวิตที่ดั่งามสร้างสรรค์ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดสั้นๆ ว่า กินเพื่อสนองความต้องการที่จะให้ร่างกายดำรงอยู่ด้วยดี หรือกินเพื่อสนองความต้องการของชีวิต

พอเรามองที่จุดนี้ การกินจะมีขอบเขตขึ้นมาทันที เวลาจะกินความมุ่งหมายที่รู้ด้วยปัญญาก็จะมาจำกัดขอบเขตว่า

๑) กินเท่าไรจึงจะพอดีกับความต้องการของร่างกาย ปริมาณอาหารที่จะกินก็ถูกจำกัดอย่างถูกต้อง

๒) มันจะบอกให้เราเลือกอาหาร ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ โดยไม่ต้องไปมัวคำนึงมากนักกับรสกลิ่น การแต่งสีและสิ่งหุ้มห่ออะไรต่างๆ ประเภทของอาหารก็จะถูกจำกัดอย่างถูกต้อง

ทั้งสองข้อนี้จะทำให้เกิดผลในการประหยัดไปด้วย พอเราปฏิบัติตามนี้ พฤติกรรมในการกินก็เปลี่ยนแปลงพัฒนาไป และจะทำให้เราได้อะไรบ้าง?

๑) สุขภาพร่างกายของเราดี เพราะกินอาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ในปริมาณที่พอดี ร่างกายก็ได้สุขภาพ

๒) จิตใจของเราเป็นอย่างไร? เราก็พอใจเป็นสุขด้วย เพราะว่าตอนนี้ความรู้ความเข้าใจและความต้องการที่ถูกต้อง ทำให้เราอยากกินอาหารที่ทำให้มีสุขภาพดี เมื่อเราได้สนองความต้องการอย่างนี้ คือสนองความต้องการกินอาหารที่มีคุณภาพ เราก็มีความสุขพึงพอใจและมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่เหมือน

กับการสนองความต้องการเสพสอรัย

พร้อมกันนั้น ก็เกิดความมั่นใจที่รู้ว่าได้มีพฤติกรรมในการกินอย่างถูกต้อง ตรงตามจุดหมายที่เป็นจริง เป็นการกินอย่างฉลาด คือกินด้วยปัญญาที่รู้ความจริง เป็นความมั่นคงทางจิตใจ

พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง จึงเป็นการสนองความต้องการของชีวิตทั้งระบบ คือ ทั้งของร่างกาย (ได้สุขภาพ) จิตใจ (มีความสุข) และปัญญา (ตรงกับความจริง) ประสานกลมกลืน ไม่ขัดแย้งกัน

ต่อไป ด้วยการกินอย่างนี้ ก็ทำให้เราใช้จ่ายเงินเปลืองน้อย และแย่งชิงกันน้อย ไม่ต้องเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบกันในสังคม พร้อมทั้งสามารถเผื่อแผ่แบ่งปันกันได้มากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสังคม

จากนั้น ผลต่อสิ่งแวดล้อม เมื่อบริโภคพอดีในปริมาณที่จำกัดด้วยขอบเขตแห่งความมุ่งหมายที่ถูกต้อง ก็ทำลายทรัพยากรน้อย ทำให้เกิดของเสียก่อมลภาวะน้อย

เพราะฉะนั้น พฤติกรรมการกินที่ถูกต้องจึงทำให้เกิดผลดีทั้งต่อชีวิตร่างกายจิตใจ และต่อสังคม แล้วก็ต่อสิ่งแวดล้อม แต่การพัฒนาอย่างนี้จะทำได้อย่างไร? เพราะความมนุษย์ที่ยังไม่พัฒนาก็ต้องกินอาหารตามรสอร่อย แต่ถ้าเราปล่อยตามนั้นหรือไปยอมรับว่าถูกต้อง ก็จะไม่มีความแก้ไขปัญหา ทั้งปัญหาของชีวิตและปัญหาของโลก สิ่งแวดล้อมก็โหมม สังคมก็เบียดเบียนกัน แก้ไม่ได้ ถ้าไม่ได้แก้ไขปัญหาวุฒิกรรมการกินของคน

พฤติกรรมการกินนี้จะแก้ได้มนุษย์ต้องใช้ปัญญา จึงต้องพัฒนาให้เขารู้จักกินด้วยการพิจารณาให้รู้ความหมายและความมุ่งหมายของการกิน ที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ ให้เป็นการกินด้วย

ปัญญา แล้วก็มีความสุขความพึงพอใจในการมีพฤติกรรมอย่างนั้น รวมความว่า ให้องค์ประกอบทั้ง ๓ ด้านเหล่านี้มาประสานสัมพันธ์กัน มนุษย์จะต้องพัฒนา โดยใช้ระบบสัมพันธ์ให้บูรณาการเป็นองค์รวมอย่างที่ว่านี้ เพราะฉะนั้นความรู้ทางจิตวิทยาถ้าใช้อย่างถูกต้อง ก็จะมีผลต่อระบบการดำรงอยู่ด้วยดีของมนุษย์ที่ว่ามัน คือ ทั้งชีวิต และสังคม แล้วก็สิ่งแวดล้อม อยู่กันด้วยดี จนกระทั่งว่ามนุษย์ยิ่งสุขมากขึ้น ชีวิตก็ดีขึ้น สังคมก็ดีขึ้น และสิ่งแวดล้อมก็ดีขึ้น

คำถามนี้จึงเป็นอีกข้อหนึ่งที่น่าสนใจ คือ เป็นไปได้ไหมที่มนุษย์จะสุขยิ่งขึ้น โดยที่สังคมก็เกษมศานต์ยิ่งขึ้น และธรรมชาติก็ร่มเย็นยิ่งขึ้นด้วย

ถ้ามนุษย์ไม่สามารถตอบคำถามนี้ การแก้ปัญหาของโลกก็ไม่สำเร็จ เพราะมนุษย์ต้องการมีความสุขมากขึ้นแน่นอน แต่ขณะนี้เป็นปัญหาที่เกิดภาวะขัดกัน กล่าวคือ ถ้ามนุษย์สุขมากขึ้น คือ ตัวบุคคลหรือปัจเจกชนสุขมากขึ้น ก็ไม่สามารถทำให้สังคมสุขมากขึ้น เพราะสุขของบุคคลหนึ่งหมายถึงการทำให้คนอื่นและสังคมต้องสุขน้อยลง หรืออีกด้านหนึ่ง ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลจะสุขมากขึ้น สิ่งแวดล้อมก็ต้องเสื่อมเสียลง

เวลานี้ความขัดกันนี้เป็นปัญหาที่ติดตันอยู่ในตัว ถ้าเราสามารถพัฒนาไปถึงจุดหมายนี้ได้ คือ ทำอย่างไรให้มนุษย์สุขยิ่งขึ้น พร้อมกับสังคมก็ดีขึ้น และธรรมชาติแวดล้อมก็ดีขึ้น หรืออยู่ได้อย่างดีด้วยกัน ก็จะเป็นคำตอบ

ศาสตร์ทั้งหลายในปัจจุบัน จะต้องหาทางเข้าถึงจุดหมายนี้

ถ้าเข้าถึงได้ก็ไม่ต้องมีปัญหา และมนุษย์จะมีการพัฒนาที่ยั่งยืนได้แน่นอน แค่นี้เอง คือ ทำให้มนุษย์แต่ละชีวิตแต่ละบุคคลสุขยิ่งขึ้นได้ โดยสังคมก็ดีขึ้น และธรรมชาติแวดล้อมก็อยู่ในสภาพที่ดี อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่จะพูดกันต่อไปถ้ามีเวลา

การหาความสุขของมนุษย์ เป็นเรื่องของจิตวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าจิตวิทยาจะบริการแก่นมนุษย์ชาติ ก็จะต้องบริการในเรื่องความสุขด้วย คือ จะต้องหาทางทำให้มนุษย์มีความสุขให้ได้

การแก้ปัญหาของมนุษย์อย่างเป็นระบบ จะไม่เป็นระบบจริง ถ้ายังไม่ถึงระบบมูลฐาน ในตัวมนุษย์เอง

ข้อต่อไปคือ จิตวิทยาจะต้องช่วยมนุษย์ในการแก้ปัญหาให้ได้ตลอดทุกชั้นทุกขั้นตอน การแก้ปัญหาของมนุษย์นี้มีหลายขั้นตอน เมื่อถึงขั้นพูดถึงครบวงจร การแก้ปัญหาได้ตลอดทุกขั้นตอนก็เป็นเรื่องหนึ่งซึ่งอยู่ในคำตอบแบบเดียวกันนี้ด้วย

ขอยกตัวอย่างคือเรื่องของจิตมนุษย์นี้มีความเป็นขั้นเป็นตอน แม้แต่สภาพจิตต่างๆ ก็เป็นปัจจัยแก่กันและกัน เวลานี้แม้แต่ในการวิเคราะห์สภาพจิต เรามักไม่มองความเป็นปัจจัยต่อกันระหว่างสภาพจิตที่เป็นองค์ประกอบนั้นๆ ว่าสภาพจิตแต่ละอย่างที่ เป็นองค์ประกอบ มีความสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กันและกันอย่างไร

ขอยกตัวอย่างศัพท์ทางพุทธศาสตร์ คำว่า ตัณหา มานะ ทิฐิ สภาพจิตเหล่านี้เป็นปัจจัยแก่กันและกัน แต่จิตวิทยาอาจจะมอง

เน้นในแง่ที่แยกกันไปเป็นตัวๆ เลย ตัณหาที่เรื่องตัณหา มานะก็เรื่องมานะ ทิฐิก็เรื่องทิฐิ ทั้งนี้จะใช้ศัพท์ในทางภาษาศาสตร์ใหม่ อย่างไรก็ตามแต่เรามีความถนัดในการแยกเป็นแต่ละองค์แต่ละส่วน ในขณะที่ตามกฎธรรมชาติมันเป็นระบบความสัมพันธ์ ซึ่งองค์ประกอบทางจิตเหล่านี้จะต้องเป็นปัจจัยแก่กันทั้งหมด

ในที่นี้ได้ขอยกตัวอย่างองค์รวมมาชุดหนึ่ง คือ เรื่องตัณหา มานะ ทิฐิ เริ่มต้นขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับศัพท์เสียก่อน

ตัณหา มานะ ทิฐิ นี้เป็นสภาพจิตฝ่ายร้ายของมนุษย์ ซึ่งผลักดันอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของคนที่แสดงออกต่างๆ ทั้ง ๓ ตัวนี้มีอิทธิพลสำคัญมากในการกำกับบทบาทของมนุษย์

๑) **ตัณหา** คือความอยากเสพอยากบริโภค ต้องการการบำรุงบำเรอทางอินทรีย์ทั้ง ๕ และมุ่งหาผลประโยชน์

๒) **มานะ** คือความต้องการยิ่งใหญ่ ต้องการอำนาจ อยากเด่นเหนือหรือครอบงำผู้อื่น

ถ้าแสดงออกในทางสัญลักษณ์ก็คือ ตัณหาต้องการทรัพย์ มานะต้องการอำนาจ ตัณหาต้องการผลประโยชน์ มานะต้องการความยิ่งใหญ่ ตัณหาต้องการเสพ มานะต้องการครอบงำ รวมแล้วทรัพย์กับอำนาจ สองอย่างนี้เป็นเรื่องใหญ่ของสังคมมนุษย์

ความต้องการทรัพย์และอำนาจนี้แหละที่ทำให้มนุษย์มีความขัดแย้งแย่งชิงกันระหว่างบุคคล ระหว่างสังคม และระหว่างประเทศชาติ การรบราฆ่าฟันประหัตประหารทำสงครามมาจากสาเหตุแห่งการต้องการทรัพย์และอำนาจนี้มาก คือ ปัญหาจากตัณหาและมานะ

แต่ยังมีอีกตัวหนึ่งที่สำคัญมาก คือ

๓) **ทิฐิ** ได้แก่ แนวคิด ความเชื่อ ค่านิยม ความยึดถือลัทธิศาสนา อุดมการณ์ต่างๆ

ใน ๓ ตัวนี้เราเน้นเรื่องตัณหา และมานะมาก ความต้องการทรัพย์หรือผลประโยชน์ และความต้องการอำนาจความยิ่งใหญ่นี้ ทำให้มนุษย์มีปัญหาขัดแย้งกัน จนกระทั่งมีการรบพุ่งสงครามอย่างที่ว่าแล้ว แม้แต่สงครามโลกครั้งที่ ๑ ที่ ๒ ก็มาจากเรื่องทรัพย์และอำนาจ แต่ที่จริงไม่ใช่แค่นั้น

อย่ามองข้ามอีกอย่างหนึ่ง คือ ทิฐิ ความเชื่อถือ ลัทธิศาสนา อุดมการณ์ รวมถึงแต่ค่านิยมในสังคม อันนี้ที่จริงเป็นตัวสำคัญที่ทำให้มนุษย์ขัดแย้งแบ่งแยกกัน เช่น ความเชื่อปักใจว่าผิวนี้นี้จึงจะประเสริฐ เชื่อชาตินี้จึงจะดี ศาสนาต้องนี้เท่านั้น อุดมการณ์นี้ลัทธินี้จึงจะถูกต้อง จนทำให้แบ่งโลกเป็นค่ายแห่งทิฐิหรือค่ายอุดมการณ์ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงมีสงครามอีกประเภทหนึ่งคือ สงครามทิฐิ ได้แก่ สงครามศาสนา สงครามแบ่งแยกเชื้อชาติผิพรรณ และสงครามอุดมการณ์ ซึ่งอาจจะร้ายแรงยืดเยื้อยิ่งกว่าการขัดแย้งด้วยตัณหา หรือมานะ

ตกลงว่า ๓ ตัวนี้แหละที่เป็นปัจจัยสำคัญอยู่เบื้องหลังความเป็นไปในสังคมมนุษย์ ตัณหา มานะ ทิฐิ ความต้องการทรัพย์อำนาจ และการยึดถือในลัทธินิยมอุดมการณ์ความเชื่อถือ

เรื่องสภาพจิตที่เรียกว่ากิเลส ๓ ตัวนี้ มีข้อที่เราจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่งว่า ในการแก้ปัญหาเราจะต้องเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ๓ ตัวนี้ด้วย ทิฐิเป็นตัวที่ว่าลึกและฝังแน่น อะไรก็ตามที่

เกิดเป็นทิวี่ขึ้นมา เป็นความเชื่อ หรือแม้แต่เป็นค่านิยม ก็จะทำให้พฤติกรรมฝังแน่นมีผลยาวไกลมีความรุนแรงและยืนนานอย่างมาก

ยกตัวอย่างเช่นว่า เรามีต้นทุนหาอยากได้ผลประโยชน์ เราชอบเราอยากได้อะไร หรือเรามีมานะต้องการเก่ง อย่างเด็ก ดูทีวีเห็นละครหรือการ์ตูนเรื่องราวต่างๆ ก็จะมีการสนองความต้องการทางค้นหาและมานะ เช่น ความรู้สึกที่อยากจะได้เสพความสนุกสนาน และได้แสดงความเก่ง มีความตื่นเต้น โกรธเกลียดและอารมณ์ร่วมต่างๆ ไปกับการบรรยายพื้นเป็นต้นในเรื่องราวเหล่านั้น แต่ทั้งนี้ถ้าเด็กยังมีเพียงความสนุก หรือความรัก-ซึ้งคั่งแค้น แล้วก็ได้สนองความปรารถนาความรู้สึกอย่างนั้น ก็จะเป็นเรื่องที่ไม่รุนแรงมากนัก และผ่านๆ ไป ยังไม่มีผลยั่งยืน

แต่เมื่อไรเด็กเกิดความเชื่อ หรือแม้แต่เกิดค่านิยมเห็นอย่างนั้นถูกต้องอย่างนั้นดี เช่นดูรายการต่างๆ ไปจนถึงจุดหนึ่งแล้วเด็กเกิดความเห็น ว่า เออ! การโกงกันอย่างนี้ดี เมื่อไรเกิดความเชื่ออย่างนี้ขึ้นมาว่า เออ การโกงกันอย่างนี้ดีนะ หรือเห็นว่า เออ การฆ่าเขาอย่างนี้ดีนะ ถ้าเกิดเป็นความเชื่อหรือความเห็นอย่างนี้ขึ้นมาเมื่อไร เราเรียกว่าเกิดเป็นทิวี่

ถ้าเกิดเป็นทิวี่ เป็นความเชื่อขึ้นมาแล้ว ตอนนี้จะลงลึกและจะมีผลกว้างไกล ฝังแน่น กับทั้งจะเป็นปัญหาสังคมอย่างหนัก เพราะฉะนั้นเราจึงต้องให้ความสำคัญกับเรื่องค่านิยมในสังคม เพราะเป็นเรื่องในระดับทิวี่ ที่จะชักนำกระแสความเป็นไปในสังคมวงกว้าง อย่างยึดถือยาวนาน และแม้แต่รุนแรง อะไรต่ออะไรที่ชอบที่ขึ้นหมกกันอยู่ พอเกิดเป็นความเชื่ออย่างนี้ดีเท่านั้นแหละ

ก็จะมั่นคงลงตัว และแพร่ขยายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาเลย

ยกตัวอย่างเช่นในเมืองเหนือของเรา ที่เคยถึงกับนิยมนายลูกสาวมาเป็นโสเภณี ตอนแรกก็ยังไม่รู้สึกขัดกับวัฒนธรรมและถือว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดี แม้จะมีผลประโยชน์ ได้สนองค้นหา ได้เงินได้ผลประโยชน์ แต่มันยังขัดกับความเชื่ออยู่ ตอนนีัพฤติกรรมจะเป็นเฉพาะตัวเฉพาะราย และทำด้วยความรู้สึกที่ไม่เต็มที่ จะขัดแย้งไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกผิดอะไรต่างๆ เพราะว่าความเชื่อตามวัฒนธรรมเดิมมีฝังอยู่ว่าเราทำอย่างนี้ไม่ถูกต้อง แต่ฝืนใจทำ เพราะอยากได้ผลประโยชน์หรืออาจจะถึงกับรู้สึกว่าการทำเพราะจำเป็น จำใจ เป็นเรื่องของคนที่ทำด้วยโลภะอยากได้ ด้วยโทสะความขัดเคือง เช่น เรื่องผลประโยชน์ และเป็นเรื่องที่ลุ่มานาจกิเลส แพ้มันไปเฉพาะครั้งเฉพาะคราว ซึ่งมีผลไม่รุนแรงนัก หรือรุนแรงก็เฉพาะคนเฉพาะคราว แล้วก็จบไป

แต่เมื่อไรเกิดเป็นความนิยม หรือค่านิยม หรือเกิดเป็นความเชื่อขึ้นมา ว่าอย่างนี้ดี ถูกต้อง ว่าขายลูกสาวไปอย่างนี้มีหน้ามีตา ไม่เสียหาย พอเกิดเป็นค่านิยม และเชื่อขึ้นมา ตอนนี้จะกลายเป็นปัญหาสังคมที่ฝังลึก แพร่ขยาย และแก้ยาก ฉะนั้นการแก้ปัญหาของมนุษย์จึงต้องถึงขั้นที่สุด และให้ตรงจุด เวลานี้เราไปเน้นเรื่องการแก้ปัญหาแค่ระดับค้นหาและมานะ ในเรื่องความต้องการผลประโยชน์ และต้องการความยิ่งใหญ่ แต่เบื้องหลังลึกลงไปคืออะไร คือความเชื่ออย่างนี้ดีถูกต้อง ถ้าแก้ขั้นนี้ไม่ได้ ก็แก้ปัญหาสังคมยาก

เงื่อนไขของปัญหาที่เลวร้าย มนุษย์ผูกไว้ในใจของตนเอง จิตวิทยาต้องชี้ทางที่จะพัฒนาคนให้แก้ไขสภาพนี้ให้ได้

แม้แต่ปัญหาสิ่งแวดล้อมก็มาจากสาเหตุระดับจิตนี้ ทำไมจึงว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมแก้ยาก ก็เพราะว่าอารยธรรมตะวันตกสร้างขึ้นมาด้วยแนวคิดที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการแก้ปัญหา คือความเชื่อในความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมแบบเป็นปฏิปักษ์ ซึ่งตะวันตกเองก็วิเคราะห์ออกมาแล้วว่า ในที่สุด ต้นตอของปัญหาสิ่งแวดล้อมก็คือแนวคิดความเชื่อที่สั่งสมมาในอารยธรรมตะวันตกเองตลอดเวลาตั้งเป็นพันๆ ปี ที่ว่า มนุษย์เป็นต่างหากจากธรรมชาติ และมนุษย์จะต้องพิชิตธรรมชาติ

นี่คือ ในที่สุดแล้ว ตัวแนวความคิดหรือจิตนี้แหละเป็นฐานรองรับอารยธรรมทั้งหมด ส่วนความต้องการผลประโยชน์กลับเป็นเครื่องสนองจิตนี้ในอีกทีหนึ่ง มนุษย์มีความเชื่อในจิตที่จะพิชิตธรรมชาตินี้ ถึงกับมีความภูมิใจในการที่ได้สร้างสรรค์พัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้มีความเจริญทางวัตถุมาตราบัดนี้ ด้วยความเชื่อพื้นฐานหลักใหญ่อันนี้ ด้วยความเชื่อและเจตจำนงที่จะพิชิตธรรมชาตินี้แหละ จึงทำให้มนุษย์ทำทุกอย่างมาในแนวทางที่ออกผลเป็นการพัฒนา ที่เรียกกันว่าไม่ยั่งยืน

พร้อมกันนี้ จิตอีกอย่างหนึ่งที่มาประสานก็คือ แนวคิดที่ถือว่าความสุขของมนุษย์เกิดจากการเสพวัตถุ โดยมีวัตถุบริโภคมามากที่สุด เมื่อมนุษย์มีวัตถุเสพบริโภคมากที่สุดก็มีความสุขมากที่สุด จนกระทั่งเกิดแนวความคิดที่สรุปได้ด้วยคำว่า “เสพมากที่สุด คือสุข

มากที่สุด” นี่คือนวความเชื่อของลัทธิวัตถุนิยม และระบบผลประโยชน์ที่เป็นมาจนปัจจุบัน

เมื่อมีแนวคิดเชื่อว่าเสพมากที่สุดจึงจะสุขมากที่สุด ก็ต้องคิดต่อไปว่าจะเอาสิ่งใดมาเสพ และจะเอามาได้อย่างไร เพื่อจะได้เสพให้มากที่สุด ก็ได้แนวคิดที่มาหนุน คือจิตที่ว่าเราจะต้องพิชิตธรรมชาติ

พิชิตธรรมชาติเพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้จัดการกับธรรมชาติได้ตามชอบใจ จัดการกับธรรมชาติตามชอบใจคืออย่างไร ก็คือเอาธรรมชาติมาจัดสรร เช่น เป็นวัตถุดิบเข้าโรงงานอุตสาหกรรมมาผลิตเป็นวัตถุเสพบริโภค แล้วมนุษย์ก็จะได้เสพมากที่สุดและสุขมากที่สุด

เพราะฉะนั้นไปๆ มาๆ อารยธรรมปัจจุบันที่แผ่มาจากตะวันตกทั้งหมดก็มาจากรากฐานความคิดเท่านี้เอง คือแค่จิตความเชื่อหลัก ๒ อย่างนี้ ทำให้มนุษย์วิ่งเต้นกันมาจนกระทั่งสังคมมีอารยธรรมเป็นอย่างนี้

ด้วยเหตุนี้การแก้ปัญหาของมนุษย์จึงจะต้องลงลึกถึงเรื่องของจิต ตอนนั้นมนุษย์จะเอาอย่างไรกับการที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้ เพราะเนื้อแท้แก่นแกนของปัญหามันเข้ามาอยู่ในตัวของคนนี่เอง ซึ่งก็ต้องยอมรับว่า ถ้าแก้ไม่ได้ ก็แก้ปัญหาของมนุษย์ไม่ได้

ทางด้านปัญหาจิตนี้เอง เวลานี้มีเรื่องหนักยิ่งอีกอย่างหนึ่งคือความเกลียดชัง และแบ่งแยกกัน ระหว่างผิวพรรณ เชื้อชาติ ศาสนาต่างๆ ซึ่งไม่ว่ามนุษย์จะพูดกันปากเปียกปากแฉะ จะแสดงท่าทางแก้ปัญหากันอย่างไร ถ้าแก้ปัญหาคือความเชื่อผิดๆ ที่เป็น

ฐานของความเกลียดชังอันนี้ไม่ได้ ก็ไม่มีทางสำเร็จ และเราจะเห็นว่าในสังคมปัจจุบันปัญหาเรื่องนี้รุนแรงยิ่งขึ้น การทำลายกัน การเบียดเบียนกัน เพราะการแบ่งแยกกันด้วยผิวพรรณ เชื้อชาติ ลัทธิ ศาสนาที่รุนแรงมากขึ้น

ประเทศที่พัฒนาแล้ว ก็ยังตกเป็นเหยื่อของแนวคิด หรือทฤษฎี อันนี้ อย่างประเทศอเมริกาที่เคยมีความภูมิใจว่าสังคมของตนได้พัฒนาอย่างดี โดยมีความสามัคคีในหมู่ชนที่แตกต่างกันทาง เชื้อชาติศาสนา ถึงกับมีชนต่างชาติแสดงความชื่นชมว่า สังคมอเมริกันนี้ยอดเยี่ยม เป็น melting pot หรือเป็นหม้อหลอมที่รวมคนต่างชาติต่างวัฒนธรรมเข้ามาเป็นอันเดียวกัน แต่เวลานี้สังคมอเมริกันก็หมดความภูมิใจในคตินี้แล้ว เดียวนี้คนอเมริกันแทบจะไม่มีใครเรียกสังคมของตนว่าเป็น melting pot อีกต่อไป

ต่อจากหม้อหลอม หรือ melting pot คนอเมริกันก็หันมาใช้คำว่า American mosaic หมายความว่า แม้จะหลอมรวมเป็นอันเดียวกันไม่ได้ ถึงจะมองเห็นแยกกันเป็นชั้นๆ และมีสีสันต่างๆ แต่เมื่อมาจัดเรียงประดับเข้าระเบียบเดียวกัน ก็ยังดูสวยงาม

แต่ตอนนี้แม้แต่ American mosaic ก็จะไม่สำเร็จ ฝรั่งเศสหลายคนบอกว่า เวลานี้สังคมอเมริกันเป็นได้แค่ salad bowl คือ ซาเลสลัด ที่เอาชิ้นส่วนต่าง ๆ มาใส่ปะปนคลุกกันไป ส่วน melting pot นั้นแตกไปแล้วหลอมรวมไม่สำเร็จ เพราะว่าเนื้อมันไม่ยอมยุ่ย ไม่ยอมยุ่ย เลยเข้ากันไม่ได้ นี่คือปัญหา

ตอนนี้อเมริกันก็หันมาชอบคติ multiculturalism หรือ พหุวัฒนธรรม คือให้วัฒนธรรมที่แตกต่างกันหลากหลายอยู่ด้วยกันได้

แต่จุดหมายก็ต้องสามัคคีกันด้วย ซึ่งยังไม่มีเค้าว่าจะสำเร็จ ในที่สุดมนุษย์ก็จะมาอับจนด้วยกับดักตัวเองอันนี้คือด้วยทฤษฎีที่ไม่ยอมแก้ไข ทั้งที่มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมโลกที่แคบเข้ามาถึงกันมากขึ้น แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาคความคับแคบในทางความเชื่อหรือทฤษฎีเก่าอันนี้ เพราะฉะนั้นเราจึงพูดว่ามนุษย์พัฒนาข้างนอกได้ จนกระทั่งโลกมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยระบบการสื่อสารคมนาคม การพัฒนาภายนอกนี้ทำให้มนุษย์มีโลกที่รวมเป็นหนึ่งเดียว แต่ในทางจิตใจ มนุษย์ไม่สามารถพัฒนาให้รวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้

เพราะฉะนั้นจึงเกิดความขัดแย้งในการพัฒนาว่า ทั้งที่การพัฒนาภายนอกทางด้านวัตถุเทคโนโลยีจะเอื้ออำนวยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นอันเดียว แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะว่าสภาพจิตภายในยังไม่พัฒนา ด้วยเหตุนี้จึงเป็นภารกิจของจิตวิทยาว่าจะช่วยอย่างไร นี่คือปัญหาเรื่องการที่ว่าจะแก้ทฤษฎีของมนุษย์ได้อย่างไร

ถ้าจิตวิทยาสามารถแก้ทฤษฎีมนุษย์อันนี้ได้ ก็คือความสำเร็จในการพัฒนาแบบยั่งยืน เพราะตอนนี้มนุษย์ติดขัดงันอยู่กับที่ การพัฒนาแบบยั่งยืนจะไม่สำเร็จแน่ เมื่อติดอยู่ที่ตัวทฤษฎีนี้ มนุษย์ก็ต้องฆ่าฟันกันไปอีกนาน

เมื่อครั้งที่โลกแบ่งแยกสองค่าย เป็นค่ายคอมมิวนิสต์ กับค่ายเสรีประชาธิปไตย ก็ทะเลาะกันมาจนกระทั่งเลิกราเพราะว่าฝ่ายหนึ่งล่มสลายไป แต่พอเหลืออยู่เหมือนกับเป็นค่ายเดียวแล้ว แทนที่จะสงบสุข มนุษย์ก็ยังแบ่งแยกหนักเข้าไปอีก ตอนนี้กลายเป็น

เป็นกลุ่มย่อย สังคมย่อย ยึดติดในเชื้อชาติ ผิวเผ่า ลัทธิศาสนา อะไรต่างๆ และรบราฆ่าฟันกันอย่างรุนแรงเหลือเกิน ซึ่งจะเห็นได้ อย่างในกรณีบอสเนีย และประเทศอื่นๆ เยอะแยะไปหมด เดียวที่ นั้น เดียวที่นี่ ซึ่งล้วนเป็นปัญหาที่เกิดจากทฤษฎี ซึ่งดูไปจิตวิทยาสมัย ใหม่เหมือนกับจะถือว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ แก้ไขไม่ได้

ในทางพุทธศาสนาบอกว่า ธรรมชาติของมนุษย์นี้พัฒนาได้ จุดที่เป็นปมของปัญหาที่จะต้องแก้ คือสภาพคับแคบทางจิต ที่ ท่านเรียกว่า “มัจฉริยะ” แปลว่าความหวงแหนตระหนี่กีดกันกันใน เรื่องต่างๆ หลายอย่าง คือ เรื่องทรัพย์สินสมบัติผลประโยชน์ เรื่องผิวพรรณวรรณะ เรื่องเชื้อชาติ เรื่องถิ่นที่อยู่อาศัย ตลอดจนความหวง แหนกีดกันกันแม้แต่ในเรื่องภูมิธรรมภูมิปัญญา

ถ้ามนุษย์ทำลายความหวงแหนกีดกันกันนี้ไม่ได้ การพัฒนา มนุษย์ก็ไม่สำเร็จ และนั่นคือการที่มนุษยชาติไม่สามารถบรรลุสันติ สุข แล้วการพัฒนาที่ยั่งยืนก็ไม่สำเร็จ นี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ขอผ่าน ไปก่อน

ประสานระบบบูรณาการคุณสมบัติในตัวคน กับสถานการณ์ในสังคมได้ ก็รักษาคุณภาพของสังคมมนุษย์สำเร็จ

ต่อไปอีกข้อหนึ่งคือ จิตวิทยาที่ยั่งยืนนั้นจะต้องเป็นระบบที่มี คุณภาพและบูรณาการ ซึ่งก็คือเป็นระบบองค์รวม

พฤติกรรมการเป็นอยู่และจิตใจของมนุษย์ต้องมีคุณภาพ ซึ่งบางที่เราก็ไม่ได้เอาใจใส่กัน แม้แต่คนที่เรียกกันว่าปฏิบัติธรรม

ในพุทธศาสนา ก็ไม่รู้ตระหนักถึงการที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่เรื่องนี้ เป็นเหตุให้เอาธรรมะมาเลือกใช้เลือกปฏิบัติเป็น ข้อๆ เหมือนดูบัญชีรายการสินค้าแล้วชอบอะไรก็เลือกเอามา นี่คือ ความถนัดในการเป็นผู้ชำนาญพิเศษ อะไรต่ออะไรแยกเอาไปเป็น ข้อๆ แม้กระทั่งระบบการดำรงรักษาชีวิตและสังคมของมนุษย์เอง ก็มองเห็นกันเพียงแค่จริยธรรมแบบรายการสินค้า

ขอยกตัวอย่างหลักธรรมง่าย ๆ ซึ่งสำคัญมากสำหรับยุค ปัจจุบัน ธรรมชุดนี้เรารู้จักกันดีเหลือเกิน แต่ควรจะยกมาเน้นใน ยุคนี้ที่มนุษย์จะต้องหาทางสร้างสรรค์ประชาคมโลกที่เป็นอันหนึ่ง อันเดียวกันให้ได้ แล้วก็อยู่ในระบบผลประโยชน์ที่แข่งขันแย่งชิงกัน เต็มที่ด้วย สภาพของยุคสมัยในเวลานี้มันท้าทายเราว่าจะแก้ ปัญหา และจะอยู่กันด้วยดีในระบบผลประโยชน์นั้นได้อย่างไร หรือจะข้ามพ้นระบบผลประโยชน์นี้ได้หรือไม่

หลักธรรมง่ายที่สุดที่เราชอบเอามาแบ่งแยกใช้ ก็คือหลัก ธรรมชุดพรหมวิหาร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ด้วยกัน ๔ ข้อ โดยเป็น ระบบคุณภาพและบูรณาการ แต่เราเอามาแยกเป็นข้อๆ โดยเฉพาะเมตตากรุณา มักจะพูดกันแค่ ว่า ให้มีเมตตากรุณา บางที เอามาจัดเป็นบัญชีจริยธรรมเป็นข้อๆ เมตตาข้อหนึ่ง กรุณาข้อหนึ่ง หรือพูดรวมกันเป็นข้อเดียว แล้วก็แยกออกไปเลยจากชุดของมัน

ยิ่งกว่านั้นก็ไม่รู้ด้วยว่าเมตตากับกรุณาต่างกันอย่างไร การ ทำอย่างนี้เกิดโทษอย่างไร ตรงนี้แหละเรื่องใหญ่ทีเดียว สังคมจะ วิปริตถ้ามนุษย์มีแต่เมตตากรุณา เชื่อไหมว่าถ้าทุกคนอยู่กันแค่จะ เลี้ยงเด็กด้วยเมตตา สังคมอาจจะเสียก็ได้

การที่พระพุทธเจ้าตรัสธรรมะเป็นชุดเป็นหมวด ก็เพราะว่ามันเป็นระบบดุลยภาพและองค์รวม ซึ่งต้องมีบูรณาการ หรือต้องปฏิบัติให้พอดี มิฉะนั้นจะไปสุดโต่ง เอียงกระเท่เร่ แล้วก็เกิดปัญหา จึงจะขออธิบายสักหน่อยหนึ่ง

ต้องให้ข้อสังเกตว่า ธรรมในพุทธศาสนานี้พระพุทธเจ้ามักตรัสเป็นชุด ซึ่งน่าสังเกตว่าเป็นศาสนาที่แปลก ข้อธรรมจะมาเป็นชุด เป็นหมวด ๓ หมวด ๔ หมวด ๕ ฯลฯ ที่ทรงแสดงไว้อย่างนี้มีความหมาย เพราะเป็นระบบบูรณาการที่จะต้องให้ครบชุดของมันอย่างได้สัดส่วน เมื่อครบแล้วจึงจะถูกต้องสมบูรณ์

ขออธิบายความหมายก่อน ที่จริงอธิบายบ่อยมากแล้ว แต่วันนี้ขอนามว่าซ้ำอีกทีหนึ่ง พรหมวิหาร ๔ มีอะไรบ้างก็ทราบกันอยู่แล้ว คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่นี้ความแตกต่างระหว่างองค์ธรรมเหล่านี้เป็นอย่างไร

เริ่มด้วยเมตตา คืออะไร แปลกันให้ชัดเจนว่า ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้คนอื่นเป็นสุข พุดง่ายๆ ก็คืออยากให้คนอื่นเป็นสุข แต่แปลถึงขนาดนี้ ก็ยังไม่ชัดเจนหรอก จะให้ชัดแท้ก็ต้องดูสถานการณ์ที่จะใช้ธรรมะเหล่านี้ คือดูสถานการณ์ที่จะใช้ประโยชน์ว่าจะให้ข้อไหนในสถานการณ์อะไร

ธรรมะ ๔ ข้อในชุดพรหมวิหารเหล่านี้เป็นธรรมะที่ใช้ปฏิบัติต่อคนอื่น เป็นท่าทีของจิตใจต่อมนุษย์อื่นหรือสัตว์อื่น เราก็ต้องดูที่คนอื่นหรือสัตว์อื่นว่า เราจะใช้ธรรมะข้อไหนเมื่อคนอื่นหรือสัตว์อื่นนั้นอยู่ในสถานการณ์หรือสภาวะอย่างไร แล้วจึงจะเห็นความหมายได้ชัดเจน วิธีดูง่ายๆ

สถานการณ์ที่ ๑ คือ คนอื่นนั้นเขาอยู่ดีเป็นปกติ เราก็ใช้องค์ธรรมข้อที่ ๑ คือ มีเมตตา มีความรักความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุขต่อไป แต่เป็นธรรมดาว่ามนุษย์จะมีการเปลี่ยนไปสู่สถานการณ์อื่น

สถานการณ์ที่ ๒ คือ เขาเปลี่ยนจากสภาวะปกติอยู่ดีนั้นไปเป็นตกต่ำ เดือดร้อน เกิดปัญหา เป็นทุกข์ เมื่อสถานการณ์ที่ ๒ มา เราก็เปลี่ยนท่าทีต่อเขามาใช้ธรรมข้อที่ ๒ คือเปลี่ยนจากเมตตาไปเป็นกรุณา ได้แก่สงสาร อยากจะช่วยเหลือปลดปล่อยให้เขาพ้นจากความทุกข์

ตรงนี้ เป็น ความแตกต่างอย่างชัดเจน ระหว่างเมตตา กับ กรุณา หลายคนแยกไม่ออกว่าเมตตา กับ กรุณาต่างกันอย่างไร วิธีแยกง่ายๆ เป็นอย่างนี้ คือดูที่สถานการณ์ที่เกิดแก่ผู้อื่น เป็นอันว่าถ้าเขาตกต่ำเดือดร้อนก็ใช้กรุณาหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยเขาจากความทุกข์ แต่สถานการณ์ก็เปลี่ยนไปได้อีก

สถานการณ์ที่ ๓ คือ เขาขึ้นสูง ได้ดี มีความสุข ประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ไปถูกทางแล้ว พอสถานการณ์ที่ ๓ นี้มา เราก็เปลี่ยนเหมือนกัน คือหันไปใช้ข้อที่ ๓ มีมุทิตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุน

โดยปกติมนุษย์จะอยู่ใน ๓ สถานการณ์นี้ ถ้าไม่เป็นปกติ ก็ตกต่ำเดือดร้อน มิฉะนั้นก็ต้องขึ้นสูงได้ดีมีสุข อันนี้ดูเหมือนว่าครบแล้ว แต่ทำไมพรหมวิหารจึงมี ๔ ข้อ เราปฏิบัติต่อมนุษย์ผู้อื่นเหมือนกับครบทุกสถานการณ์แล้ว ถ้าสถานการณ์ครบแล้ว ทำไมจึงยังมีข้อ ๔ อีก จะต้องมีเหตุผลพิเศษ นี่แหละคือระบบดุลยภาพ

เหตุผลที่ต้องมีข้อ ๔ คือ มนุษย์นั้นทั้งหมด ไม่ว่าตัวเราเองก็ดี ผู้อื่นที่เราไปเกี่ยวข้องก็ดี ทุกคนก็อยู่ใต้กฎธรรมชาติ ต้องรับผิดชอบต่อกฎธรรมชาติเสมอกัน มนุษย์จะช่วยเหลือกันได้ในขอบเขตจำกัด เรามีใช้สัมพันธ์เฉพาะกับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น แต่เราสัมพันธ์กับความจริงของกฎธรรมชาติด้วย เราอยู่ภายใต้ความเป็นจริงหรือกฎเกณฑ์ของมัน เพราะฉะนั้นเราจะต้องรู้ตระหนักไว้ด้วยการกระทำของเราจะไม่สิ้นสุดเพียงที่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เท่านั้น แต่ยังมีสถานการณ์ที่ ๔ ที่ข้ามพ้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือมนุษย์ไป

สามสถานการณ์แรก เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์หรือระหว่างบุคคล แต่ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์นั้นจะมีผลไปกระทบเป็นการละเมิดต่อกฎธรรมชาติ หรือตัวความจริง ตัวหลักที่เรียกว่าธรรมะขึ้นมา เราก็จะมาถึงสถานการณ์ที่ ๔

ธรรม คือตัวความจริงของกฎธรรมชาติ ความถูกต้อง ความดีงาม ความชอบธรรม และหลักการ ไม่ว่าจะเป็นหลักการของธรรมชาติแท้ๆ ก็ตาม เป็นหลักการที่มนุษย์เอามาวางเป็นบัญญัติในสังคมเช่นเป็นกฎหมายเป็นกฎเกณฑ์ระเบียบกติกาสังคมก็ตาม หลักการเหล่านี้ ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ไปกระทบละเมิด หรือจะทำให้เสียหาย ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์จะต้องหยุด แล้วไปอยู่กับธรรม และจะต้องให้ปฏิบัติตามธรรม หมายความว่าให้โอกาสแก่ธรรมะมาออกโรงแสดง ตอนนี้นี้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ใน ๓ ข้อต้นจึงหยุดหมด

สถานการณ์อะไรที่จะมีผลกระทบต่อดธรรม ซึ่งเราจะต้อง

หยุดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและให้เป็นไปตามธรรม ขอยกตัวอย่างในกรณีที่เขาเดือดร้อน ที่บอกว่าจะต้องใช้กรุณา แต่ถ้าเราสงสารไปช่วยเหลือก็จะกระทบต่อความถูกต้องชอบธรรม และทำให้เสียหลักการของสังคม เช่นอย่างเป็นผู้พิพากษา เมื่อรู้ว่าจำเลยนี้ทำความผิดจริงกฎหมายให้ลงโทษ แต่ถ้าเราลงโทษ เขาก็จะตกทุกข์ได้เดือดร้อน เราสงสารก็เลยช่วยตัดสินให้เขาพ้นผิด ในกรณีอย่างนี้การช่วยเหลือด้วยความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ได้ไปกระทบต่อดธรรมเข้าแล้ว ทำให้เสียความถูกต้องเป็นธรรมที่เป็นหลักการของสังคม เพราะฉะนั้นความสัมพันธ์นี้ใช้ไม่ได้ กรุณาต้องหยุด แล้วย้ายไปข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา ให้อุเบกขามา

ขอให้อีกตัวอย่าง เด็กคนหนึ่งไปลักของเขาสำเร็จได้เงินมา ๒ พันบาทนี้เขาได้มีสุขใช้ใหม่เราก็แสดงความยินดีด้วยโดยสนับสนุนถูกไหม? ไม่ถูก เพราะอะไร เพราะว่าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในกรณีนี้ไปละเมิดก่อผลเสียต่อดธรรม คือหลักการ กติกาสังคม ความถูกต้องเป็นธรรม เพราะฉะนั้นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ต้องหยุดแล้ววางตัวให้เป็นไปตามธรรม ตัวคนต้องหยุดชวนขวายช่วยเหลือและให้ธรรมออกโรง นี่คือสถานการณ์ที่ ๔ ที่เรียกว่า อุเบกขา อุเบกขาต้องมาตอนนี้

อุเบกขา แปลว่าดูอยู่ใกล้ๆ คือคอยดูแลให้เป็นไปตามเรื่องของมัน หรือคอยดูให้เป็นไปตามธรรม ไม่ชวนชวนช่วยเหลือคนไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงธรรม แต่ให้ธรรมปรากฏออกมา ใครมีหน้าที่ปฏิบัติตามธรรมหรือตามหลักตามกฎ ก็ทำไปตามนั้น

ท่าทีของอุเบกขาก็คือการที่มนุษย์ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรก

แข่งกระบวนการของธรรมนั่นเอง ถึงตอนนี้ก็ครบ ๔ เมื่อครบ ๔ แล้ว ก็จะมีดุลยภาพเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

ดุลยภาพที่ไม่สัมฤทธิ์

คือข้อพิสูจน์สังคมว่ายังพัฒนาไม่สำเร็จ

เรื่องบูรณาการและดุลยภาพของธรรม ๔ ข้อนี้ มีความสำคัญมิใช่เฉพาะในความสัมพันธ์ของมนุษย์ระหว่างบุคคลเท่านั้น แต่มีผลกว้างไกลในระดับสังคมทั้งหมด กล่าวคือ ในสังคมใด ถ้ามนุษย์ขาดดุลยภาพ ขาดความพอดี ไม่มีบูรณาการในเรื่องนี้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาแบบต่างๆ

จะเห็นได้ง่ายๆ สังคมใดหนักในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในสังคมนั้นคนก็จะมีน้ำใจช่วยเหลือกันมาก คนใจดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส อยู่ร่วมกันด้วยความสัมพันธ์อันดี อบอุน มีความสุข

แต่อีกด้านหนึ่ง สังคมนั้นอาจจะละเลยหรือย่อหย่อนในด้านหลักการและความเป็นธรรม เพราะไม่รู้จักวางอุเบกขา ถ้าเป็นอย่างนี้สังคมนั้นก็จะมีปัญหา คือ คนจะช่วยเหลือกันจนกระทั่งลืมหรือมองข้ามกฎหมาย ไม่ทำตามกฎกติกา ละเลยทอดทิ้งหลักการ ด้วยเหตุนี้ความชอบธรรมความเป็นธรรมในสังคมก็จะเสียไป

ข้อเสียหายอีกอย่างหนึ่งของสังคมแบบนี้ ถ้าเป็นไปมาก คือ เมื่อมนุษย์มีเมตตากรุณาช่วยเหลือกันมาก ก็จะทำให้คนจำนวนหนึ่งคอยหวังพึ่งผู้อื่น จะรอรับความช่วยเหลืออยู่เรื่อยไป ได้แต่คิดหวังว่า อ้อ ไม่เป็นไร เดี๋ยวละ ถ้าเราขาดแคลน เรายากจนลง เรา

ก็ไปขอจากญาติพี่น้องได้ ไปหาไปยืมเพื่อนได้ ไม่มีก็ไม่เป็นไร ไม่อดตายหรอก ฯลฯ คือคอยหวังพึ่งคนอื่นได้เรื่อย ก็ทำให้ตกอยู่ใน **ความประมาท** ที่พระพุทธเจ้าทรงติเตียนมาก เพราะความประมาทเป็นเหตุแห่งหายนะ ทำให้ชีวิตไม่ก้าวหน้า คนเฉื่อยชา ไม่เข้มแข็ง กาลเวลาสูญเปล่า และสังคมก็ไม่เจริญ

รวมความว่า **สังคมที่เอียงไปข้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล** มีเมตตากรุณามาก จะมีข้อบกพร่องอย่างที่ว่า

- ๑) ทำให้เสียหลักการ ความชอบธรรมถูกทอดทิ้ง
- ๒) ทำให้ตกอยู่ในความประมาท ปล่อยเวลาล่วงไปเปล่า
- ๓) ทำให้คนในสังคมนั้นอ่อนแอ ขาดความเพียรพยายาม ไม่รู้จักฝึกหัดช่วยตัวเอง พึ่งตัวเองไม่ได้ ได้แต่หวังพึ่งผู้อื่น หรืออำนาจภายนอกที่จะมาบันดาลให้หรือไม่ก็รอโชคช่วย ส่วนสังคมบางสังคมก็ตรงข้าม สุดโต่งไปอีกทาง คือเอาแต่

อุเบกขา หย่อนในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ขาดเมตตา กรุณา ความช่วยเหลือกันในระหว่างมนุษย์ไม่ค่อยมี แห้งแล้งน้ำใจ ไม่เอาใจใส่กัน จะเป็นแบบที่ว่าถือแต่หลักการ เอาแต่กฎเกณฑ์ กติกา คอยดูอยู่แค่ว่ากฎหมายว่าอย่างไร กติกาสังคมว่าอย่างไร คุณปฏิบัติไปตามนั้น ถ้าคุณปฏิบัติถูกแล้วไป ถ้าคุณปฏิบัติผิดก็โดนจัดการ สังคมแบบนี้เรียกว่าสังคมที่หนักในอุเบกขา ไปๆ มาๆ เมื่อหย่อนในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แห้งแล้งน้ำใจ ก็จะเป็นสังคมตัวใครตัวมัน

ในสังคมที่ตัวใครตัวมัน เอียงไปข้างอุเบกขา เอาแต่กฎกติกา มา **บังคับควบคุมกัน** ให้แต่ละคนรับผิดชอบต่อกฎเกณฑ์กติกาเอาเอง

เคยเมย ไม่ต้องช่วยกัน สังคมแบบนี้ก็จะมีจุดอ่อน ในแง่ที่ว่าแห่ง
แล้งน้ำใจ เหนงอ้างอ้างว่าเหว่ ประสาททระวนทระวาย จิตใจเครียด
ไม่ค่อยมีความสุข แต่มีผลดี คือ

- ๑) ทำให้รักษาความเป็นธรรมและหลักการของสังคมไว้ได้
- ๒) ทำให้คนเข้มแข็ง เพราะไม่สามารถรอคอยหวังความ
ช่วยเหลือจากใครได้ ทุกคนจะต้องดิ้นรนสุดฤทธิ์เพื่อให้
ตัวรอด และให้เหนือคนอื่น ต้องกระตือรือร้นขวนขวาย
แข่งขันกันเต็มที่ เมื่อรอใครไม่ได้ก็ต้องทำเอง และเมื่อ
ทำก็ต้องเพียรพยายาม ทำให้คนเข้มแข็ง แต่อาจจะค่อนข้าง
ไปทางแข็งแบบกระด้างหรือก้าวร้าว

อย่างไรก็ตาม จะต้องระวังว่าข้อเสียอีกอย่างหนึ่งก็รออยู่
ด้วยคือ สังคมแบบนี้โดยพื้นฐานก็คือสังคมกฎป่า ที่ว่าใครดีใครอยู่
ใครแข็งใครรอด ทุกคนต้องดิ้นให้ตัวรอด และแข่งให้ขึ้นหน้าคนอื่น
ถ้าเลยเถิดไป เมื่อคนขาดเมตตากรุณาไม่มีน้ำใจกันเลยจนกระทั่ง
ถึงที่สุดแล้ว จะเกิดสภาพจิตที่เครียด จนกระทั่งมนุษย์แต่ละคน
นั้นจะเกิดความคับแค้นชิงชัง ไม่พอใจเต็มที่ เกิดโทสะรุนแรง แล้ว
อาจจะทำลายแม้แต่หลักการทั้งหมดของสังคมนั้น เพราะมันทำให้
เขาไม่มีความสุขอัดอั้นตันตันด้วยทุกข์เดือดร้อนเหลือทนจนไม่มีทางไป
จะเอาไว้ทำไมหลักการของสังคมอันนี้ ในที่สุดสังคมที่สุดโต่งไป
ทางอุเบกขา ก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน

เวลานี้สังคมทั้งหลายที่ยังอยู่ได้ก็เพราะยังมีอยู่บ้างในทั้ง ๔
ข้อนั้น แต่ต่างกันที่ว่าสังคมใดจะหย่อนจะเอียงไปข้างไหนมาก

ขอให้พิจารณาสังคมไทยเราว่า เอียงไปข้างไหน เอียงใน

ทางขาดอุเบกขาใช้ใหม่ คือหนักไปในทางความสัมพันธ์ระหว่าง
บุคคล

สังคมฝรั่งเอียงทางไหน เอียงไปในทางที่ว่าหนักข้างอุเบกขา
แต่หย่อนในด้านเมตตากรุณา

ที่ว่ามานี้ก็เพื่อให้เห็นว่า แม้แต่ในระดับสังคม ถ้าขาดดุลย-
ภาพในธรรม ๔ ข้อนี้ก็จะเกิดปัญหา

แม้แต่แคบเข้ามาในสังคมระดับครอบครัว ถ้ามองดูการ
เลี้ยงลูกในสังคมไทยกับในสังคมฝรั่ง ก็จะได้ถึงความเอียงหรือ
เสียดุลนี้

ลองมาพิจารณาหาทางสร้างชีวิตและสังคมให้มีดุลยภาพ
ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสเรียกธรรมหมวดนี้ว่าพรหมวิหาร คำว่า
“พรหมวิหาร” แปลว่า ธรรมประจำใจของพระพรหม

พระพรหมนั้น ศาสนาพราหมณ์เขาเชื่อว่าเป็นผู้สร้างโลก
และเป็นผู้หล่อเลี้ยงพิทักษ์รักษาดวงโลกนี้ไว้ พระพุทธเจ้าตรัส
สอนหลักพรหมวิหารนี้ให้ทุกคนปฏิบัติเพื่ออะไร เพราะเราทุกคนมี
ส่วนรับผิดชอบ ที่จะต้องช่วยกันสร้างสรรค์ดวงพิทักษ์อนุรักษโลก
นี้ไว้ ดังนั้นทุกคนจะต้องเป็นพระพรหม พระพุทธเจ้าตรัสพรหม-
วิหารให้ทุกคนปฏิบัติเพื่อให้เราทุกคนเป็นพรหม เพราะเราทุกคนมี
ส่วนร่วมในสังคมนี้อะไรในโลกนี้ เราทุกคนจึงมีหน้าที่รับผิดชอบที่
จะต้องสร้างสรรค์และผดุงพิทักษ์โลกนี้ไว้

ถ้าเราปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร เราก็มีส่วนในการผดุง
โลกนี้ไว้ และโลกคือสังคมมนุษย์ก็จะดำรงอยู่ด้วยดีมีสันติสุข แต่
ถ้าเราจะมัวรอพระพรหมเทพเจ้า ที่ว่าสร้างโลกนั้นละก็แย่นะ

เพราะว่าถ้าเราไม่เป็นพรหม เราไม่ปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร เราก็ทำอะไรๆ ตามใจตัว แล้วก็ช่วยกันทำลายโลกนี้เสีย รอให้พระพรหมเทพเจ้าของพรหมณ์มาสร้างท่าเดียว พอมนุษย์ทำให้โลกนี้สลายจนอยู่กันไม่ได้แล้ว พระพรหมก็สร้างใหม่เสียที่ ะหว่างนั้น พระพรหมเทพเจ้าก็ช่วยอะไรไม่ได้

เพราะฉะนั้น มนุษย์ทุกคนจะต้องเป็นพรหม คือ จะต้องมาช่วยกันพิทักษ์ผดุงโลกนี้ไว้ โดยปฏิบัติตามหลัก ๔ ข้อนี้ เชื่อกันว่า ถ้าเราปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร โลกนี้อยู่ได้แน่ แต่ขอให้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักคุณลักษณะนี้

การศึกษาของคน เริ่มต้นด้วยการเลี้ยงดูในครอบครัว
ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกไม่สมดุล สังคมก็ไม่อาจพัฒนาไปด้วยดี

ที่นี้ มองแคบเข้ามาในครอบครัว พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า พ่อแม่นี้แหละเป็นตัวอย่างของพระพรหม ดังพุทธพจน์ว่า พุทธมาติ มาตาปิโต มารดาบิดาเป็นพระพรหม เป็นผู้สร้างชีวิตของลูกและสร้างโลกให้แก่ลูก แล้วก็จะเป็นผู้ผดุงพิทักษ์โลกนี้ไว้ด้วย

พ่อแม่จะเลี้ยงดูลูกให้ถูกต้อง ก็ต้องปฏิบัติต่อลูกด้วยพรหมวิหาร ๔ ข้อนี้ ถ้าปฏิบัติไม่ถูก ชีวิตของลูกและครอบครัวก็จะเอียงกระเท่แล้วสังคมก็จะวิปริตแปรปรวนไปด้วย พ่อแม่จะปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างไร

- ๑) ยามลูกอยู่สบายดีเป็นปกติ พ่อแม่ก็มีความรักเอาใจใส่เลี้ยงดูด้วยเมตตา

๒) คราวที่ลูกทุกข์เดือดร้อนเกิดปัญหา พ่อแม่ก็ช่วยแก้ไขปลดเปลื้องความทุกข์ ขจัดปัดเป่าปัญหานั้นด้วยกรุณา

๓) เมื่อลูกได้ดีมีความสุขประสบความสำเร็จ พ่อแม่ก็พลอยยินดีส่งเสริมสนับสนุนด้วยมูทิตา

อันนี้แน่นอน พ่อแม่ทำได้แทบจะไม่มีใครขาด โดยเฉพาะในสังคมไทยนี้เราทำได้แน่ ๓ ข้อแรก แต่ข้อที่ ๔ สิที่มักจะบกพร่อง

ข้อที่ ๔ เป็นอย่างไร คือ พ่อแม่จะต้องรู้ว่าลูกไม่ได้อยู่กับเราเท่านั้น ในที่สุดเมื่อมองให้ถึงฐานถึงแก่นที่แท้แล้ว เขาต้องอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ ลูกไม่ใช่สัมพันธ์กับพ่อแม่เท่านั้น แม้แต่ในเวลาที่อยู่กับเรานี้แหละ พื้นฐานที่แท้ของเขาก็คือ เขาสัมพันธ์กับความจริงของธรรมชาติ และชีวิตของเขาต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติตลอดเวลา ชีวิตเป็นของเขาและชีวิตของเขาต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ

พ่อแม่จะต้องมองขอบเขตขีดจำกัดของตนให้ชัดว่าเราจะทำให้เขาได้แค่ไหน และเขาจะต้องรับผิดชอบตัวเองแค่ไหน เช่น เรารู้แทนเขาไม่ได้ เรารู้สึกสุขทุกข์แทนเขาไม่ได้ และในส่วนที่เขาต้องรับผิดชอบตัวเอง เราจะช่วยเขาได้อย่างไร เช่น ช่วยให้ได้ฝึกในการสัมพันธ์กับความจริงของธรรมชาติอย่างถูกต้อง ตรงนี้แหละต้องไปถึงข้อที่ ๔ คือสถานการณ์ที่ว่า

- ๔) เมื่อพ่อแม่จะต้องช่วยให้ลูกเข้าสัมพันธ์กับความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ และหลักการต่างๆ อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ พ่อแม่จะต้องรู้จักใช้อุเบกขา

ข้อที่ ๔ คืออุเบกขานี้ พ่อแม่จะต้องปฏิบัติต่อลูกใน ๓

สถานการณ์ย่อย คือ

สถานการณ์ที่ ๑ เมื่อลูกจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อให้สามารถรับผิดชอบตนเองได้ หรือดำเนินชีวิตด้วยตัวเองได้ต่อไป เพราะเมื่อเขาออกไปอยู่ในโลก เขาจะต้องอยู่กับกฎธรรมชาติและความจริงของสิ่งทั้งหลาย รวมทั้งหลักการต่างๆ ของสังคม เขาจะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้นให้ได้ เขาจะต้องทำตามกฎแห่งเหตุปัจจัย จะต้องทำการเพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ เป็นต้น อันนี้คือความจริงของธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งเขาจะต้องรู้จักรับผิดชอบตนเอง ที่จะต้องทำอะไรต่างๆ ให้เป็นด้วยตนเองในระยะยาว

เพราะฉะนั้น อะไรที่ลูกจะต้องรู้จักรับผิดชอบ อะไรที่ลูกจะต้องทำเองให้ได้ต่อไปภายหน้า ต้องฝึกไว้ ในการฝึกนี้พ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขาว่า เอ้อ! ถึงตอนนี้เรื่องนี้เขาจะต้องทำให้เป็น เราต้องปล่อยให้เขาหัด ให้เขามีโอกาสทำเอง

ถ้าพ่อแม่มีเมตตากรุณารักมากไป ทำแทนให้หมด ลูกก็ไม่รู้จักโต ทำอะไรก็ไม่เป็น รับผิดชอบตัวเองก็ไม่ได้ พึ่งตัวเองก็ไม่ได้ เมื่อไม่รู้จักโตก็ต้องพึ่งพ่อแม่เรื่อยไป เรียกว่าโอ้อุ้มมากไป และถ้าพ่อแม่โอ้อุ้มมาก ก็จะเกิดภาวะนี้ คือเสียคุณภาพ ลูกจะอ่อนแอทำอะไรเองไม่เป็น เพราะฉะนั้นจึงเป็นหลักอย่างหนึ่งว่า พ่อแม่จะต้องรู้จักวางอุเบกขาเพื่อให้ลูกฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อจะได้เข้มแข็งและทำอะไรได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

บางครอบครัวไม่รู้จักฝึกลูกในเรื่องนี้เลย รักลูกจนกระทั่งไม่ว่าอะไรก็ทำแทนให้หมด จนกระทั่งลูกทำอะไรไม่เป็น แล้วในกาลข้างหน้าลูกไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ตลอดไป เมื่อเขาต้องไปรับผิดชอบ

ตัวเอง ก็เอาตัวไม่รอด เพราะพึ่งตัวเองไม่เป็น นี่สถานการณ์ที่ ๑ คือต้องฝึกให้เขารู้จักรับผิดชอบตัวเอง

สถานการณ์ที่ ๒ เมื่อเขาจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา หมายความว่าครอบครัวนี้เป็นสังคมย่อย เป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ และเป็นที่ฝึกเตรียมเด็กที่จะเข้าไปอยู่ในสังคมใหญ่

สังคมนั้นต้องมีกฎเกณฑ์มีกติกา มีหลักการ เด็กจะต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่ซึ่งจะต้องมีกติกา มีวินัย มีหลักการแห่งความเป็นธรรม เขาทำดีก็ได้รับผลดี เมื่อเขาทำผิดทำชั่ว เขาก็จะต้องถูกลงโทษ เมื่อเด็กยังอยู่ในครอบครัวก็ต้องฝึกเรื่องนี้ไว้ก่อน เหมือนฝึกให้เขาอยู่ในสังคมที่เป็นตัวแทน ให้เขารู้จักรับผิดชอบผลการกระทำของตน ทำผิดทำถูกทำดีทำชั่วก็ต้องรู้จักรับผิดชอบ ได้รับผลของการกระทำเหล่านั้น แม้แต่ระหว่างเด็กด้วยกัน พ่อแม่ก็ต้องให้ความเป็นธรรม ทั้งหมดนี้คือการที่เขาจะต้องรับผิดชอบต่อผลการกระทำของเขา

สถานการณ์ที่ ๓ เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว คือลูกเติบโตแล้ว เรียนจบแล้ว มีการมีงานทำแล้ว มีครอบครัวของเขาเอง เขาก็มีชีวิตที่อยู่กับการรับผิดชอบตัวเอง ตอนนี้พ่อแม่จะต้องไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตของเขา ถือว่าเขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว จะต้องวางใจให้เป็นอุเบกขา คือคอยดู เฉยดูไว้ก่อน ไม่เข้าไปวุ่นวายยุ่งยากกับชีวิตและครอบครัวของเขา

ถ้าพ่อแม่มีเมตตากรุณารักลูกมาก จะแสดงความรักก็เข้าไปจัดแจงต่างๆ ในครอบครัวของเขาอีก ลูกอยู่อย่างนี้สิ ทำอย่างนั้นสิ พ่อแม่หลายคนจะเป็นอย่างนี้ รักลูกมาก และเพราะ

ความรักลูกก็เข้าไปก้าวกายแทรกแซงในชีวิตและครอบครัวของเขา แทนที่จะให้เขาเป็นสุข เขาเลยกลายเป็นทุกข์ไป แล้วก็มีปัญหากับพ่อแม่ด้วย เพราะฉะนั้น เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว พ่อแม่จะต้องวางอุเบกขาเป็น

การวางอุเบกขา แปลว่า คอยดู หรือเฉยดู เฉยมอง ไม่ใช่เฉยเมย ไม่ใช่เฉยเมิน หรือเฉยทอดทิ้ง แต่เฉยมองอยู่ หมายความว่า ถ้าเขาเปลี่ยนแปลงเมื่อไร เราก็พร้อมที่จะเข้าไปช่วยทันที อันนี้คือลักษณะของอุเบกขา

เหมือนอย่างลูก เมื่อเขาทำอะไร ถ้าเขาทำไม่เป็น เราก็ต้องให้เขาฝึก โดยวางอุเบกขา ให้เขาหัดทำเอง เราไม่ทำให้ แต่เรามองอยู่ เราไม่ได้ทิ้ง เราคอยแนะนำ และเป็นที่ยอมรับ ถ้าเขาเปลี่ยนแปลงหรือทำไม่ได้ผลดี เราก็เข้าไปช่วยแก้ไข นี่เรียกว่าอุเบกขา คือ คอยดูให้เขาทำ หรือให้เขาทำโดยเราดูแลอยู่

“อุเบกขา” แปลตามตัวอักษรว่า คอยดู อุ/ แปลว่าเข้าไป อิกฯ แปลว่ามอง เข้าไปมอง คือ คอยมอง หรือมองอยู่ใกล้ๆ มองดู ไม่ได้ทิ้ง อันนี้แหละสำคัญ คือ ต้องปฏิบัติให้ได้ผลตามกฎธรรมชาติ ที่มันไม่ตามใจเรา ตอนที่พ่อแม่เฉยมองนี่ก็คือตอนที่ให้กฎธรรมชาติทำงาน โดยให้เด็กเข้าไปสัมผัสอย่างฉลาด เพื่อจัดการให้ได้ผล เพราะเรารู้ว่า เขาจะต้องอยู่กับกฎธรรมชาตินั้น และเอากฎธรรมชาติมาใช้ให้เป็น คือต้องรู้จักทำให้กฎธรรมชาติผลิตผลที่ดีแก่ตัวเขาเอง หรือรู้จักถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติ

อุเบกขา ก็คือการจัดสรรเอื้อโอกาสให้ลูกได้พัฒนานั่นเอง เมื่อพ่อแม่ปฏิบัติมาถึงข้ออุเบกขาอย่างนี้ ก็จะครบวงจร

จึงจะมีคุณภาพและจึงจะเป็นบูรณาการ ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะยุ่ง เพราะลูกจะเติบโตไม่สมบูรณ์ และนี่คือปัญหาที่เกิดจากพ่อแม่เลี้ยงลูกโดยไม่เข้าใจเรื่องอุเบกขา

สามข้อแรกนั้น ปฏิบัติง่าย เพราะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้วยความรู้สึกที่ดีงาม ที่พ่อแม่พร้อมอยู่แล้ว และอยู่ในอำนาจของพ่อแม่พอเขาอยู่ดีเราก็มีเมตตาเขาทุกข์ยากเราก็มีกรุณาเขาได้ดีเราก็มีมุติตา

แต่อุเบกขายาก เพราะไปสัมพันธ์กับความจริงของธรรมชาติที่ไม่เข้าใครออกใคร ซึ่งจะใช้เพียงความรู้สึกที่ดีงามเท่านั้นไม่พอ แต่ต้องใช้ปัญญา เช่น ต้องรู้ว่าในสถานการณ์ไหน ลูกจะต้องรับผิดชอบตนเอง จะต้องให้เขาฝึกหัด พัฒนาตัวเอง จะต้องจัดสถานการณ์ให้ดี แล้วก็เฉยคอยดูอย่างรู้เท่าทันต่อความเป็นจริง ที่ไม่อยู่ในอำนาจของเรา และไม่เินไปตามใจเรานั้น เพื่อปฏิบัติให้ถูกจังหวะพอดีที่จะให้เกิดผลเป็นประโยชน์ในแต่ละเรื่องแต่ละกรณี

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติธรรม และนี่คือระบบคุณภาพ และนี่ก็เป็นตัวอย่างอันหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความยั่งยืน ถ้าพัฒนาไม่ได้ อย่างนี้ก็ไม่ยั่งยืน และจะเกิดปัญหาแน่นอน เพราะการพัฒนาคนเสียตั้งแต่เริ่มต้นในครอบครัว จะหวังให้สังคมเจริญมั่นคง มีการพัฒนาอย่างยั่งยืน ย่อมเป็นไปได้ยาก

นี่ก็เป็นจิตวิทยา ในแบบของพุทธศาสนา ซึ่งแม้แต่ชาวพุทธเอง บางทีก็มองข้ามไป ระบบคุณภาพนี้เราสูญเสียไปมาก เวลานี้เราพูดถึงจริยธรรมกันว่ๆ แหว่งๆ เช่นพูดถึงเมตตา กรุณา ส่วนมุติตาก็ขาด และอุเบกขาก็กลายเป็นเฉยเมยหรือหายไปเลย

จากชีวิตสู่สังคม จากคุณธรรมภายในสู่พฤติกรรมภายนอก ความประสานรับกันในระบบสัมพันธ์ที่สมบูรณ์

ขอต่อไปอีกสักข้อหนึ่ง คือ **ความประสานสอดคล้องระหว่างคุณธรรมภายใน กับพฤติกรรมภายนอก** อันนี้ก็สำคัญและเป็นบูรณาการอย่างหนึ่งเหมือนกัน บางที่เราไม่ทันนึก แล้วเราก็เกิดความสับสน

เมตตากรุณาเมตตาอุเบกขาที่ว่ามาเมื่อกี้นั้น เป็นคุณธรรมภายใน เวลาแสดงออกภายนอก ยังมีหลักในด้านพฤติกรรมอีกชุดหนึ่งมารับช่วง หรือมาสืบทอดงานต่อออกไป

อะไรที่จะมาสืบทอดช่วยให้คุณธรรมภายในใจนี้บรรลุผล โดยแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในสังคมอย่างสมบูรณ์ ก็ต้องมีธรรมในฝ่ายพฤติกรรมมารับ ในที่นี้ก็เอาพรหมวิหารเป็นตัวอย่างอีก

พรหมวิหาร ๔ นี่เป็นคุณธรรมในใจ เวลาแสดงออกไปข้างนอก จะมีหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งมารับช่วงไป ซึ่งก็เป็นชุดเหมือนกัน และมีเท่ากัน เป็นระบบบูรณาการ เรียกว่า **สังคหวัตถุ ๔** ธรรมชุดนี้เป็นระดับสังคม แปลว่า หลักการสังคหะ หรือสงเคราะห์

สงเคราะห์นั้นไม่ได้แปลอย่างภาษาไทย แต่แปลว่าประมวลรวบรวม ผูก ประสาน ทำให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือทำให้เกิดเอกภาพ พูดสั้นๆ ว่า ทำให้รวมเป็นหนึ่ง เราเอาสงเคราะห์นี้มาใช้ในภาษาสมัยใหม่เป็น “สังเคราะห์” คือเอาองค์ประกอบต่างๆ มาจัดสรรรวมกันเข้า ทำให้เป็นอันหนึ่งขึ้นมาใหม่ แต่ที่จริงภาษาเดิมเขาแปลว่า “รวมเข้าด้วยกัน”

หลักการสงเคราะห์นี้มี ๔ ข้อ มาต่อทอดกับคุณธรรมภายในที่เรียกว่าพรหมวิหาร ๔ ขอให้ดูว่ามันมาต่อกันไปอย่างไร ตอนนี้จำไว้ก่อนว่าพรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมในใจ ยังไม่ออกเป็นพฤติกรรม เวลาออกเป็นพฤติกรรมกลายเป็นสังคหวัตถุ ๔

ต้องดูสังคหวัตถุว่ามีอะไรบ้างก่อน แล้วจึงมาดูว่ามันรับกันอย่างไร

- ๑) **ทาน** แปลว่า การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน นี่คือจุดเริ่มการปฏิบัติในพุทธศาสนาเพราะมนุษย์อยู่กับวัตถุอยู่กับปัจจัย ๔ ชีวิตผูกพันกับเรื่องนี้เป็นเบื้องต้นเมื่อคนมาอยู่รวมกัน การเกื้อกูลจึงต้องมีการแบ่งปันให้กันเป็นอันดับหนึ่ง
- ๒) **ปิยวาจา** การพูดจาด้วยน้ำใจรักปรารถนาดีต่อกัน หรือมีวาจาน่ารัก
- ๓) **อัตถจริยา** การบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือกันด้วยเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ

คนเราจะช่วยกันก็มี ๓ อย่างนี้เป็นหลัก คือ หนึ่ง ช่วยด้วยสิ่งของ สอง ช่วยด้วยถ้อยคำปลุกปลอบใจแนะนำบอกวิธีแก้ปัญหา ให้ความรู้ความเข้าใจ และสาม ช่วยด้วยเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ สามอย่างนี้เป็นหลักในการช่วยเหลือกันระหว่างมนุษย์

เมื่อมนุษย์ช่วยเหลือกันตามหลักการอย่างนี้ ก็จะทำให้สังคมเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีเอกภาพ แต่ก็ยังไม่ครบ อีกนั้นแหละ มี ๓ ข้อนี้ยังไม่ครบ ดูคล้ายๆ ว่าในการช่วยเหลือกันมันก็น่าจะพอแล้ว เพราะเราก็ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของบ้าง ช่วยเหลือกันด้วยถ้อยคำบ้าง ช่วยเหลือกันด้วยเรี่ยวแรงกำลังบ้าง ก็แค่

นี้เป็นธรรมดา

อนึ่ง เวลาเราช่วยกันตามหลัก ๓ ข้อนี้ พฤติกรรมก็แสดงออกมาโดยประสานกับคุณธรรมภายในใจ จาก ๓ X ๓ เป็น ๙ สถานการณ์ คือ

๑) ทาน เราให้ในสถานการณ์อะไรบ้าง

๑. ให้นิยามปกติ เพื่อแสดงเมตตาไมตรี แม้ว่าเขาจะไม่ได้ทุกข์ยากเดือดร้อนเลย เราก็ให้เช่นเป็นเพื่อนกัน เป็นญาติพี่น้องกัน เขาก็อยู่เป็นปกติบางที่เราได้ของอะไรมาเยอะเราก็แบ่งให้แสดงน้ำใจ หรือเราไปที่ไหนก็เอาของฝากมาให้คนที่เรารัก อย่างนี้เรียกว่าให้ด้วยเมตตา

๒. บางครั้งเราให้ด้วยกรุณา คือ เมื่อเขาเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน เจ็บไข้ได้ป่วย หรือมีภัยพิบัติ ประสบอัคคีภัย ประสบภัยธรรมชาติอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็เอาสิ่งของอาหาร เครื่องนุ่งห่มไปให้

๓. ให้อภัยมุทิตา คือ เขาทำสิ่งที่ดีงาม ทำประโยชน์ สร้างสรรค์ความดีก้าวหน้าไป เงินทุนอาจจะไม่พอ เราก็เอาเงินทุนไปช่วยสนับสนุนคนทำความดีทำความก้าวหน้าในทางที่ดีงาม นี่คือการให้ด้วยมุทิตา

แสดงว่าทานนี้ทำด้วยจิตใจ ๓ แบบ

๒) ปิยวาจา พูดดี ก็ทำใน ๓ สถานการณ์เหมือนกัน

๑. เวลาอยู่เป็นปกติสุข เราก็พูดจាកันด้วยดี สุภาพไพเราะ อ่อนหวาน เรียกว่าพูดดีด้วยเมตตา

๒. เวลาเขามีทุกข์ประสบปัญหา เราก็พูดดี คือ ไปปลุก

ปลอบใจเขา ปลอบโยน หรือแนะนำวิธีแก้ไขปัญหา ให้ความรู้ ให้ทางออก บอกทางให้ เป็นการช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเขา เรียกว่าพูดดีด้วยกรุณา

๓. เวลาเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็เอาวาจาไปช่วยพูดสนับสนุน อย่างน้อยก็ให้กำลังใจ หรือพูดบอกช่องทางที่จะทำให้งานเดินยิ่งขึ้นก็ได้

๓) อัถถจริยา ก็เหมือนกัน ช่วยด้วยเรี่ยวแรงกำลังใน ๓ สถานการณ์

๑. เขาอยู่เป็นปกติสุข เราเป็นเพื่อนหรือเป็นเพื่อนบ้านกัน ก็เอากำลังกายเข้าช่วย เช่น เขาถือของมาหนัก เขาก็ถือไหว แต่เรามีอว่างอยู่ เราก็แบ่งมาช่วยถือบ้าง หรือว่า เขาทำงานอยู่ เราบังเอิญมาอยู่ในที่นั้น เขาลำบาก เราก็ไปช่วยหยิบของสิ่งนั้นสิ่งนั้นมาให้เป็นการบริการด้วยเมตตา

๒. บริการด้วยกรุณา เวลาเขาเดือดร้อนเป็นทุกข์ เช่น ตกน้ำ ตกท่า เราก็กระโจนน้ำไปช่วย หรือเขาเจ็บไข้ได้ป่วย หรืออ่อนแอ ข้ามถนนไม่ไหว เดินไม่ไหว เราก็ไปประคองประคอง เช่นช่วยท่านผู้ชราสูงอายุ เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่าเอาแรงเข้าช่วยบริการด้วยกรุณา

๓. บริการด้วยมุทิตา เวลาเขาทำความดีอะไรกัน เราก็ไปเอาแรงเข้าช่วย เช่น สมัยก่อน เวลาเมืองวัดทำสิ่งที่ดีงามช่วยกัน สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ ชาวบ้านก็เอาแรงเข้าไปช่วยทำ ร่วมมือสนับสนุน อย่างนี้เรียกว่า อัถถจริยาด้วยมุทิตา

รวมทั้งหมด ๓ คุณ ๓ เป็น ๙ นี่คือการสอดรับกันระหว่าง ๒ ด้าน คือ คุณธรรมภายในใจ กับพฤติกรรมทางกายวาจาภายนอก

ถ้าคุณธรรมภายในไม่แสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสังคม คุณธรรมนั้นก็ขาดตอน จะไม่บรรลุผลที่หมาย

เคยมีฝรั่งที่มองพุทธศาสนาผิดๆ อาจจะเป็นเพราะพวกเขาเองปฏิบัติกันไม่ครบ เลยทำให้ฝรั่งชื่อ Professor Robert L. Sutton เอาไปว่า เขาเขียนไว้ในหนังสือ *Public Administration in Thailand* โดยอ้างอิงเขียนของ Dr. Albert Schweitzer อีกต่อหนึ่ง

โรเบิร์ต แอล. ซัตตัน เข้ามาวิเคราะห์สังคมไทย ในตอนที่ตั้งคณะรัฐประศาสนศาสตร์ใหม่ๆ ที่ธรรมศาสตร์ ยังไม่แยกไปตั้งสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

โปรเฟสเซอร์ โรเบิร์ต แอล. ซัตตัน เขียนหนังสือวิเคราะห์สังคมไทยขึ้นมา และบอกว่าพุทธศาสนาเป็นสถาบันที่ขัดขวางการพัฒนาประเทศ และแยกตัวอย่างข้อความที่ ดร. อัลเบิร์ต ชไวเซอร์ ได้พูดไว้ว่า พุทธศาสนาสอนให้ทำความดี แค่นี้วันความชั่ว แล้วไม่ต้องไปทำอะไร ได้แต่นั่งภาวนาแผ่เมตตาขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเกิด พูดง่ายๆ ว่านอนแผ่เมตตาอยู่ในมุ้ง ไม่ต้องทำอะไร ว่าอย่างนั้น

นี่ฝรั่งมองผิด หรือว่าคนไทยทำให้เขามองผิดก็แล้วแต่ รวมแล้วโปรเฟสเซอร์ซัตตันก็ไม่ว่าระบบธรรมในพุทธศาสนาอย่างที่กำลังพูดอยู่นี้ (เขาไม่เคยได้ยินหลักสังคหวัตถุเลยด้วยซ้ำ)

ขอให้สังเกตว่า ในคำสอนภาคปฏิบัติ เช่น *คิหิวินัย* (วินัยของชาวบ้าน) ที่มีข้อปฏิบัติมากมาย แสดงหลักสังคหวัตถุไว้ แต่ไม่กล่าวถึงเมตตากรุณาเลย เพราะเป็นคนละภาคกัน

ระบบชีวิต ประสานรับกับระบบสังคม คงอยู่ในดุลยภาพด้วยความสม่ำเสมอแห่งธรรม

ถ้าเอาแต่คุณธรรมในใจ เราก็มีชุดพรหมวิหารอยู่ข้างใน แต่มันไม่ออกมาเป็นปฏิบัติการในสังคม คือไม่เกิดสังคหวัตถุ มันก็ไม่เกิดผลดีเพียงพอ เพราะฉะนั้นชาวพุทธเราอาจจะบกพร่องก็ได้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมให้ตลอดสายด้วยความเข้าใจที่ชัดเจน

ในทางกลับกัน ถ้าเราปฏิบัติสังคหวัตถุ เช่น ทาน โดยไม่มีคุณธรรม คือพรหมวิหารอยู่ในใจ จะเกิดอะไรขึ้น

๑) ไม่จริงใจ ปฏิบัติการนั้นอาจมีเจตนาอื่นแอบแฝง เช่น ทานอาจจะเป็นการให้เพื่อต้องการผลประโยชน์ตอบแทน หรือเป็นการแสดงเพื่อผลประโยชน์ของตัวเองอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒) ไม่จริงจัง เมื่อไม่ได้ช่วยด้วยจริงใจ หรือไม่ได้ตั้งใจจริง ก็ไม่ช่วยเหลืออย่างจริงจัง

๓) ไม่พอดี เพราะช่วยโดยไม่ได้มุ่งเพื่อประโยชน์แก่เขา ก็อาจจะช่วยไม่เพียงพอ หรือช่วยเกินเลยไป แทนที่จะช่วยชาวบ้านด้วยเมตตา เพื่อประโยชน์แก่เขา ให้ตรงกับความต้องการของเขา หรือให้เขาพึ่งตนเองได้ ก็ช่วยแบบเอาใจบ้าง แบบเกลี้ยกล่อมบ้าง หรือช่วยในลักษณะที่จะทำให้เขาหวังพึ่งคนอื่นเรื่อยไป จนกระทั่งเสียทั้งแก่ตัวเขา และแก่สังคม

๔) ไม่ยั่งยืน คือตัวเอვნั่นแหละทำไปไม่ตลอด เพราะหยุดอยู่แค่ผลประโยชน์ของตัวเองเท่านั้น หรือทำไปตามแรงส่งแรงดันภายนอก พอแรงนั้นหมดก็หยุด

๕) ไม่สุขจริง อาจทำไปอย่างฝืนใจ ไม่ทำให้เป็นสุข อย่างน้อยก็ไม่เกิดความสุขความปิติเอิบอัมซาบซึ่งใจเท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ปฏิบัติการข้างนอกต้องเกิดจากการมีพรหมวิหารซึ่งเป็นคุณธรรมในใจเป็นจุดเริ่ม หรือเป็นแรงส่งออกมา ถ้าเมื่อไรสองชุดนี้ประสานสอดคล้องกัน ก็จะเกิดผลดี คือ คุณธรรมในใจก็มี และออกมาสู่พฤติกรรมในการปฏิบัติด้วย การปฏิบัติก็จะเป็นไปเองจากใจที่ต้องการจะทำอย่างนั้น การช่วยเหลือกันก็เป็นไปด้วยความจริงใจ ทำอย่างจริงจัง มีความยั่งยืนแล้วก็มีผลดีพร้อมทั้งเกิดผลในใจที่มีความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย นี่ก็เป็นเรื่องของระบบความสัมพันธ์ระหว่างภายในกับภายนอก

เมื่อก็ยังไม่จบ คือได้พูดไปแล้วถึงการแสดงออกด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา แต่ยังมีอีกข้อหนึ่ง คือ อุเบกขา กับ สมานัตตตา จึงยังไม่ครบ จะให้ครบก็ต้องมีทั้ง ๔

เมื่อก็เมตตา กรุณา มุทิตา ไม่ครบ ต้องมีอุเบกขาด้วยฉันใด ทาน ปิยวาจา อตถจริยา ก็ยังไม่ครบ ต้องมีสมานัตตตาดด้วย ฉันนั้น

การให้ การพูดดี และการช่วยด้วยเรี่ยวแรงกำลังนั้น ยังเป็นการปฏิบัติต่อกัน คล้ายๆ ระหว่าง ๒ ฝ่าย ยังเป็นการให้แก่กัน ในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ยังเป็นต่อกันอยู่ จึงจะต้องมีอีกอย่างหนึ่ง คือ เข้ากลมกลืนเลย กลมกลืนก็อยู่ที่ข้อ ๔ คือเข้าร่วมด้วยเลย

ความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ไม่ใช่แค่ปฏิบัติการระหว่างกัน หรือต่อกันเท่านั้นจะต้องมีการประสานเข้ากันด้วยอย่างเสมอสมาน หลักของการเข้ากันได้ก็คือ ความเสมอหนึ่ง และสมานหนึ่ง

เสมอ ก็คือมีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน สมาน คือประสานกลมกลืนเข้าด้วยกัน

อุเบกขาเป็นคุณสมบัติที่ทำให้มนุษย์เสมอและสमानกันได้ มนุษย์เสมอกันโดยธรรม ธรรมทำให้มนุษย์เสมอกัน และเมื่ออยู่กันโดยธรรมก็สमानกัน ถ้าไม่มีความเป็นธรรม มีการดูถูกดูแคลนกันขึ้นมา การสमानก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่เป็นธรรมก็เลือกที่รักผลักที่ชัง เมื่อเลือกที่รักผลักที่ชัง ก็เกิดปัญหาทันที มนุษย์ก็กลมกลืนกันไม่ได้ เอกภาพก็ไม่เกิดขึ้น

ทั้งๆ ที่มีทาน ปิยวาจา และอตถจริยา แต่มาติดเรื่องความไม่เป็นธรรม หรือลำเอียง ก็กลมกลืนประสานกันไม่ได้ การเข้ากันได้ต้องอาศัยการไม่ดูถูกดูหมิ่นกัน การไม่เลือกที่รักผลักที่ชัง มีความเสมอภาคเสมอหน้า และไม่เอาเปรียบกัน อุเบกขาเป็นตัวรักษาความสม่ำเสมอ และความเป็นธรรมอันนี้ไว้

มนุษย์ถ้าเอาวัดเอาเปรียบกันก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ การเอาเปรียบกันอันเดียวนี้อะไรทำให้มนุษย์แตกต่างกันมาก เป็นปัญหาลังคมมากมาย ตั้งแต่ระหว่างบุคคลจนกระทั่งสังคม ระหว่างกลุ่มระหว่างหมู่ ชนหมู่น้อยหมู่มาก ปัญหาเรื่องเอาวัดเอาเปรียบ ดูถูกดูแคลนกัน เลือกที่รักผลักที่ชัง และลำเอียงนี้แหละ ทำให้สังคมสูญเสียเอกภาพและความมั่นคง ซึ่งจะต้องใช้อุเบกขามารักษาไว้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีข้อที่ ๔ ในชุดสังคหวัตถุ มารับช่วงจากอุเบกขา คือ

๔) สมานัตตตา ความมีตนเสมอสมาน หรือทำตัวเสมอสมานเข้ากันได้ โดยมีความเสมอภาคกัน เสมอกันโดยธรรม

ไม่ดูถูกดูหมิ่นกัน ไม่ลำเอียง ไม่เลือกรักผลักรัง ไม่เอาเปรียบ และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

เป็นอันว่า การที่จะรักษาสังคมมนุษย์ไว้ได้ จะต้องมีความครบ ๒ ชุดๆ ละ ๔ ข้อนี้ นี่แหละคือหลักภาคปฏิบัติที่สัมพันธ์กันเป็นระบบ โดยรวมเข้ามาเป็นระบบย่อยที่เรียบง่ายว่า เป็นชุดหนึ่งๆ ซึ่งในแต่ละชุดก็มีดุลยภาพของมันอยู่ในตัว แล้วระหว่างชุด หรือระหว่างระบบย่อย ก็มีความสัมพันธ์ต่อกันในระบบใหญ่ที่กว้างออกไป

เพราะฉะนั้น จึงมีความละเอียดอ่อนในเรื่องเหล่านี้ ไม่ใช่เราจะเอาธรรมะมาใช้ง่ายๆ ดังที่ได้ไปเที่ยวแยกหลักธรรมของท่านออกมาเป็นข้อๆ อย่างที่ในระยะที่แล้วเรามีความโน้มเอียงที่จะทำจริยธรรมแบบนี้ โดยเฉพาะที่บอกว่าจะให้เป็น **จริยธรรมสากล** โดยพูดกันเองง่ายๆ เหมือนเลือกจากบัญชีรายการสินค้าว่าจะหาจริยธรรมที่เข้ากันได้ทุกศาสนา ที่ทุกถิ่นยอมรับหรือใครๆ ก็ยอมรับ หารู้ไม่ว่าที่ท่านสอนไว้มีความหมายเป็นไปตามหลักการซึ่งตั้งอยู่บนฐานของความจริงในธรรมชาติ จะเอามาแยกกระจายไปตามใจชอบไม่ได้

หลักเรื่องความประสานกลมกลืนระหว่างคุณธรรมภายในกับพฤติกรรมภายนอกนี้ จะขอพูดอีกสักข้อหนึ่ง อาจจะมีผู้รู้สึกว่าใช้เวลามาก

วันนี้จะพูดให้หนักไปในด้านเนื้อหาธรรมะ แต่ก็อย่างที่ได้ออกแล้วว่าวันนี้ยังไม่ใช่การเข้าสู่จิตวิทยายั่งยืนโดยตรง ส่วนใหญ่ยังเป็นเรื่องในขั้นการใช้ประโยชน์ ส่วนในแง่ของตัวความรู้ที่จะ

ต้องเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ ซึ่งจะเป็นตัวแท้ตัวจริงของจิตวิทยาแบบยั่งยืนนั้น ย่อมไม่สามารถพูดโดยตรงให้เพียงพอได้ ภายในเวลาอันจำกัดเท่านี้ จึงจะกล่าวถึงเพียงในขั้นเป็นข้อสรุปกว้างๆ และพูดแทรกไปกับคำบรรยายในด้านปฏิบัติการ หรือการใช้ประโยชน์นั่นเอง

นอกจากนั้น การพูดเรื่องจิตวิทยาแบบยั่งยืนนี้ ก็คงยังไม่ต้องลงลึกในรายละเอียดมากนัก เพราะว่าแม้แต่การพัฒนาแบบยั่งยืนก็ยังเป็นขั้นเริ่มต้น เป็นเพียงความเพียรพยายามของมนุษย์ยุคปัจจุบันที่เพิ่งจะเริ่มหาทางกันอยู่ ยังไม่ใช่ว่าทำได้แล้ว จิตวิทยาแบบยั่งยืนนี้เพิ่งจะเริ่มพูดขึ้นมาหลังการพัฒนาแบบยั่งยืนด้วยซ้ำ เราเพิ่งจะมาเริ่มลองคิดกันดู เพราะฉะนั้นจึงเพียงพูดเป็นข้อเสนอแนะในแง่มุมต่างๆ โดยมุ่งให้ใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตและสังคมที่เป็นอยู่จริง

ถ้าใช้ประโยชน์ได้สำเร็จผลคืออย่างยั่งยืนแท้จริง ก็เป็นเรื่องบังชี้ในตัวเองว่าความรู้ที่เป็นฐานของการนำมาใช้ประโยชน์นั้นตรงกับความเป็นจริงในธรรมชาติ ที่เป็นทั้งภาวะอันยั่งยืนในตัวมันเอง และเป็นหลักฐานยืนยันความเป็นจิตวิทยาที่ยั่งยืน

จิตวิทยาจะยั่งยืน ต้องให้สุขที่ยั่งยืน

ระบบบูรณาการ พิสูจน์ด้วยจุดบรรจบสมบูรณ์
ที่เป็นดุลยภาพแห่งความประสานกลมกลืน

จิตวิทยานั้น มองในแง่พุทธศาสนาก็เป็นเรื่องของการรู้จักมนุษย์เพื่อการพัฒนาตัวของเขาให้ได้ผลดีที่สุด หรือเพื่อให้เขาดำเนินชีวิตเป็นอยู่อย่างดีที่สุด (มิใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น เพื่อหาทางจัดการเอาเขามาสนองความต้องการของเรา หรือเพื่อหาประโยชน์จากเขาเป็นต้น) จึงไม่เป็นเรื่องต่างหากจากการศึกษา เพราะว่าพุทธศาสนามองมนุษย์ในฐานะเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องพัฒนา ชีวิตที่ดีงามเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนพัฒนา มนุษย์จะมีชีวิตที่ดีงาม และสังคมจะดีงามได้ มนุษย์จะต้องฝึกฝนพัฒนา เพราะฉะนั้น จิตวิทยาจึงเริ่มจากจุดที่เป็นมนุษย์ปุถุชนนี้ขึ้นไปจนเป็นอริยชน

ในการพัฒนามนุษย์นี้ เมื่อการพัฒนาคืนเกิดขึ้น สิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับคนนั้นก็จะมีการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพไปด้วย ยกตัวอย่างเช่นความสุข เมื่อพัฒนาคืนไป ความสุขก็มีการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพด้วย หมายความว่า ความสุขก็มีการพัฒนา เกิดมีความสุขอย่างใหม่ๆ และความหมายของความสุขก็

เปลี่ยนแปลงไป

อาจเป็นได้ว่าอันนี้เป็นจุดอ่อนอย่างหนึ่งของจิตวิทยาสสมัยใหม่ เพราะจิตวิทยาปล่อยเรื่องนี้ จนดูเหมือนว่าจิตวิทยามองความสุขของมนุษย์ในความหมายอย่างเดียว คือมองเหมือนกับยอมรับเสร็จไปแล้ว และมีความเชื่อที่ตั้งอยู่บนฐานความเข้าใจว่าความสุขเป็นอย่างนี้ๆ แล้วก็ได้ไม่ได้สงสัยว่าความสุขนี้เปลี่ยนแปลงคุณภาพได้ มีการพัฒนาได้

เมื่อพัฒนาคืน คุณสมบัติทั้งหลายในตัวคนก็พัฒนาไปด้วย ความสุขก็พัฒนา โดยมีความหมายเปลี่ยนแปลงไป และมีความสุขแบบใหม่ๆ เกิดเพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับภาวะที่ว่า มนุษย์จะมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ เมื่อความสุขของเขาพัฒนาสูงสุด จึงจะขอพูดถึงเรื่องการพัฒนาคนในแง่ที่เกี่ยวกับความสุข เพราะถือว่าสังคมปัจจุบันมีปัญหามากในเรื่องนี้

สังคมปัจจุบันนี้เป็นสังคมแห่งการแสวงหาความสุข เมื่อแสวงหาความสุขก็มีนัยที่สื่อว่าเป็นสังคมที่ยังไม่มีความสุข เพราะว่าใครแสวงหาอะไรเขาก็ยังไม่มีสิ่งนั้น

สังคมนี้เป็นสังคมของมนุษย์ที่ไขว่คว้าแสวงหาความสุข เพราะขาดแคลนความสุข เราจึงพัฒนาคืนขึ้นไปให้พ้นจากภาวะที่เป็นคนขาดความสุข ไปสู่ภาวะที่เป็นคนมีความสุขอยู่ในตัวเอง

มนุษย์มีการพัฒนาเชิงความสุขด้วย และความสุขนี้จะไปสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ข้ออื่นๆ เช่น สุขภาพ กับสันติ คือความสงบซึ่งเป็นศัพท์สำคัญในปัจจุบัน ดังที่พูดกันมากว่ามนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ต้องการสันติภาพ และความสุขก็สัมพันธ์กับอิสรภาพ

อีก มนุษย์จะต้องมีอิสรภาพ จึงจะมีความสุขจริงได้

เวลาพูดถึงสันติภาพ คนก็ไปแยกต่างหากเสียอีก ทั้งๆ ที่ว่า คุณสมบัติในตัวมนุษย์นี้โยงกัน มีความสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยต่อกัน เราจะสร้างสันติภาพได้อย่างไร ถ้าเราไม่ใส่ใจในความสุขของเขา

มนุษย์ที่ว่ามีความสุขในขั้นแรกๆ ไม่ค่อยมีสันติ มนุษย์ที่แสวงหาความสุขในระดับแรกจะเต็มไปด้วยความวุ่นวาย กระสือกระสน เว้าร้อนทั้งในชีวิตจิตใจของบุคคลและในสังคม วุ่นวายไปหมดในการแสวงหาความสุข ความสุขระดับแรกจึงไม่ค่อยมีสันติ บางทีจะขัดต่อสันติด้วยซ้ำ

ต่อมา เมื่อมนุษย์พัฒนาความสุขขึ้นไป ความสุขนั้นจะประกอบด้วยสันติมากขึ้น และตอนนั้นมนุษย์จะเริ่มมีอิสรภาพ ในตอนแรกที่ยังไม่มีสันตินั้นก็ไม่มีอิสรภาพด้วย พอพัฒนาไปมีสันติเพิ่มขึ้นอิสรภาพก็เริ่มมา พอพัฒนาไป สันติก็เพิ่มขึ้นไป อิสรภาพก็เพิ่มขึ้นจนถึงจุดยอด ที่สุขก็สมบูรณ์ สันติก็สมบูรณ์ และอิสรภาพก็สมบูรณ์

เมื่อใดมีความสุขสูงสุด สันติสูงสุด และอิสรภาพสูงสุด นั่นคือความสมบูรณ์ที่คุณภาพชีวิตทั้งสามอย่างบรรจบรวมเป็นหนึ่ง

ที่จริงสามอย่างนี้อิงอาศัยกัน จะสุขสมบูรณ์ได้ ก็ต้องสันติสมบูรณ์ และอิสรภาพสมบูรณ์ สันติสมบูรณ์ก็ต้องหมายความว่า มีสุขสมบูรณ์แล้ว และอิสรภาพก็สมบูรณ์ อิสรภาพสมบูรณ์จะถึงได้ก็ต่อเมื่อมีความสุขและสันติสมบูรณ์เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ทั้งสามอย่างนี้จะไปบรรจบกันเป็นหนึ่งเดียวเราไม่สามารถแยกมันได้

จะเห็นว่า ในสังคมตะวันตกพูดถึงเรื่องเหล่านี้แยกๆ กันไป เรื่อง happiness คือความสุข ก็พูดไปทางหนึ่ง โดยบางทีไม่ได้มองเรื่องอิสรภาพและเรื่องสันติเลย

ขณะเดียวกัน อีกพวกหนึ่งก็พูดเรื่องสันติ อย่างปัญหาปัจจุบันในโลกนี้ที่ว่าขาดสันติภาพ คนก็พูดแต่เรื่องสันติ จะหาทางระงับสงคราม ว่าทำอย่างไรจะให้คนไม่เบียดเบียนกัน พูดแต่เรื่องสันติอยู่นั้นแหละ ไม่พูดถึงในลักษณะที่สัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยกับอิสรภาพและความสุข

ส่วนอีกพวกหนึ่งก็พูดเรื่อง freedom คืออิสรเสรีภาพ อย่างอเมริกันนี่สนใจนักเรื่อง freedom เป็นสังคมที่เชิดชู freedom ถือ freedom เป็นยอดสุด ภูมิใจว่าประเทศของตัวเองเป็นดินแดนแห่ง freedom แต่ที่ไหนได้ หาแต่ freedom กันวุ่นวาย จนคนไม่มีความสุข และบางทีเป็น freedom ที่ทำให้ยิ่งหมดสันติ

บางทีก็พูดเฉียดเข้ามา คล้ายกับจะเห็นความสัมพันธ์ แต่มักเป็นการเอาความสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัว หรือเพราะความต้องการของธรรมดาเรียกว่าร้องแล้วก็เน้นอยู่กับความหมายภายนอก

เพราะฉะนั้นจึงต้องให้สันติและสุขและอิสรภาพมาบรรจบกัน ทั้งภายในและภายนอก แล้วนี่คือความบรรจบที่อะไรต่ออะไรจะมาบรรจบหมด

ยังมีคุณสมบัติอีกชุดหนึ่งที่มาบรรจบกับสันติ คือชุดของปัญญา ระหว่างที่มนุษย์พัฒนาใหม่ๆ ปัญญาความรู้เข้าใจชีวิตและโลกยังไม่สมบูรณ์ เมื่อปัญญาพัฒนาสมบูรณ์ก็หมายถึงสุข สันติอิสรภาพสมบูรณ์ด้วย เพราะการที่สุขสันติอิสรภาพจะเกิดขึ้น

ต้องอาศัยการพัฒนาปัจจัยของมัน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา คุณธรรม และความหมดทุกข์

คุณสมบัติ ๓ อย่างนี้ก็เป็นองค์ประกอบที่จะไปบรรจบที่จุดยอดอย่างเดียวกัน คือเป็นหนึ่งเดียวกับสุขสันต์อิสระ แต่ในที่นี้ไม่มีเวลาจะบรรยายเรื่องนี้ยาว เพียงแต่ให้เห็นแง่มุมว่า เป็นข้อที่ต้องพิจารณา เพราะเป็นเรื่องใหญ่ จะต้องให้เห็นว่ามันมาบรรจบกันอย่างไร ทั้งชุด สันติ สุข อิศราภาพ และอีกชุดหนึ่งคือ ปัญญา คุณธรรม และความหลุดพ้น

เมื่อหลุดพ้นก็เป็นอิสระ ซึ่งก็หมายถึงความไร้ทุกข์ด้วย เราจะมีสุขมากขึ้น เราก็ต้องทุกข์น้อยลง ซึ่งจะทำให้เรามีความวุ่นวายน้อยลง คือมีสันติ แล้วการที่เราจะมีอิสรภาพเราก็ต้องมีปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาเราก็ไม่สามารถบรรลุอิสรภาพได้ และเมื่อมนุษย์พัฒนาขึ้นไป การที่จะมีสันติได้ก็ต้องมีคุณธรรม ถ้าไม่มีคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา สันติก็ไม่มา

เมื่อหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เป็นสุขจริงแล้ว ก็จึงมีคุณธรรมได้สมบูรณ์จนกระทั่งไม่มีอะไรที่จะต้องเห็นแก่ตัว เพราะไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเอง รวมทั้งไม่ต้องหาความสุข ก็จึงมีใจมุ่งไปแต่จะช่วยเหลือผู้อื่น เพราะฉะนั้น สำหรับบุคคลที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว คุณธรรมที่จะเป็นตัวแสดงออกในที่สุดก็คือกรุณา

ด้วยเหตุนี้เราจะเห็นว่า คุณสมบัติของบุคคลที่พัฒนาสูงสุด ที่เรากล่าวพระพุทธเจ้าเป็นแบบมีอะไรบ้าง ก็มีปัญญา แล้วก็วิสุทธิหรือวิมุตติ คือความหลุดพ้น และมีกรุณา สามอย่างนี้เป็นเครื่องแสดงว่ามนุษย์พัฒนาสูงสุด แล้วคุณสมบัติต่างๆ มาบรรจบกัน

กลายเป็นความสมบูรณ์ ก็มีนี้แหละ คือปัญญา และคุณธรรมซึ่งมีกรุณาเป็นตัวแทน แล้วก็ความหลุดพ้นเป็นอิสระ

ในที่นี้จะไม่อธิบายความเชื่อมโยงให้มาก แต่ตอนนี้จะพูดเน้นไปที่เรื่องความสุข และจะให้เห็นว่าในเวลาพัฒนาความสุขนั้น เราจะมีอิสรภาพเป็นต้นขึ้นมาอย่างไร

เมื่อการศึกษาพัฒนาคนถูกทาง คนก็สุขง่ายขึ้น สุขมากขึ้น สุขได้หลายทางขึ้น และสุขด้วยกันโดยทั่ว

เรามาคู การพัฒนามนุษย์ที่ทำให้เกิดมีการพัฒนาความสุขไปด้วย ในที่นี้จะพูดถึงความสุขลึก ๕ แบบ หรือ ๕ ประเภท

ความสุขมีมาก และมนุษย์ก็มีสิทธิและมีศักยภาพที่จะได้ความสุขอีกมากมาย แต่ทำไมเขาไม่คิดหา ที่จริงไม่ใช่คิดหา ไม่ต้องไปหา แต่สร้างมันขึ้น โดยธรรมชาติความสุขไม่ใช่สิ่งที่จะหา แต่ความสุขเป็นสิ่งที่เราจะสร้างขึ้นและมีไว้เลยถ้าไปหาเราก็ขาดอยู่เรื่อยไป

เราสามารถสร้างความสุขได้โดยพัฒนาความสุขขึ้นมาอย่างน้อย ๕ แบบ

ความสุขแบบที่ ๑ คือความสุขแบบสามัญที่มนุษย์ทั้งหลายต้องการและรู้จักกันมาก พอมนุษย์เกิดมาก็มีตาหูจมูกลิ้นกายติดมาด้วย ตาหูจมูกลิ้นกาย หรืออินทรียที่ติดมานั้น อย่างที่บอกแล้วว่าทำงาน ๒ อย่าง คือ รับรู้ข้อมูล พร้อมกับนั้นก็รับความรู้สึกด้วย หมายความว่าทุกครั้งที่มีการรับรู้ จะมีความรู้สึกด้วย คือ ความรู้สึกสบาย หรือไม่สบาย สุข หรือทุกข์ หรือเฉยๆ อะไรเหล่านี้

ที่นี้ความรู้สึกสุขสบายและไม่สบายเป็นทุกข์นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะในที่สุดแล้วเป้าหมายของชีวิตมนุษย์จะมารวมอยู่ที่นี้ จนกลายเป็นว่า การที่มนุษย์ดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมอะไรต่างๆ ทั้งหลายทั้งปวง ก็เพื่อแสวงหาเจ้าตัวสุขที่จะมาสนองความต้องการในการบำเรอตา หู จมูก ลิ้น และกายนี้เอง ตั้งแต่คิดว่าทำอย่างไรจะให้ตาได้เห็นรูปสวย หูได้ฟังเสียงไพเราะ ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อย กายได้สัมผัสนิ่มนวลชุ่มซาซาบซ่านและหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่เรียกว่าทุกข์ เพราะฉะนั้น สุขทุกข์ของมนุษย์ในขั้นต้นจึงมาอยู่ที่สิ่งเสพบำเรอตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส

สิ่งเสพเหล่านี้คืออะไร ก็คือวัตถุ หรือสิ่งภายนอก ซึ่งไม่มีอยู่กับตัว จึงเป็นความสุขจากการเสพวัตถุภายนอก ความสุขชนิดนี้จึงต้องหาอย่างทีพุดเมื่อก็ เพราะว่าวัตถุอยู่นอกภายนอก ต้องเกิดจากการได้และเอา เพราะฉะนั้นเราจึงต้องมีความสัมพันธ์กับวัตถุ ในลักษณะของการได้และการเอา

ในสังคมที่ยังไม่พัฒนา มนุษย์จะมีแต่ความสัมพันธ์กับวัตถุ ในเชิงของการที่จะได้จะเอา เพื่อจะหาความสุข และความสุขของเขา ก็จะจำกัดโดยวนเวียนอยู่กับการเสพ

ที่นี้ในการหาความสุขแบบนี้ เมื่อทุกคนต่างก็จะต้องได้ต้องเอา เขาก็จะต้องแย่งกันและเมื่อความสุขอยู่ที่การเสพวัตถุภายนอก คนจะสุขมากที่สุดเมื่อเสพมากที่สุด เพราะฉะนั้นทุกคนก็ต้องหา มาให้ได้มากที่สุด เมื่อทุกคนต้องเอาให้ได้มากที่สุด นอกจากต้องแข่งขันแย่งชิงกันแล้ว ก็ยังข่มเหงครอบงำ และหาทางเอารัดเอาเปรียบกันด้วย เป็นปัญหาหลักทั้งของชีวิตและสังคม ความสุข

แบบนี้เรียกว่า **สุขแบบแย่งชิง** คือ ถ้าคนหนึ่งได้คนหนึ่งก็เสีย คนหนึ่งสุขคนหนึ่งก็ทุกข์ ถ้าเราสุขเขาก็ทุกข์ ถ้าเขาสุขเราก็ทุกข์

ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของความสุขแบบนี้คือ เป็นความสุขแบบขึ้นต่อวัตถุ หรือสิ่งเสพภายนอก เรียกง่าย ๆ ว่า **สุขแบบพึ่งพา** หมายความว่า เราต้องอาศัยสิ่งเสพภายนอกนั้น จึงจะมีความสุขได้ ความสุขของเราขึ้นต่อการเสพวัตถุนั้น ความสุขของเราอยู่ที่วัตถุนั้นหรือฝากไว้กับสิ่งเสพนั่น ไม่ได้อยู่ที่ตัวเรา มนุษย์ที่มีความสุขแบบนี้ ต่อไปถ้าเขาไม่พัฒนาตัวเองให้มีความสุขที่สูงขึ้นไป ชีวิตและความสุขของเขาจะขึ้นต่อวัตถุภายนอกทั้งหมด

มนุษย์จำนวนมากในโลกเป็นอย่างนี้ คือเมื่ออยู่ไปๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาดวัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวายทวนทวนหาความสุขไม่ได้

ความสุขแบบที่ ๑ ของมนุษย์ทุกๆ ไปที่ยังไม่ได้พัฒนานี้ ในเมื่อชีวิตขึ้นต่อวัตถุ และความสุขขึ้นต่อสิ่งภายนอกอย่างนี้ ก็เป็น **ความสุขที่ไม่เป็นอิสระ** ในแง่หนึ่งก็เป็นการ **สูญเสียอิสรภาพ** แต่โดยไม่รู้ตัวบางทีคนกลับมองว่าตัวเองเก่ง มีความสามารถในการแสวงหาและเอาชนะจัดการกับธรรมชาติได้ตามชอบใจ คิดว่าเรามี **freedom** ไม่ต้องขึ้นกับธรรมชาติแล้ว เราเก่ง นี่คือ **freedom** ในความหมายของมนุษย์บางพวก ซึ่งทำให้อารยธรรมตะวันตกมองความหมายของ **freedom** ในแง่ที่เป็นความหลุดพ้นจากการครอบงำของสิ่งอื่น และมีอำนาจไปจัดการกับสิ่งอื่นได้ตามความต้องการของตนเพราะฉะนั้นจึงได้มีผู้เคราะห์หิ้อิสรภาพหรือ **freedom** ในความหมายของอารยธรรมตะวันตกว่ามีน้อยเชิงบุกรุกเบียดเบียน

และครอบงำผู้อื่น

ถ้าเรามองความหมายของอิสรภาพอย่างนี้เราจะไม่รู้ตัวเลยว่า ในขณะที่เราแสวงหาวัตถุได้มากขึ้น และความสุขของเราขึ้นต่อวัตถุมากขึ้นนั้น ก็คือเราสูญเสียอิสรภาพ เพราะเราไม่สามารถมีความสุขด้วยตนเอง และเรื่องนี้เมื่อมาโยงกับการศึกษาก็จะมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง คือการที่มนุษย์จะสูญเสียดุลยภาพอีกข้อหนึ่งด้วย

ดุลยภาพในด้านความสุขเริ่มต้นจากที่นี่ คือ เมื่อเราคิดว่าความสุขอยู่ที่การเสพวัตถุ เราก็จะต้องมีความสามารถในการหาวัตถุให้ได้มาก ต่อมาความหมายของการศึกษาก็อาจจะเอียงหรือเอนไปโดยไม่รู้ตัว ที่ว่าการศึกษาเป็นการพัฒนามนุษย์นั้น ถึงตอนนี้ความหมายของการศึกษาจะมีนัยซ่อนและซ่อนแฝงเป็นว่า การพัฒนามนุษย์ หมายถึงการพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพบำเรอความสุข แม้จะไม่ได้จำกัดความออกมาให้ชัด แต่ลึกๆ ลงไปแล้วเหมือนกับมีความหมายอย่างนี้จริงไหมขอให้ลองพิจารณาดูย่ออีกทีว่า การศึกษา คือการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุข

ยังมีศักยภาพ คือความสามารถแฝงที่อาจพัฒนาให้เป็นจริงขึ้นมาได้อีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับความสุขนั้น ซึ่งมนุษย์มักมองข้ามไป คือ มนุษย์มีศักยภาพที่จะมีความสุข การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขนี้ถูกมนุษย์ส่วนมากมองข้ามไป ทั้งที่มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพนี้อยู่และสามารถพัฒนาได้

ความสามารถที่จะมีความสุขนี้ เมื่อมนุษย์ไม่พัฒนาขึ้นมา

มนุษย์ก็อาจจะสูญเสียมันไป เมื่อมนุษย์สูญเสียมันไปพร้อมกับ การพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพบำเรอความสุข ผลจะเกิดขึ้นอย่างไร มนุษย์ก็ต้องหาวัตถุเสพมากยิ่งขึ้นเพื่อจะมีความสุขเท่าเดิม เพราะเขาสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข คือเขาเป็นคนสุขยากขึ้นนั่นเอง

มนุษย์จำนวนมากอยู่ในโลกนี้โดยกลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้นๆ เมื่อเกิดมาใหม่ๆ ยังสุขง่ายหน่อย แต่พออยู่ไปๆ ก็สุขยากขึ้นทุกที เพราะสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

เมื่อเขาสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุขในตัวเอง ความสุขของเขาก็ยิ่งขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอกมากขึ้น ถึงแม้เขาจะพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพบำเรอความสุข และหาสิ่งเสพได้มากขึ้น แต่ในเมื่อความสามารถที่จะมีความสุขลดน้อยลงไป เขาก็ไม่สุขสมปรารถนาสักที เขาก็จึงต้องหาอย่างไม่รู้จักสิ้นสุด และความสุขก็หาได้มากขึ้นไม่

แต่ก่อนเขาเคยมีความสุขได้ด้วยวัตถุปริมาณเท่านี้ และด้วยแรงกระตุ้นไว้ในขีดระดับนี้ แต่ต่อมาด้วยวัตถุเท่านั้น หรือด้วยแรงกระตุ้นเท่านั้น เขาชินชาหรือเบื่อหน่ายกลายเป็นทุกข์ไม่เป็นสุข เขาก็ยิ่งต้องหาเสพมากขึ้นๆ และแรงขึ้นๆ เป็นกันอย่างนี้ จนกระทั่งบางคนหมดความสามารถที่จะมีความสุข ไม่ว่าจะมียุติวัตถุเสพมากเท่าไร ด้วยแรงกระตุ้นเร้าขนาดไหน ก็ไม่สามารถมีความสุขได้เลย แถมความทุกข์ก็ยิ่งหนัก ทั้งมากและทั้งแรงยิ่งขึ้นด้วย นี่คือการพัฒนามนุษย์ที่ขาดดุลยภาพ ข้างหนึ่งได้ แต่อีกข้างหนึ่งเสีย

ทีนี้ถ้าเราพัฒนามนุษย์ให้ถูกต้อง เราก็พัฒนาความสามารถ

ที่จะมีความสุขขึ้นด้วย ตรงนี้เป็นสาระสำคัญอย่างหนึ่งของการศึกษาที่จะต้องทำให้ได้ และเป็นเครื่องพิสูจน์ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการศึกษาด้วย

เพราะฉะนั้น ในแง่ความสุข การศึกษาจึงต้องพัฒนามนุษย์ ๒ ด้านพร้อมกัน

ด้านหนึ่ง คือ **พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุข** เช่น ด้วยทักษะวิชาชีพและศิลปวิทยาการต่างๆ และพร้อมกันนั้น

อีกด้านหนึ่ง ก็ต้อง **พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย** เมื่อเราเจริญเติบโตอยู่ไปๆ ในโลก ถ้าเก่งจริง เราจะต้องเป็นคนที่มีความสุขได้ง่ายขึ้น

การปฏิบัติตามหลักธรรมในพุทธศาสนามีความหมายหนึ่งว่าเป็นการทำให้คน**เป็นคนสุขง่ายขึ้น** โดยที่เราจะเป็นคนที่มีความสุขได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ สุขอย่างเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อยๆ และมีความสุขอยู่ในตัวเองเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งความสุขกลายเป็นชีวิตของเรา หรือเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ภายในเป็นประจำตลอดเวลา

ถ้าเราเป็นคนสุขได้ง่ายขึ้น และพร้อมกันนั้นเราก็มีความสามารถที่จะหาสิ่งบำเรอความสุขได้มากขึ้นด้วย แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ตอนนี้เรามีทั้ง ๒ อย่าง ไม่ได้ละทิ้งสักอย่างเลย เราพัฒนาทั้ง ๒ ด้าน

ในเมื่อความสามารถที่จะมีความสุขก็มากขึ้น เป็นสุขง่ายขึ้น และความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขก็เพิ่มมากขึ้น ถึงตอนนี้สิ่งที่เราหามาได้เหล่านั้นก็จะเกิดความจำเป็นที่จะทำให้เรามีความสุข เมื่อสิ่งที่เราหามามันเกินจำเป็นสำหรับทำให้เรามีความสุข

สุข เราก็สามารถเอาสิ่งเหล่านั้นไปเผื่อแผ่แจกจ่ายเพื่อให้เพื่อนมนุษย์คนอื่นมีความสุข จึงเป็นผลดีเกื้อกูลสังคม พร้อมกันนั้นเราไม่ต้องเสพบริโภคมากมายฟุ้งเฟ้อ ก็จึงไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วย

การพัฒนามนุษย์ในเชิงความสุขอย่างถูกต้องนี้ ก็จะแก้ปัญหทั้งของชีวิต ของสังคม และของธรรมชาติแวดล้อมไปพร้อมกันทีเดียว จึงเห็นได้ว่า การพัฒนาที่ถูกต้องนี้จะทำให้ดีขึ้นด้วยกันทั้งชีวิตมนุษย์ส่วนตัว ทั้งสังคม และสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน

จากที่พูดมานี้เราตัดสินใจได้ว่า เมื่อพัฒนาไปแล้วผลที่เกิดขึ้นจะต้องทำให้ชีวิตเองก็ดีขึ้น สังคมก็ดีขึ้น สิ่งแวดล้อมก็ดีขึ้น อย่างน้อยก็อยู่ดีได้ อันนี้ถือได้ว่าเป็น**มาตรฐานวัดการพัฒนาที่ยั่งยืน**

เมื่อเป็นการศึกษาจริงแท้ บูรณาการก็ก้าวไป องค์รวมก็ขยายดูสภาพคุณภาพชีวิตของคนก็ยิ่งเพิ่ม ในระบบที่ยั่งยืนเอื้อประสานกลมกลืน

เมื่อมนุษย์มีความสุขที่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพน้อยลง เพราะพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขขึ้นมาได้ และมีอิสรภาพมากขึ้นแล้ว ผลที่ตามมาเองเหมือนกับพลอยได้ก็เกิดขึ้นด้วย คือความรุ่มรวยเดือดร้อนภายนอกที่เกิดจากการแก่งแย่งระหว่างมนุษย์ก็จะน้อยลง สังคมมี**สันติ**มากขึ้น คือมีความสงบมากขึ้น มี**อิสรภาพ**มากขึ้น เพราะคนขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอกน้อยลง ลดการข่มเหงรังแกเบียดเบียนครอบงำกันลงไป พร้อมทั้งมี**ความสุข**มากขึ้น เพราะมีความสุขอยู่ในตัวมากขึ้น มีช่องทางเป็นสุขมากขึ้น และสุขง่ายขึ้น

ว่าเฉพาะในแง่ความสุข ถึงตอนนี้ พอได้สิ่งเสพมาก็มีความสุขกำลังสองเป็นทวีคูณ

แต่ก่อนนี้พอข้างนอกได้วัตถุบำเรอสุขมา แต่ข้างในความสามารถที่จะมีความสุขลดลงไป ก็สุขเท่าเดิม ได้สิ่งของมามากขึ้น แต่สุขเท่าเดิมหรือกลับลดน้อยลง แต่พอพัฒนาถูกทาง ตอนนี้สุขเดิมข้างในก็เพิ่ม แล้วยังได้วัตถุมาเสพบำเรอความสุขมากขึ้นอีก ก็สบายเลย คราวนี้สุขมีและมาเท่าไรได้เต็มบริบูรณ์ ไม่มีสูญเสียเลย

ไม่ใช่แค่นี้ ดุลยภาพอีกอย่างหนึ่งที่พูดไปแล้วก็คือ เมื่อมนุษย์พัฒนาความสัมพันธ์กับวัตถุในขั้นต้น โดยไม่สัมพันธ์เฉพาะในแง่ที่จะเอาและได้อย่างเดียว แต่สัมพันธ์อย่างมีดุลยภาพกับด้านที่เป็นคู่กัน คืออย่าเอาแต่ได้ ต้องให้ด้วย เมื่อมีทั้งได้และให้ชีวิตก็มีดุลยภาพ สังคมก็มีดุลยภาพ

ถึงตอนนี้ก็จึงจะพูดถึงการสร้างหรือพัฒนาความสุขแบบที่ ๒

เมื่อในสังคมนี้มีการให้แบ่งปันกัน สังคมก็มีดุลยภาพภายนอก แต่ดุลยภาพไม่จบเท่านั้น การได้และการให้ยังมีผลต่อไปอีก คือในตอนแรกนี้เหมือนที่บอกแล้วว่ามนุษย์มีความสุขจากการได้การเอา เพราะมนุษย์มีความสุขที่ขึ้นต่อวัตถุ เราเอาเราได้มากก็มีความสุข สมใจ ทีนี้พอเราพัฒนาทานคือการให้ โดยมองเพื่อนมนุษย์ด้วยความคิดจะให้ สภาพจิตที่มองเพื่อนมนุษย์เป็นคู่แข่ง และเป็นเหยื่อทั้งหมดไป แต่เราจะมองเพื่อนมนุษย์ด้วยความเข้าใจ และเห็นใจ รู้ถึงชีวิตจิตใจของเขา มองเห็นความสุขความทุกข์ของเขา แล้วก็เกิดคุณธรรมตามมา คือความกรุณา สงสาร เห็นใจ

ยิ่งกว่านั้น เมื่อให้ก็จะได้ทันทีด้วย คือเมื่อให้ด้วยความรู้สึก

ที่มีเมตตากรุณา การให้ก็จะเป็นความสมใจของเรา เพราะเรามีเมตตากรุณาก็คือต้องการเห็นเขาหายทุกข์มีความสุข เหมือนพ่อแม่ที่มีเมตตารักลูก ก็อยากให้ลูกมีความสุข เมื่อให้แก่ลูกและเห็นลูกมีความสุข ตัวพ่อแม่เองก็มีความสุขด้วย

เมื่อเรามีความต้องการแบบเมตตา การให้ก็เป็นการสนองความต้องการของเราเอง เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือนั้นพ้นจากความเดือดร้อนและมีความสุข ก็ทำให้เราสมปรารถนา พอเราสมปรารถนาเราก็เกิดความสุขขึ้นมาทันที เป็นการเปลี่ยนการให้จากความฝืนใจและเป็นทุกข์ มาเป็นความสมใจและมีความสุข

ขอให้เทียบการสนองความต้องการ ๒ แบบ

๑. เมื่อเรามีความต้องการแบบโลภะ คืออยากได้มาเสพให้ตัวเป็นสุข การได้ก็เป็นการสนองความต้องการนั้น เราจึงมีความสุขจากการได้

๒. เมื่อเรามีความต้องการแบบเมตตา คืออยากทำให้คนอื่นเป็นสุข การให้ก็เป็นการสนองความต้องการนั้น เราก็มีความสุขจากการให้

ด้วยการพัฒนาอย่างนี้มนุษย์ก็จะมีสุขชนิดใหม่ คือความสุขจากการให้ ซึ่งเดิมไม่เคยมี ถ้าไม่พัฒนามนุษย์ มนุษย์จะมีแต่ความสุขจากการได้ ส่วนการให้เป็นความทุกข์ เพราะเมื่อใจมีแต่ความต้องการได้ การให้ก็เป็นการฝืนความต้องการ และมีความหมายเป็นการเสียไป จึงทุกข์ แต่พอพัฒนามนุษย์ขึ้นมาถึงขั้นนี้ การให้ก็กลายเป็นวิธีหาหรือสร้างความสุขได้อีกอย่างหนึ่ง

มนุษย์พัฒนามาถึงขั้นที่การให้กลายเป็นความสุข และเพิ่ม

ช่องทางที่จะมีความสุขขึ้นใหม่อีก เพราะได้พัฒนาคุณธรรมขึ้นมาในใจ นี่คือนิยามความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยในการพัฒนามนุษย์ โดยยกพฤติกรรมคือทาน กับสภาพจิตคือคุณธรรมแห่งเมตตา กรุณา เป็นตัวอย่าง ซึ่งโยงต่อไปสู่ความสุข โดยเปิดมิติใหม่ของความสุข ทำให้มีความสุขจากการให้ หรือทำให้การให้กลายเป็นความสุข

มนุษย์ที่พัฒนาเช่นนี้ จะมีความสุขเพิ่มขึ้นอีกมากเหนือกว่ามนุษย์ปุถุชนขั้นต้นที่มีความสุขอย่างเดียวจากการได้การเอา และต้องได้เสียจึงจะสุข

อนึ่ง มนุษย์ปุถุชนพื้นฐานที่หาความสุขจากการได้การเอานั้น ความสุขของเขามีเฉพาะในเวลาที่ได้เสีย ซึ่งเป็นเวลาช่วงสั้นนิดเดียว แต่ในเวลานอกนั้นมีแต่ความกระวนกระวายทวนทวนหรือหวาดหวั่นกังวล เป็นทุกข์ทั้งระหว่างกระบวนการแสวงหาและในเวลาที่ยังไม่ได้ทั้งหมด ส่วนคนที่มีความสุขจากการให้หรือทำประโยชน์ให้ นั้นสบายใจ อิ่มใจ ชื่นใจ เมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข สมใจตัว ก็ปลื้มปิติไปนาน และนึกถึงเมื่อไรก็ปลื้มใจทุกที

ลองนึกถึงตัวเราเอง พอเราคิดจะให้ขึ้นมา เราก็นึกทันทีว่าเราจะให้แก่ใคร นี่คือนึกถึงคน ไม่ใช่นึกถึงของ พอนึกถึงคน เราก็นึกเห็นหน้าเห็นตา เห็นสุข เห็นทุกข์ของเขา คนนี้ยากจน คนนี้เป็นเด็ก ออดโง่ เมื่อไม่มีความคิดถึงการได้การเอาของตัวเอง เข้าไปแทรกแซง ความสงสารก็จะเกิดขึ้นมา แล้วเราก็เอาเสื้อผ้าไปให้ เอาอาหารไปให้ เมื่อเขาแต่งตัวใหม่ และกินอาหารอิ่ม มีหน้าตาสดใส ร่าเริง เราก็นึกถึงเกิดปิติ อิ่มใจ ปลื้มใจ บางทีน้ำตาไหลเลย

นี่คือเรามีความสุขแล้ว ความสุขจากการให้เกิดขึ้น เป็นความสุขของจิตใจที่แผ่กว้าง ไม่คับแคบ เพราะฉะนั้นคนที่มีความสุขจากการให้จึงเป็นคนที่ได้เปรียบมาก เพราะ**ความสุขจากการให้เป็นความสุขชนิดที่มีสุขภาพจิตสูง**

ความสามารถในการหาเราก็ได้พัฒนาไว้แล้ว เราจึงมีวัตถุที่จะให้อยู่เสมอ และเมื่อเราให้เราก็มีความสุข เราจึงมีความสุขจากการให้อยู่เรื่อย คนอย่างนี้จึงมีความสุขสองชั้น ขอบเขตในการมีความสุขของเขาก็น่ามากขึ้น แล้วอย่างนี้ทำไมเราจะไม่พัฒนามนุษย์ล่ะ เพราะการพัฒนามนุษย์อย่างนี้มีความหมายชัดเจนเห็นได้ชัดว่าเป็นการพัฒนาแท้จริง ไม่ฟลัดแน่นอน เพราะทำให้คนสามารถมีความสุขมากขึ้นอย่างไม่มีพิษภัย ทั้งแก่ตนเอง หรือแก่ใครๆ แต่เป็น**ความสุขที่เป็นจริยธรรมในตัวเลยทีเดียว**

๑) ความสามารถที่จะมีความสุขก็มากขึ้น

๒) ยังแถมมีความสุขจากการให้เพิ่มขึ้นมาอีก

นอกจากเปิดช่องทางที่จะมีความสุขมากขึ้นแก่ชีวิตของตนเองแล้ว ความสุขแบบนี้ก็เกื้อกูลต่อสังคม เกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม และเมื่อเรามีความสามารถในการหาสิ่งเสพบำเรอความสุขมากขึ้น นอกจากเรามีความสุขได้ง่ายจากการเสพวัตถุเหล่านี้แล้ว เราก็นำสร้างความสุขจากการให้ได้มากขึ้นอีก ความสุขจึงเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่พัฒนาถูกต้องจึงมีความสุขเพิ่มขึ้นทุกที

ลักษณะที่ควรสังเกตอีกอย่างหนึ่งของความสุขจากการให้ก็คือ เป็นความสุขแบบที่เรียกว่า **ความสุขแบบประสาน** ตรงข้ามกับความสุขจากการได้ ที่เป็น**ความสุขแบบแย่งชิง**

ที่ว่าความสุขจากการให้เป็นความสุขแบบประสาน หมายถึง ความว่าทั้งสองฝ่ายต่างก็สุขด้วยกัน เพราะทั้งผู้รับและผู้ให้สุขเป็นสุขพร้อมกัน สุขทั้ง ๒ ฝ่าย เขาก็สุข เราก็อสุข ไม่เหมือนกับความสุขแบบแรกที่เกิดจากการได้ ที่สุขฝ่ายเดียว ฝ่ายหนึ่งสุข อีกฝ่ายหนึ่งทุกข์ เพราะฉะนั้น การพัฒนาคนเมื่อถูกทางแล้ว มีแต่ดีทั้งนั้น

เมื่อพัฒนาผิดทาง แม้แต่ความสุขพื้นฐานเดิมก็เสื่อมหาย แต่พอพัฒนาถูกต้อง ทุกอย่างเอื้อประสานกัน ความสุขก็ทวี

ที่นี้ก็มาดู **ความสุขแบบที่ ๓** ซึ่งมีลักษณะเด่น คือ เป็นความสุขแบบง่ายๆ ธรรมดาๆ ที่มนุษย์ทั่วไปมักมองข้ามและบังตาตนเอง คือ **ความสุขในการดำเนินชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ**

มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ได้สร้างโลกของมนุษย์ซ้อนขึ้นมาท่ามกลางโลกของธรรมชาติ แล้วโลกมนุษย์นี้ไปๆ มาๆ ก็แปลกแยกจากโลกของธรรมชาติ อย่างที่เห็นได้ชัดเจนในเวลานี้ ถ้าเราไม่สามารถหาจุดประสานให้โลกมนุษย์สมานกลมกลืนกับโลกของธรรมชาติได้ โลกมนุษย์จะมีปัญหามากขึ้นทุกที

เวลานี้โลกมนุษย์มีปัญหามาก ก็เพราะมนุษย์ได้พัฒนาโลกนี้ในแนวทางที่ทำให้ยิ่งแปลกแยกออกไปๆ จากโลกธรรมชาติ เมื่อตัวเองสามารถสร้างโลกมนุษย์ขึ้นมาได้แล้ว มนุษย์กลับขาดความสามารถที่จะทำให้โลกของตนนี้ประสานกลมกลืนกับโลกของธรรมชาติ

โลกที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมา เป็นโลกแห่งเทคโนโลยี โลกแห่งสีสันวิจิตรพิสดาร ที่แปลกแยกจากโลกของธรรมชาติ ซึ่งนอกจากทำให้มนุษย์ทะยานเพื่อไปไขว่คว้าความสุขที่ไม่สมใจจริงแล้ว ยังพรากมนุษย์ออกจาก**ความสุขพื้นฐานที่มีอยู่เดิมเสียด้วย** ทำให้มนุษย์สูญเสียความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งไปด้วยความแปลกแยกนั้น และโดยบังตาตัวเอง

ตัวการกันบังความสุขอันนี้คืออะไร คือ **การรู้ไม่ทันและหลงติดในสมมติ**

โลกของมนุษย์นั้นเป็นโลกแห่งสมมติทั้งสิ้น เป็นโลกที่มนุษย์แต่งสรรสร้างขึ้นมาจากความจริงของธรรมชาติ แม้แต่กฎเกณฑ์ กติกาต่างๆ ในโลกมนุษย์นี้ ก็เป็นกฎสมมติ เป็นกติกาสสมมติ ซึ่งมนุษย์ส่วนมากไม่รู้ตัวและมักจะหลงหลอกตนเองว่านี่คือกฎที่มีอยู่จริง เหมือนเป็นกฎธรรมชาติ โดยนึกเพลี่ยงไปกับภาพของความ เป็นเหตุเป็นผล

ความเป็นเหตุเป็นผลที่ไม่เป็นจริงในโลกมนุษย์ ที่มนุษย์หลอกตัวเองนี้มีมากมาย จะขอยกตัวอย่างที่พูดแล้วพูดอีก เพราะมันชัดดี และคิดว่าคงไม่น่าเบื่อ

มนุษย์เรานี้ฉลาดสามารถสร้างกฎของมนุษย์ซ้อนขึ้นมาบนกฎธรรมชาติ เป็นกฎสมมติ แต่ความฉลาดนั้นมาพลาดตอนที่หลงไปว่ากฎที่ตนตั้งขึ้นมานั้นเป็นความจริงมีความเป็นเหตุเป็นผลจริงๆ

ตัวอย่างที่ยกให้ฟังบ่อยๆ ว่า เราจ้างคนผู้หนึ่งมาทำความสะอาด จะมากกว่าดบ้านหรือกวาดถนนก็ได้ แล้วก็ให้เงินเดือนสามพันบาท เขากวาดบ้าน ๑ เดือนได้เงิน ๓,๐๐๐ บาท นี่คือกฎเกิด

ขึ้นแล้วการกวาดบ้าน๑เดือนเป็นเหตุการได้เงินสามพันบาทเป็นผล
ถามว่าจริงไหม ตอบว่าจริงขั้นหนึ่ง คือจริงโดยสมมติ

กฎเกณฑ์ประเภทสมมตินี้มีมนุษย์มักหลงว่าเป็นจริงแท้
เพราะดูมันสมจริง ก็เห็นๆ อยู่ถึงความเป็เหตุเป็นผลว่า การ
กวาดบ้านเป็นเหตุ การได้เงินสามพันบาทเป็นผล กฎเกณฑ์ใน
ทางสังคมศาสตร์จำนวนมากเป็นแบบนี้ ซึ่งที่จริงเป็นจริงตาม
เงื่อนไข เรียกว่าจริงโดยสมมติ

ที่ว่าจริงโดยสมมติหรือจริงในระดับสมมติ หมายความว่ากฎ
เกณฑ์อย่างนี้เป็นจริง โดยการยอมรับร่วมกัน ขึ้นต่อเงื่อนไขคือ
การยอมรับ

ทำไมเรียกว่าสมมติ “สมมติ” มาจาก “ส” บวกกับ “มติ” มติ
แปลว่า การยอมรับ หรือตกลง บวกกับ ส แปลว่าร่วมกัน สมมติ
จึงแปลว่า มติร่วมกัน หรือการยอมรับร่วมกัน

สมมติไม่ใช่เรื่องเหลวไหล แต่เป็นเงื่อนไขรองรับกฎเกณฑ์
ของมนุษย์ ซึ่งทำให้เป็นจริงและมีผลจริง แต่เป็นความเป็นจริงที่
เกิดจากการยอมรับร่วมกัน ถ้าไม่ยอมรับและไม่ถือตามเมื่อไร ก็
เหลวและหมดความหมายไปเมื่อนั้น

ที่ว่าการกวาดบ้านเป็นเหตุให้ได้เงินสามพันบาทนี้ ก็เป็น
เหตุเป็นผลตามความจริง แต่เป็นจริงตามสมมติ และเพราะมี
สมมติคือการยอมรับร่วมกัน ถ้าหมู่มนุษย์หรือคนสองฝ่ายที่
เกี่ยวข้องไม่ยอมรับ ความเป็นเหตุเป็นผลก็หายไป กฎก็หายไป
ผลก็ไม่เกิดขึ้น นี่แหละเรียกว่า กฎสมมติ

มนุษย์มักจะหลงไม่รู้ตัวว่าภายใต้กฎเกณฑ์กติกาของมนุษย์นี้

มีอะไรที่ซ่อนลึกลงไปกว่านั้น เรียกว่าอยู่เบื้องหลังหรือซ่อนอยู่ คือ
มีกฎธรรมชาติเป็นฐานรองรับ ซึ่งเราจะต้องแยกให้ได้ระหว่าง๒กฎนี้
คือ กฎที่แท้ของธรรมชาติ กับ กฎสมมติของมนุษย์

ได้บอกแล้วว่า การกวาดบ้านเป็นเหตุ การได้รับเงินเดือน
สามพันบาทเป็นผล นี่เป็นกฎสมมติ ซึ่งขึ้นต่อการยอมรับร่วมกัน
ถ้าไม่ยอมรับก็เหลว ในกรณีที่คนที่ยังไม่ยอมรับ คนกวาดถนน
กวาดไปก็ไม่ได้เงินเดือน หรือคนที่กวาด ทำงานครบแล้ว แต่ไม่
เอาเงินนั้น กฎก็ล้ม เป็นอันว่าขึ้นต่อการยอมรับร่วมกัน แต่เบื้อง
หลังกฎนี้มีกฎธรรมชาติเป็นฐานอยู่ก่อน

ทำไมเราจึงวางกฎเกณฑ์ว่ากวาดบ้านได้เงินเดือนสามพันบาท
เพราะเราต้องการอะไร เพราะเราต้องการความสะอาด ไข้ไหม เรา
จึงตั้งกฎของมนุษย์ซ้อนขึ้นมา เพื่อให้ความสะอาดเกิดเป็นผลขึ้น
อย่างมั่นใจ

ความสะอาดนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการกวาด เพราะฉะนั้นการ
กวาดนั้นจึงเป็นเหตุ และผลที่แท้โดยธรรมชาติของการกวาดนั้น ก็
คือความสะอาด ตรงนี้แน่นอน อันนี้แหละเหตุผลแท้จริงที่เป็นไป
ตามกฎธรรมชาติ คือ การกวาดเป็นเหตุ ความสะอาดเป็นผล เรา
ต้องทำอย่างนั้น ถ้าไม่ทำแล้ว ผลก็ไม่เกิดจริงๆ กฎอย่างนี้ไม่ใช่
สมมติ แต่เป็นของจริงแท้

มนุษย์เราวางกฎสมมติขึ้นด้วยความฉลาดของเรา ก็เพื่อจะ
ช่วยให้เราได้ผลตามกฎธรรมชาตินี้แหละ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึง
ต้องใช้กฎสมมติอย่างรู้เท่าทัน และใช้มันเป็นตัวเชื่อมโยงเราให้
ถึงกฎธรรมชาติให้ได้ อย่าหลงติดอยู่แค่กฎสมมติของมนุษย์เท่านั้น

ขอให้ความต่อเนื่องสัมพันธ์กันของกฎ ๒ ชั้นนี้

๑. กฎธรรมชาติ/กฎแห่งธรรม: การกวาดเป็นเหตุ ความสะอาดเป็นผล

เราต้องการความสะอาด ซึ่งเป็นผลของการกวาด

๒. กฎมนุษย์/กฎสมมติ: การกวาดเป็นเหตุ เงินเดือนเป็นผล เพื่อให้มีการกวาด ที่จะเป็นเหตุให้เกิดผลคือความสะอาดที่ต้องการ เราจึงวางกฎสมมติขึ้นมา เพื่อยกคนสู่การกระทำเหตุคือการกวาด ที่จะทำให้ได้ความสะอาด ที่เป็นผลตามกฎของธรรมชาติ

เวลานี้โลกอยู่ด้วยกฎสมมตินี้มาก เราใช้ระบบสมมตินี้เป็นเครื่องควบคุมบังคับคน และคนก็อยู่ด้วยกฎเกณฑ์กติกาอย่างนี้ จนชักจะเพลินไปแล้วหลงลืมกฎธรรมชาติ ถ้ามนุษย์เข้าไม่ถึงกฎธรรมชาติ กฎสมมตินี้ก็ไม่ได้ความสุขแก่มนุษย์ เพราะโดยตัวของมันเองกฎสมมติไม่สามารถให้ความสุขแก่มนุษย์ ต่างจากกฎธรรมชาติที่ว่าถ้าเราปฏิบัติตรงตามมันแล้วเราก็ได้ความสุขไปในตัวเลย ทำไม่จึงเป็นอย่างนั้น

ถ้าเรากวาดบ้านด้วยความต้องการผลตามกฎสมมติ คือจะเอาเงินสามพันบาท ผลที่แท้จริงคือความสะอาด ซึ่งเป็นผลตามธรรมชาติของการกระทำเหตุนั้น ก็ไม่ตรงกับความต้องการของเรา คือเราไม่ต้องการความสะอาด แต่เราต้องการเงินต่างหาก นี่ก็หมายความว่าผลที่เราต้องการ กับตัวเหตุไม่ตรงกัน เท่ากับว่าเราทำเหตุคือการกวาด โดยไม่ต้องการผลของมันคือความสะอาด แต่อ้อมไปต้องการผลตามเงื่อนไขคือเงินสามพันบาท เพราะฉะนั้นเราก็ต้องทนทำงานกวาดด้วยความจำใจ เพราะว่าเรากวาดเพียง

เพราะต้องการเงินสามพันบาท แต่ผลของการกระทำเหตุนั้นคือความสะอาด เราไม่ได้ต้องการ

ถ้าเราต้องการเงินสามพันบาท โดยมีได้ต้องการความสะอาด การกวาดนั้นก็เป็นเรื่องจำใจ ซึ่งจำเป็นต้องทำตามเงื่อนไขที่จะให้ได้เงินเดือนสามพันบาท เมื่อเราจำใจทำเราก็ไม่มีความสุขในการทำเหตุคือการกวาดและทั้งไม่ตั้งใจทำจึงทุกข์และไม่ไฉนดีด้วยเป็นอันว่าเสียหมด

ถ้าการศึกษาไม่สามารถให้ปัญญาที่ช่วยให้มนุษย์โยงโลกของตนเองให้เข้ากับโลกแห่งความเป็นจริงของกฎธรรมชาติได้แล้ว การศึกษาก็เสียดุลอีก มนุษย์ก็จะสูญเสียความสุขที่ควรจะได้จากเหตุปัจจัยที่เป็นไปตามความจริงของธรรมชาติ กลายเป็นอยู่ด้วยความทุกข์มากขึ้น และกติกาสังคมเองก็จะวิปริตผันแปร ต้องตั้งระบบควบคุมอะไรต่ออะไรขึ้นมาๆ ให้นุ่นวาย เพื่อบังคับคนที่ไม่มีความสุข ให้ฝืนใจทำงานด้วยความทุกข์ยิ่งขึ้น

วิถีชีวิตของมนุษย์ปัจจุบันเป็นอย่างนี้ มนุษย์อยู่กันโดยหลอกตัวเองด้วยระบบการคิดที่ตัวตั้งขึ้น แล้วตนอยู่แค่นั้น มองไม่ถึงความจริงของธรรมชาติ ที่เป็นเหตุผลให้แก่ระบบความคิดของตนเอง สังคมจึงวิปริตและโลกจึงวุ่นวาย เพราะมนุษย์มีโลกของมนุษย์ที่แปลกแยกจากโลกของธรรมชาติ คนอยู่กันด้วยกฎของมนุษย์ โดยไม่โยงตัวให้เข้าถึงความจริงของกฎธรรมชาติ

เป็นอันว่า คนที่กวาดบ้านเพื่อเงินสามพันบาทที่เป็นผลตาม(เงื่อนไขของ)กฎมนุษย์ ไม่ได้ต้องการความสะอาดที่เป็นผลตาม(เหตุปัจจัยของ)กฎธรรมชาติ เขาจึงกวาดด้วยความจำใจ

ทำให้มีความทุกข์เพราะฝืนใจทำ และทำไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

ในทางที่ถูกต้อง ถ้าเราปฏิบัติตามกฎธรรมชาติที่เป็นกฎเกณฑ์แห่งเหตุและผลที่ตรงกัน ผลเกิดจากเหตุ เหตุเป็นไปเพื่อผล เราต้องการผลจึงทำเหตุ เมื่อต้องการผลคือต้องการความสะอาด เราก็จะต้องทำเหตุคือกวาด อันนี้ผลเรียกร่องเหตุเอง ไม่ต้องมีคนอื่นคุมเราก็ทำ

ถ้าเมื่อไรเด็กต้องการความสะอาด เมื่อนั้นเด็กจะทำการกวาดเช็ดถูเอง และจะทำด้วยความสุขความพอใจ ครูไม่ต้องไปบังคับควบคุม นอกจากช่วยดูแลแนะนำเพื่อให้ทำอย่างได้ผลดี คือเพียงแต่ช่วยบอกวิธีให้ และแนะนำว่าจะกวาดอย่างไรดี แต่ตัวเด็กเองนั้นพร้อมจะกวาดอยู่แล้ว เขาจึงตั้งใจทำ พร้อมทั้งเต็มใจทำ เมื่อทั้งเต็มใจและตั้งใจ จึงทำได้ดี และมีความสุขในการกระทำ

ในเวลาที่เขากวาดบ้านนั้น เขาจะกวาดด้วยความสุข เพราะตลอดเวลาที่กวาดนั้น เขาจะเห็นผลคือความสะอาดเกิดขึ้นทันที กวาดไปได้เท่าใดก็เห็นผลที่ต้องการคือความสะอาดเกิดขึ้นเท่านั้น เมื่อเห็นผลที่เขาต้องการเกิดขึ้น ความสุขก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดังนั้นการทำงานอย่างนี้จึงทำให้ได้ปิติและความสุข

นี่คือปฏิบัติการของมนุษย์ที่เชื่อตรงตามกฎธรรมชาติ และเป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

ความต้องการจะเชื่อตรงตามกฎธรรมชาติหรือไม่ และสอดคล้องกับความจริงหรือไม่ ต้องอาศัยปัญญาของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการพัฒนา และการสนองความต้องการนี้แหละเป็นตัวกำหนดความสุขชนิดที่แท้หรือเทียม ชนิดที่ก่อหรือแก้ปัญหาก็เขา

จึงควรรู้จักชื่อของมันไว้ คือ ในกรณีนี้

๑. ความต้องการผลที่ตรงตามกฎธรรมชาติ = **ฉันทะ**

๒. ความต้องการผลตามเงื่อนไขที่มนุษย์กำหนดขึ้น = **ตัณหา**

โดยทั่วไปมนุษย์ขณะนี้แปลกแยกจากความจริงของกฎธรรมชาติ ติดอยู่แค่ระดับสมมติ จึงประสบปัญหาที่ตนเองสร้างขึ้นมากมาย และไม่พบความสุขจริง มนุษย์จะต้องตื่นตัวขึ้นมาพัฒนาชีวิตให้ถูกทาง

วิธีดำเนินชีวิตที่จะทำให้มนุษย์มีความสุขขั้นพื้นฐาน ก็คือการดำเนินชีวิตให้ตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

เมื่อมนุษย์ทำอะไรโดยต้องการผลที่แท้ของการกระทำนั้นเอง การกระทำที่เป็นเหตุนั้นก็ทำให้เขามีความสุข และการที่ทำด้วยความเต็มใจ ก็จะทำให้ได้ผลดี พร้อมกับที่มีความสุขเกิดคู่ไปด้วยตลอดเวลา

ฉะนั้น ในโลกของสมมติ เราจะต้องหาทางว่า ทำอย่างไรจะให้มีการศึกษาชนิดที่ช่วยมนุษย์ให้โยงประสานโลกแห่งสมมติ เข้าไปถึงโลกแห่งความเป็นจริง เช่น เราจะต้องฝึกเด็กให้ทำกิจกรรมต่างๆ มิใช่เพียงเพราะต้องการรางวัลหรือผลตอบแทน แต่ต้องฝึกให้เขาทำงานเพราะต้องการผลแท้ๆ ที่ตรงไปตรงมาตามความจริงแท้ของกฎธรรมชาติ แล้วโลกของสมมติกับโลกแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติก็จะมาประสานกลมกลืนกัน

เมื่อเด็กไม่ใช่ต้องการแต่เพียงเงินรางวัล(ตัณหา) แต่ต้องการความสะอาด(ฉันทะ)ด้วย ตอนนี้แหละโลกสองด้านจะไม่แปลกแยกกัน นี่ก็เป็นวิธีการพัฒนามนุษย์ที่จะทำให้โลกของมนุษย์กับโลกแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติเข้ากันได้ ซึ่งจะเป็นผลดีทั้งแก่

สังคม และแก่ชีวิตของบุคคล นับว่าเป็นวิธีสร้างสุขแบบที่ ๓

คนที่ไม่พัฒนา ไปหาสุขข้างนอก แต่ข้างในสร้างทุกข์
ส่วนคนที่พัฒนาแท้ ข้างในสร้างสุข เจอทุกข์ก็พลิกเป็นสุขได้

ต่อไปวิธีสร้าง ความสุขแบบที่ ๔ เป็นการนำเอาศักยภาพของ
มนุษย์มาใช้ให้ถูกต้องอีกอย่างหนึ่ง

มนุษย์นี้เป็นสัตว์พิเศษที่มีความสามารถอย่างที่ไม่เหมือนใคร
ได้สร้างโลกแห่งสมมติขึ้นมา แต่มาพลาดตรงที่เพิกเฉยไปจน
แปลกแยกจากกฎธรรมชาติ ความสามารถนี้ก็เกิดจากการมี
ศักยภาพในการปรุงแต่งสร้างสรรค์

มนุษย์มีศักยภาพในการที่จะปรุงแต่งสร้างสรรค์ เพราะ
ฉะนั้นเขาจึงสามารถประดิษฐ์อะไรต่างๆ ขึ้นมาโดยเฉพาะเทคโนโลยี
ที่ทำให้เกิดรถยนต์ เครื่องบิน ยานอวกาศ คอมพิวเตอร์ ดาวเทียม
 ฯลฯ จนเกิดมีโลกของมนุษย์ขึ้นมาอย่างที่พูดไปแล้ว แต่ทั้งหมดนี้
เป็นการปรุงแต่งสร้างสรรค์ประดิษฐ์วัตถุภายนอก

การที่จะประดิษฐ์สร้างสรรค์ภายนอกได้ ก็ต้องเกิดจาก
ภายใน คือความคิด หมายความว่า มนุษย์มีความสามารถในการ
คิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ แต่เพียงสังเกตว่า ความสามารถคิดปรุงแต่ง
สร้างสรรค์นี้ เขาเอาออกมาใช้ข้างนอก โดยไปประสานกับความ
เชื่อที่ว่าความสุขขึ้นต่อการเสพวัตถุ เขาก็เลยเอาศักยภาพนี้ไปใช้
ในการประดิษฐ์ปรุงแต่งสร้างสรรค์วัตถุที่จะเอามาเสพลีลาเพลินไป
เรื่อยๆ จนเสียคุณภาพอีก นี่เป็นการเสียคุณภาพ

อันดับที่เท่าไรแล้วลองนับดูเอง

เมื่อมนุษย์มีความสามารถนี้ เขาลืมไปว่า นอกจากใช้ความ
สามารถในการคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์สิ่งภายนอกแล้ว อีกด้านหนึ่ง
ก็คือ ในจิตใจของตัวเอง มนุษย์ก็มีความสามารถในการปรุงแต่ง
ทุกข์และสุขของตนเองด้วย

มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย ทุกข์และสุขของ
มนุษย์เป็นสิ่งที่เกิดจากการปรุงแต่งของตนเองอย่างมาก ต่างจาก
สัตว์อื่นทั่วไปที่มีสุข-ทุกข์ส่วนใหญ่อยู่แค่สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น
กาย และความรู้สึกล้วนๆ เช่นที่เกี่ยวกับความผูกพันห่วงแหนโกรธ
กลัว โดยไม่มีการคิดปรุงแต่งซ้อนเข้าไป ต่างจากมนุษย์ที่ความสุข-
ความทุกข์ส่วนใหญ่เกิดจากการปรุงแต่งสร้างสรรค์ในใจของตนเอง

มนุษย์นั้นนอกจากรับประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสเข้า
มาและมีความรู้สึกพื้นฐานแล้ว ยังเอาประสบการณ์และความรู้สึก
นั้นมาคิดปรุงแต่งซ้อนเสริมขยายออกไปอีก ซึ่งเป็นศักยภาพพิเศษ
ของมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์จึงมีความทุกข์ที่แตกต่างจากสัตว์อื่น เช่น มี
ความกังวลใจ ความกังวล ความเครียด ที่สัตว์แทบไม่มี

เป็นที่น่าสังเกตว่า มนุษย์ส่วนมากไม่รู้จักใช้และไม่รู้จัก
พัฒนาศักยภาพนี้ ดังนั้นแทนที่จะปรุงแต่งดีในทางที่เป็นสุข จึง
กลับปรุงแต่งทุกข์ให้ตนเอง เพราะฉะนั้นแทนที่จะเก่งกว่าสัตว์ ก็
เลยแย่กว่าสัตว์อื่น เพราะว่าสัตว์อื่นเรียกได้ว่าไม่มีทุกข์ประเภทนี้

เนื่องจากความทุกข์ประเภทปรุงแต่งในจิตใจนี้ มนุษย์จึงมี
ปัญหาจากอารยธรรม จากการมีวิถีชีวิตแห่งความเจริญก้าวหน้า
ที่ตนเองในฐานะเป็นสัตว์พิเศษภูมิใจนักหนา แต่กลับมีความทุกข์

มากกว่าสัตว์อื่น อย่างที่บอกเมื่อกี้ เช่น ความกลัว ความกังวล ความเครียด และแม้กระทั่งการคิดจนเสียสติ ที่สัตว์ทั้งหลายไม่มี

ในเมื่อเรามีความสามารถในการปรุงแต่งอยู่แล้ว ไฉนจึงไม่ใช้ความสามารถนั้นปรุงแต่งความสุข เราสามารถปรุงแต่งความสุขได้ฉันใด เราก็สามารถปรุงแต่งความสุขได้ฉันนั้น แต่ต้องฝึก ต้องหัด และการฝึกหัดปรุงแต่งสร้างสรรค์ความสุขนี้ ย่อมเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งที่สำคัญ

การศึกษาที่จัดกันอยู่จะบกพร่องไปหรือเปล่า จึงมีวัตถุประสงค์ให้มุ่งหาความสุขจากภายนอก จนลืมพัฒนาศักยภาพในการปรุงแต่งความสุขในจิตใจ

การที่พุทธศาสนาสอนเรื่องกรรมฐาน การทำสมาธิ เรื่องจิตตภาวนาต่างๆ ก็คือการพัฒนาศักยภาพในการปรุงแต่งความสุข พร้อมทั้งเลิกละการปรุงแต่งทุกข์

ไม่เฉพาะสมาธิ หรือจิตตภาวนา ซึ่งเป็นวิธีทางจิตเท่านั้น ที่นำมาใช้พัฒนาความสุข วิธีทางปัญญา เป็นวิธีพิเศษ ที่ใช้สูงขึ้น ไปจนถึงขั้นเด็ดขาด โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการใช้ได้ผลดีทุกระดับ ตั้งแต่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นต้นไป

มนุษย์เก็บอารมณ์คือสิ่งที่ประสบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และที่รู้สึกนึกคิดในใจของตน รวมทั้งความทรงจำต่างๆ เอามาเป็นข้อมูล แล้วก็ใช้ความสามารถพิเศษปรุงแต่งสุขและทุกข์ขึ้นในใจของตน แต่คนส่วนมากปรุงแต่งทุกข์มากกว่าปรุงแต่งสุข

สิ่งที่พบเห็นในโลกนี้ย่อมมีทั้งดีและร้ายเป็นธรรมดา แต่คนชอบไปจับจุดที่จะทุกข์มากกว่า ลองมีอารมณ์คือสิ่งเร้าหรือ

ประสบการณ์เข้ามาสิ เราจะรับอันไหน อันไหนที่กระทบใจในทางขัดเคืองคนมักจับเอาก่อน และติดข้องเก็บเอามา อะไรระทบในทางที่จะก่อให้เกิดทุกข์นี้จะเอาก่อน และพะนอไว้ ฉะนั้นมนุษย์จึงฝึกหัดพัฒนาตนเองในทางร้ายโดยไม่รู้ตัว

ขณะที่ตัวเองมีศักยภาพที่จะปรุงแต่งอยู่แล้ว เมื่อไม่พัฒนามันในทางที่ดี ก็เลยฝึกหัดพัฒนาตนเองในการปรุงแต่งทุกข์มาก เป็นการสร้างความเคยชิน พอเจออะไรก็ปรุงแต่งในทางที่จะสร้างทุกข์ทันที กระทบปั๊บ ขัดใจปั๊บ เก็บมาคิดให้ลุ่ม แล้วก็กังวลเรื่อยไป นี่คือการที่เราปรุงแต่งพัฒนาความทุกข์ขึ้นมา เราก็เลยกลายเป็นนักปรุงแต่งความทุกข์ เรียกว่าใช้ความสามารถในทางที่ผิด

เพราะฉะนั้นการศึกษาจะต้องเข้ามาทำหน้าที่ โดยช่วยพัฒนาความสามารถในการปรุงแต่งความสุข เช่น ฝึกให้ใช้โยนิโสมนสิการ ต่ออารมณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับ ไม่ว่าจะอะไรเข้ามา ก็วางใจให้ถูก รู้เท่าทัน และคิดเป็น เช่น มองตามเหตุปัจจัย คิดในเชิงปัญญา มองหาประโยชน์ให้ได้ มองให้เป็นดีได้หมด แต่อย่าหลอกลวงตัวเองนะ เพราะมองในแง่ดี ถ้าหลอกลวงตัวเองก็อาจจะเสียไม่คุ้มได้

ที่ว่าโยนิโสมนสิการ ให้มองเป็น ก็ต้องมองให้เห็นความจริง คือมองหาความจริงให้ได้ อย่างหนึ่ง และมองให้เห็นประโยชน์ คือมองหาประโยชน์ให้ได้ อย่างหนึ่ง เป็นการประสานจิตกับปัญญา เอาปัญญามาปรับและนำจิต

ถ้าเรารู้ว่าปรุงแต่งอย่างนี้ๆ จะเป็นโทษแก่จิตใจของเรา เราก็ไม่เอา เราต้องปรุงแต่งให้เป็นประโยชน์แก่จิตใจ เมื่อมีทางเลือก

และมนุษย์ก็มีความสามารถอยู่อย่างนี้ เราจึงหัดได้ แต่เพราะเราอาจจะเคยชินกับการปรุงแต่งทุกขนี้มานานจนกระทั่งจิตมันลงร่อง เพราะฉะนั้นจึงแก้ยาก จึงต้องฝึกต้องหัด

เพราะฉะนั้นเราก็มายัดปรุงแต่งสุข พบอารมณ์อะไรเข้ามา จะปรุงแต่งตามที่เคยชินในทางไม่ดี สติก็ทัน นึกได้ สักได้ แล้วส่งให้ปัญญาปรุงแต่งให้เป็นสุขต่อไป กลายเป็นดีทั้งหมด แล้วก็จะเป็นคนสุขง่ายด้วย กลายเป็นคนมีความสามารถในการที่จะมีความสุข ซึ่งไปเกื้อหนุนความสุขข้อก่อนที่พูดไปแล้ว

เพื่อให้เห็นแนวทางเชิงปฏิบัติ ขอยกตัวอย่างการใช้โยนิโสมนสิการง่ายๆ ในชีวิตประจำวันสักนิดหน่อย เช่น คนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้คนมากๆ โดยเฉพาะกับคนที่มีปัญหาทางกายบ้างทางใจบ้าง เช่น แพทย์และพยาบาลที่ต้องพบกับคนเจ็บไข้และญาติผู้ป่วย หรือคนที่ทำงานบริการแก่คนสารพัดแบบ จะมีบ่อยๆ ที่เจอคนแสดงหน้าตากริยาวาจาที่ไม่น่าพอใจ ถ้ามองการกระทำและคำพูดของคนเหล่านั้น ด้วยท่าที่แบบชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็เป็นการเอาตัวออกไปรับกระทบ หรือเอาตัวออกมารับ ก็จะไม่เกิดความโกรธ ขัดเคือง หงุดหงิด เป็นต้น เป็นปัญหาก่อทุกข์แก่ตนเองและไม่ดีต่อการทำงาน บางทีเกิดเรื่องเกิดราวบานปลายออกไป

ในสถานการณ์อย่างนี้ อาจใช้โยนิโสมนสิการมาแก้กันและแก้ปัญหาได้หมด นอกจากไม่มีอึดตาที่จะรับกระทบให้เกิดปัญหาแล้วยังจะได้ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นเป็นการพัฒนาชีวิตไปด้วยเช่น

- มองเป็นสนุกไปหมด ว่าได้พบเห็นผู้คนมากมาย มีหน้าตา ท่าทางต่างๆ ไม่เหมือนกันเลย บ้างบึ้งบ้างยิ้ม บ้างดุ บ้างเหยบ

ฯลฯ คนนั้นอย่าง คนนี้อย่าง คุณ่าข้า

- มองเป็นข้อมูลของการเรียนรู้ ว่าได้พบเห็นผู้คนมากมาย ต่างๆ กัน เป็นโอกาสที่จะได้ศึกษา เรียนรู้ชีวิตของคนและความเป็นไปในสังคม มองดูโดยไม่ติดใจข้องใจกับอาการที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ แต่มองเพื่อหาความรู้ความเข้าใจจากชีวิตของคน
- มองเป็นบททดสอบว่า คนเราอยู่ในโลกต้องเจออะไร สถานการณ์ต่างๆ ทั้งดีและร้าย โดยเฉพาะคนที่เรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อพบเห็นอาการกริยาวาจา ที่กระทบกระทั่งเป็นต้น ก็มองเป็นเครื่องทดสอบตนเองว่า เราเข้มแข็งพอที่จะผ่านสถานการณ์อย่างนี้ไปได้ด้วยดีหรือไม่ เราใช้ธรรมได้สำเร็จผลไหม
- มองเป็นแบบฝึกหัด หรือสนามปฏิบัติการในการพัฒนาตนว่า คนเราจะพัฒนาได้ด้วยการทำแบบฝึกหัด หรือฝึกตนในการแก้ปัญหาถ้าไม่เจอปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยาก โอกาสที่จะพัฒนามีน้อย จึงเป็นโอกาสดีแล้วที่ได้พบสถานการณ์แปลกๆ และปัญหาต่างๆ ที่เราจะได้ฝึกหัดพัฒนาตนอย่างดี แทนที่จะซุ่มมัวหรือทุกข์ กลับดีใจชอบใจ และพยายามคิดปรับตัว ฝึกตัวแก้ไขสถานการณ์
- มองตามเหตุปัจจัย โดยเฉพาะมองในเชิงที่จะเข้าใจ เห็นใจเขา และจะช่วยแก้ปัญหา เช่น มองว่าคนนี้น้ำตาบึ้งพูดไม่น่าฟัง เหมือนโกรธ เขาคงมีอารมณ์ค้างมาจากบ้าน หรือระหว่างเดินทาง เขาอาจกำลังมีความทุกข์ใจหรือห่วง

กังวล เช่น ห่วงลูก ไม่มีเงิน กังวลกับโรคภัยของตน ฯลฯ ถ้าได้โอกาสจะสอบถามดู ถ้าช่วยแก้ปัญหาของเขาได้ก็ยิ่งดี ถ้าไม่ได้อะไร แค่ช่วยปลอบใจ หรือให้เขาได้บรรยากาศเบาๆ สบายๆ พักใจให้สงบ ก็ยังดี

- มองแบบปลงใจตามกรรมของคน ถ้ารู้เห็นชัดอยู่ว่าเขาไม่มีทุกข์หรือปัญหาอะไร เราพยายามทำดีอย่างไรเขาก็ยังร้าย ก็มองได้ว่าเขาเป็นคนที่น่าสงสาร คนที่เป็นอย่างนี้ จะมีแต่เรื่องยุ่งก่อกวนปัญหาแก่ตนเองเรื่อยไป แต่เราก็ทำให้เขาอย่างดีที่สุด ได้เท่าไรก็เท่านั้น แล้วก็ผ่านไป แต่เขาเองนั่นแหละ เมื่อไปในที่ต่างๆ ก็จะต้องพบความลำบากขัดข้องในเวลาข้างหน้ามากมาย น่าห่วงใยอนาคตของเขา

การรู้จักคิดด้วย **โยนิโสมนสิการ**นี้ หาทางออกในการแก้ปัญหา เปิดทางเดินให้แก่จิตใจ เปลี่ยนทุกข์เป็นสุข หรือพลิกสถานการณ์ร้ายให้กลับเป็นดี ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้ในทุกกรณี จึงยกตัวอย่างได้มากมาย แม้แต่ในเรื่องที่คนทั่วไปมองไม่เห็นแง่ดี คนมีโยนิโสมนสิการ ก็มองเห็นช่องทางและแง่มุมที่เป็นความจริงและเป็นประโยชน์จริง ที่มีใช่เป็นเพียงการปลอบใจหรือกล่อมใจ

หลายคนเกิดมายากจน ก็น้อยใจในภาวะต่ำต้อยด้อยค่า รู้สึกเศร้าหมองและท้อแท้ มองเห็นคนอื่นที่ร่ำรวยสุขสำราญ ก็เป็นทุกข์ในการที่ตนขาดไร้สิ่งบำรุงบำเรอความสุข แต่คนมีโยนิโสมนสิการ มองเห็นว่า จะเกิดมาในสถานะไหนก็ตาม ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบตายตัวคนเกิดมารวยอาจเป็นความเสียเปรียบก็ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกฝนเรียนรู้ ยังมีแบบฝึกหัดมาก และ

ผู้ทำแบบฝึกหัดเหล่านั้น ชีวิตก็จะยิ่งพัฒนา คนที่เติบโตมาในความสุขสบาย มักไม่ได้และไม่หาแบบฝึกหัดให้แก่ชีวิต จึงมักอ่อนแอและขาดการพัฒนาหลายด้าน ความยากจนขาดแคลนเป็นสถานการณ์ทำร้ายความเข้มแข็ง และเป็นโอกาสให้ได้พบได้ทำแบบฝึกหัดมาก เราจะต้องใช้โอกาสและทำแบบฝึกหัดให้เต็มที่ พอดคิดอย่างนี้ นอกจากไม่มัวทุกข์ระทมตรมใจ ไม่มัวเศร้าหมองระยอท้อแท้แล้ว ยังเกิดความเข้มแข็งแกล้นกล้า จิตใจมีพลัง กระปรี้กระเปร่า และมีความสุขสดชื่นได้ด้วย

คนทั่วไป จะทำงานก็อยากให้ง่ายให้สะดวก ถ้าพบงานยากก็ไม่ชอบ ก็ฉิ่งใจ จำใจทำ จิตใจเป็นทุกข์ แล้วเลยพลอยทำไม่ได้ผลดี แต่คนมีโยนิโสมนสิการกลับมองเห็นตรงข้าม และพลิกสภาพจิตให้กลายเป็นดี เพราะมองเห็นว่าคนเราจะพัฒนาได้ดี เมื่อได้ทำแบบฝึกหัดมากๆ งานอะไรง่าย เดี่ยวเดียวผ่าน เดี่ยวเดียวเสร็จ ก็แทบไม่ได้เรียนรู้ไม่ได้ฝึกอะไรเลย แต่ถ้างานอะไรยาก ก็จะได้ฝึกได้เรียนรู้ ได้พัฒนา กว่าที่จะผ่านไปก็จะได้ความชัดเจน ฝึกจิตใจ และเกิดปัญญามากมาย ดังนั้น ยิ่งงานยาก ก็ยิ่งได้เรียนรู้ฝึกหัดพัฒนามาก ยิ่งเจอปัญหา ก็ยิ่งได้ประสบการณ์ในการฝึกปัญญา นักฝึกตนจึงมีคติว่า **ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก** ดังนั้น เจองานยาก ก็ไม่ทุกข์ แต่สามารถชอบใจ ดีใจ เต็มใจ ตัวเองก็ทำงานยากด้วยความสุข และตั้งใจทำ งานก็ได้ผลดี

นี่เป็นตัวอย่างที่โยนิโสมนสิการ มาชี้นำเปิดทางเลือกให้จิตเดินได้มากมาย ไม่อับจนตันติดอยู่ในทุกข์และปัญหา

รวมความว่า วิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา ในระดับการพัฒนา

จิตปัญญา มองด้านหนึ่งก็เป็นข้อปฏิบัติเพื่อพัฒนาศักยภาพในการปรุงแต่งสร้างสุขนั่นเอง และที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะเป็นระบบองค์รวมแห่งบูรณาการ

ในการฝึกฝนพัฒนาคน ไม่ว่าจะมองที่ขั้นไหน จุดไหน ก็มีการพัฒนาพร้อมกันไปทุกด้านสัมพันธ์กันอยู่ และความสุขก็เป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของชีวิต ที่พัฒนาไปด้วยกันกับคุณสมบัติอื่นๆ ทุกจุดทุกตอน

ปัญญาที่รู้ทันเหตุปัจจัย ชี้้นำการทำให้ตรงเหตุปัจจัย
ให้มีความสุขที่เหนือเหตุปัจจัย คือจิตวิทยาแบบยั่งยืน

ต่อไปถึงขั้นของ ความสุขแบบที่ ๕ เห็นจะพอ เมื่อก็มาถึงขั้นปรุงแต่งแล้ว ตอนนี้ก็เลยขั้นปรุงแต่ง หรือเหนือปรุงแต่ง คราวนี้เล็กปรุงแต่ง

ความสุขมีอีกแบบหนึ่งคือความสุขที่มีเองโดยไม่ต้องปรุงแต่ง สุขนั้นปรุงแต่งได้ สร้างขึ้นได้ แต่ไม่ปรุงแต่งยิ่งสุขสูงขึ้นไปอีก ไม่ปรุงแต่งสุขเป็นอย่างไร ตรงนี้แหละที่ว่าจะบรรจบกับสันติและอิสรภาพ

ความสุขที่พัฒนาขึ้นมา ยิ่งเป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งและยั่งยืน ก็ยังมีสันติเพิ่มขึ้นทุกที เพราะทำให้มีความสุขสงบภายใน และในโลกภายนอกก็สันติด้วย พร้อมกันนั้นอิสรภาพก็จะมากขึ้น จิตใจจะพ้นจากการบีบคั้น และการขึ้นต่อภายนอก ทั้งที่ขึ้นต่อวัตถุ และขึ้นต่อบุคคลอื่น

แม้แต่ในขั้นที่เรามีความสุขจากการให้ เราก็ยังขึ้นต่อคนอื่น ความสุขของเรายังขึ้นต่อความสุขของเขา แต่ต่อมาเราปรุงแต่งความสุขขึ้นได้ในใจของเราเอง ความสุขก็เป็นอิสระของตัวเอง แต่ยังคงอาศัยการปรุงแต่ง และมันก็ยังขึ้นต่อการปรุงแต่ง คือ มันยังต้องขึ้นต่อปัจจัยนั่นเอง มันก็ยังไม่ยั่งยืนจริง เพราะเป็นไปตามเหตุปัจจัย ต่อมาตอนนี้ไม่ต้องปรุงแต่งเลย ความสุขนี้จะมีเป็นธรรมดาโดยไม่ต้องไปใช้ความเพียรในการปรุงแต่ง

เวลาปรุงแต่งก็ต้องใช้ความเพียร แต่ตอนนี้ไม่ต้องพยายามเลย มันเป็นธรรมดาอย่างนั้นเอง หรือเป็นธรรมชาติของจิตใจ มาดูสิว่าสุขแบบธรรมดานี้คืออะไร

อะไรที่ทำให้มนุษย์มีความสุข คั่นไปคั่นมา ในที่สุดสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความสุข ก็คือความเป็นไปของกฎธรรมชาตินี้เอง ในที่สุดแล้วมนุษย์ตกอยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของกฎธรรมชาติ การที่เรามีความเป็นไปอะไรต่างๆ เหล่านี้ก็เพราะกฎธรรมชาติ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ดูง่าย ๆ ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยงนี้เป็นไปในทุกสิ่งทุกอย่างตลอดทุกเวลา มันครอบคลุม และครอบงำทั้งชีวิตของเรา และสิ่งทั้งหลายที่เราเกี่ยวข้อง รวมทั้งโลกที่เราอยู่นี้ทั้งหมด ไม่เว้นเลย

เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป เราก็พลอยได้รับผล ถูกกระทบกระทั่งบีบคั้น ได้อย่างใจบ้าง ไม่ได้บ้าง ปรารถนาสมหวังบ้าง ไม่สมหวังบ้าง ที่อยากให้อยู่ก็หายสิ้นบ้าง ที่ไม่ชอบใจก็ต้องเจอบ้าง เราก็เกิดความทุกข์เพราะเจ้าตัวกฎธรรมชาตินี้แหละ

ที่ทำให้เกิดความเป็นไปต่างๆ ที่บีบคั้นเรา

แต่ที่จริง การที่ความเป็นไปต่างๆ นั้นบีบคั้นเรา ก็เพราะว่าเราไปวางท่าที่ต่อมันผิด แล้วก็รู้เท่าทันมัน กับทั้งจะเอาแต่ที่ใจอยาก และชอบแต่รับกระทบ สิ่งที่เป็นไปได้ๆ มากมายก็ไม่เอา ไปคอยรับแต่ที่ขัดใจ และในที่สุดว่ากันตามจริงแท้ สิ่งทั้งหลายก็เป็นไปตามธรรมชาติของมันนั่นแหละ ใจของเราตั้งรับผิดเองหรือเปล่า

ในขั้นสุดท้ายก็คือ ทำอย่างไรจะไม่ให้กฎธรรมชาติมาครอบงำมีอิทธิพลต่อสุขทุกข์ของเราอันนี้แหละเป็นวิธีขั้นสุดท้ายคือถึงขั้นอิสรภาพจากกฎธรรมชาติเลยทีเดียว อิสรภาพนี้ถือว่าสูงสุดหมายถึง การมีปัญญารู้ทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้เท่าทันเป็นกันเองได้แม้แต่กับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกระแสเหตุปัจจัยของมัน ความรู้อันนี้แหละจะทำให้เราถอนตัวออกมาเป็นอิสระได้ จนกระทั่งว่า ความเปลี่ยนแปลงและความทุกข์ที่มีอยู่เป็นของธรรมชาติ ก็ปล่อยให้ธรรมชาติเป็นทุกข์ของมันไป ไม่ใช่เที่ยวเก็บเอาทุกข์มาใส่ตัว

ธรรมชาตินี้เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมดา คือมันเปลี่ยนแปลงไปคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ธรรมชาติเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ของมันไป ไม่มีใครไปห้ามได้ แต่เราไม่ต้องไปทุกข์ด้วย อันนี้แหละคือความสำเร็จของการพัฒนามนุษย์มนุษย์จะไม่ต้องขึ้นต่อธรรมชาติก็ตรงนี้แล้วจะทำได้อย่างไร ก็ใช้อุปมาเรื่องกระแส

เราอยู่ในโลกนี้ซึ่งมีความเป็นไปต่างๆ ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่งความเป็นไปนี้ขอเรียกว่ากระแส กระแสความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายนี้ เป็นกระแสของกฎธรรมชาติ คือ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตาม

เหตุปัจจัยของมัน ฉะนั้นกระแสความเป็นไปในธรรมชาตินี้จึงเรียกว่ากระแสแห่งเหตุปัจจัย หรือเพราะมันเป็นกฎธรรมชาติ จะเรียกว่ากระแสธรรมก็ได้ กระแสกฎธรรมชาติ กระแสธรรม กระแสแห่งเหตุปัจจัย ก็อันเดียวกัน

สิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้ คือ มีอยู่เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ตามกระแสธรรม กระแสกฎธรรมชาติ กระแสเหตุปัจจัยนี้ แม้แต่ชีวิตของเราก็เป็นไปตามกระแสนี้เหมือนกัน แต่คนเรานี้มีจิตใจ มีเจตนา ใจของเรานี้ก็ไปสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้น ที่เป็นไปอยู่ตามกฎธรรมชาติ หรือที่อยู่ในกระแสกฎธรรมชาตินั้น

เมื่อจิตใจของเราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้น เราก็จะมี ความอยากความปรารถนาต่อสิ่งนั้นว่า ขอมันจงเป็นอย่างนั้น ขอมันจงเป็นอย่างนี้ ขออย่าให้มันเป็นอย่างนั้นเลย ความเป็นไปในความปรารถนาของเรานี้ก็กลายเป็นอีกกระแสหนึ่งขึ้นมา เรียกว่า กระแสความปรารถนา กระแสความอยาก หรือกระแสตัณหา สิ่งนั้นๆ ก็มาอยู่ในกระแสความปรารถนาของเรา แต่กระแสความอยากนี้เป็นกระแสที่คนสร้างขึ้น ไม่มีจริง จึงเรียกอีกอย่างว่า กระแสของคน หรือกระแสใจคน

ตอนนี้ก็กลายเป็นว่า สิ่งทั้งหลายอันเดียวกันนั้น อยู่ใน ๒ กระแสพร้อมกัน คือ

- ๑) อยู่ในกระแสกฎธรรมชาติ กระแสเหตุปัจจัยหรือกระแสธรรม
- ๒) อยู่ในกระแสความปรารถนาของคน กระแสตัณหา หรือ กระแสของคน

กระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ กับกระแสความอยาก

ของคนนี้ มักจะเกิดความขัดแย้ง กระทบกระทั่งกัน คือ เรามีความปรารถนาต่อสิ่งนั้นว่าขอให้มันเป็นไปอย่างนี้ แต่สิ่งนั้นเป็นไปตามอะไร ตอบได้เลยว่ามันเป็นไปตามกระแสกฎธรรมชาติ มันจะไม่เป็นไปตามกระแสความปรารถนาของมนุษย์

เมื่อสิ่งนั้นเป็นไปตามกระแสกฎธรรมชาติ ไม่เป็นไปตามกระแสความอยากของเรา สองกระแสนี้ก็ขัดแย้งกัน คือ กระแสความปรารถนาของคน ขัดกับกระแสกฎธรรมชาติ พูดง่ายๆ ว่า กระแสคนกับกระแสธรรมชาติขัดแย้งกัน พอ ๒ กระแสปะทะขัดแย้งกัน ใครชนะ ใครแพ้ กระแสคนแพ้ใช่ไหม กระแสความปรารถนาของคนแพ้ แต่กระแสเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติชนะ

พอเจออย่างนี้ ใจของเราก็ถูกปะทะกระแทกและบีบคั้น เราก็เกิดความเครียด เดือดร้อน โศกเศร้าเสียใจ อันนี้คือความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการที่กระแสคนกับกระแสธรรมมาปะทะกัน แล้วกระแสของคนแพ้

ทีนี้ถ้ามนุษย์มีการศึกษาพัฒนาขึ้นจะเป็นอย่างไร เมื่อมนุษย์พัฒนาขึ้นจะมีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งคือมีปัญญาเพิ่มขึ้น เมื่อมนุษย์มีปัญญามากขึ้น ก็จะมีความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ปัญญาของมนุษย์จะไปรู้จักสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ และรู้เข้าไปถึงเหตุปัจจัยแห่งความเป็นไปของมัน

พอรู้จักสิ่งนั้นว่ามันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย ก็มองเห็นและรู้ทันกระแสกฎของธรรมชาติ คือ รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตอนนี้แหละกระแสใหม่จะเกิดขึ้น หรือพัฒนาขึ้นมาในตัวเรา คือกระแสปัญญา

ตอนนี้กระแสของคนจะเปลี่ยนจากกระแสความอยาก หรือ กระแสตัณหา มาเป็นกระแสความรู้เข้าใจ หรือกระแสปัญญา

กระแสปัญญาหรือกระแสความรู้นี้มีลักษณะที่แปลก คือมันรู้ตามที่สิ่งนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย สิ่งเหล่านั้นเป็นไปอย่างไร กระแสปัญญาก็รู้ไปตามนั้น สิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยอย่างไร ปัญญาก็รู้ทันตามเหตุปัจจัยนั้น เรียกว่า ปัญญารู้สิ่งนั้นตามที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย กระแสปัญญาของคน ก็เลยกลมกลืนกับกระแสเหตุปัจจัยในกฎธรรมชาติ พูดสั้นๆ ว่า กระแสของคนกลมกลืนเป็นอันเดียวกับกระแสของธรรม

คนจะต้องพัฒนาอย่างนี้ คือก้าวจากการอยู่ด้วยตัณหา เปลี่ยนไปเป็นอยู่ด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น พระอรหันต์จึงเป็นมนุษย์ที่อยู่ด้วยปัญญา

เมื่อพัฒนาไปจนกระแสของคนเปลี่ยนจากกระแสตัณหา กลายเป็นกระแสปัญญา ซึ่งตามไปรู้ความเป็นไปของสิ่งเหล่านั้นตามเหตุปัจจัยที่เป็นกระแสธรรม ถึงตอนนี้ **กระแสคนกับกระแสธรรมก็กลืนเป็นกระแสเดียว** จึงไม่มีความขัดแย้งกันอีก ก็จึงหมดปัญหา คนก็ไม่ต้องอยู่ด้วยตัณหาต่อไป แต่เปลี่ยนมาอยู่ด้วยปัญญาที่รู้ความจริงตามเหตุปัจจัย ตอนนี้ก็จะมีคุณสมบัติ ๒ ด้าน คือ

๑) จิตใจตัวเองก็หมดทุกข์และมีความสุข เพราะไม่มีความ

บีบคั้นปะทะกระแทก ก็รู้ทันและวางใจไปตามเหตุปัจจัย

๒) ปฏิบัติการก็ได้ผล

ถ้าเราเอาความอยากตามกระแสความปรารถนาของเราเป็นตัวกำหนด เราก็ทำอะไรไม่ได้ผล เราจะบอกให้สิ่งทั้งหลายเป็นไป

อย่างนั้นอย่างนี้ตามที่เรายาก ถึงจะเรียกร้องอ่อนวอนอย่างไร สิ่งทั้งหลายก็ไม่เป็นไปตามใจอยากของเรา แต่สิ่งทั้งหลายก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน เราก็ถูกขัดถูกปะทะกระแทกเป็นทุกข์อย่างเดียวเหมือนที่พูดเมื่อกี้

แต่พอเราพัฒนามีปัญญาขึ้นมา กระแสปัญญาก็จะบอกให้เราเรียนรู้เหตุปัจจัยว่า เหตุปัจจัยอะไรจะทำให้เกิดความเจริญ เหตุปัจจัยอะไรจะทำให้เกิดความเสื่อม เราไม่ต้องการความเสื่อม เราก็แก้ไขป้องกันเหตุปัจจัยของความเสื่อม เราต้องการความเจริญ เราก็สร้างเหตุปัจจัยของความเจริญ

เมื่อเราทำเราจัดการที่เหตุปัจจัยเราก็ทำได้สำเร็จเพราะฉะนั้น การสร้างสรรค์ การปฏิบัติ การทำงาน การแก้ปัญหา ก็สำเร็จด้วย และสำเร็จอย่างดี เพราะใช้ปัญญาทำที่เหตุปัจจัย พร้อมกับที่ใจเราก็สุข เบาสบาย ไม่มีความทุกข์ เพราะไม่มีการปะทะกระแทก

แต่จะเป็นได้แบบนี้ ก็ต้องพัฒนาตัวเรา คือศึกษา ไม่ใช่ว่ามันจะเกิดขึ้นมาทันที แต่อย่างน้อยเพียงแค่ว่าตั้งสติ เพียงแค่ว่าหลักการนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน ทุกข์ของเราก็เบาลงเยอะแล้ว อย่างที่พูดบ่อยๆ ว่า แทนที่จะมองสิ่งทั้งหลายตามชอบชังหรือตามชอบใจไม่ชอบใจ เราก็มองตามเหตุปัจจัย

เวลาเกิดเหตุการณ์หรือสถานการณ์อะไรขึ้น เตือนสติของตัวเอง บอกว่า มองตามเหตุปัจจัย ใช้กระแสปัญญา เพียงแค่จุดเริ่มแค่นี้ สติมาทุกข์ก็ลดลงทันที เที่ยงลองใช้ดูเถอะเป็นวิธีเบื้องต้นที่ง่ายที่สุด

มีสถานการณ์อะไรเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เจอปัญหาถูกปัญหาครอบครั้ว ปัญหาในที่ทำงาน พอเจอสถานการณ์นั้นปั๊บ

อย่าเพิ่งเอามากระทบใจ อย่าเอาตัวเราไปปรับกระทบ อย่ามองตามชอบใจไม่ชอบใจ บอกตัวเองว่ามองตามเหตุปัจจัย เท่านั้นแหละยังได้ ทุกข์จะหยุด ต่อไปก็ใช้ปัญญา มองไปตามกระแสกฎธรรมชาติ ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ นั่นคือการพัฒนาตนเองในกระแสปัญญา ทุกข์จะน้อยลงจนกระทั่งเป็นอิสระ

พอมีปัญญารู้ความจริง ให้กระแสปัญญาไปด้วยกันกับกระแสของกฎธรรมชาติ หรือกระแสคนเป็นอันเดียวกับกระแสธรรมแล้ว เราก็มีชีวิตประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ ดำรงชีวิตที่ดีงาม มีจิตใจเป็นอิสระ ปัญญาทำให้เรามีอิสรภาพที่แท้จริง ความเป็นไปของกฎธรรมชาติก็ครอบงำเราไม่ได้ เพราะไปด้วยกัน ทันทันตลอดเวลา อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่าทุกข์ในธรรมชาติก็เป็นทุกข์ของธรรมชาติไป เรื่องอะไรจะมาเป็นทุกข์ในใจของเราด้วย เราก็หมดทุกข์ นี่แหละคือความสำเร็จในการพัฒนามนุษย์ เพราะฉะนั้น พระอรหันต์จึงอยู่ด้วยปัญญา

สรุปว่า คนที่พัฒนาถึงขั้นบูรณาการกระแสคนกับกระแสธรรมเข้าด้วยกัน ชีวิตเข้าสู่ดุลยภาพแล้ว มีคุณสมบัติ ๒ ด้าน คือ

๑. มีปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย วางใจได้ ทุกข์ไม่อาจครอบงำ

๒. แก้ไขจัดการสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างดี ด้วยการกระทำที่ตรงเหตุปัจจัย

ต้องครบทั้ง ๒ ชั้น ถ้าได้ข้อ ๑ ชั้นเดียว ก็เสี่ยงที่จะตกลงไปในความประมาท

พอถึงจุดนี้แล้ว ความสุขก็ไม่ต้องหา เพราะความสุขมีอยู่ใน

ตัวเอง ความสุขมีพร้อมในใจตัวเองเป็นประจำตลอดเวลา ไม่ต้องหา นอกจากไม่ต้องหาแล้วยังมีตลอดเวลาเสียด้วย เป็นคุณภาพของชีวิตไปเลย ความสุขกลายเป็นคุณสมบัติประจำชีวิต ประจำจิตใจของเราแล้ว ช่างนอกทำไป ช่างในเป็นสุข มนุษย์ที่พัฒนาถึงขั้นนี้ ท่านเรียกว่าเป็นผู้ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป

เมื่อไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป แต่ชีวิตนี้ยังมีพลังเหลืออยู่ พลังชีวิตนั้นก็เอาไปอุทิศให้แก่มนุษยชาติ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าให้จาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่อเกื้อกูลต่อโลกนี้คือ**คติพระอรหันต์** เพราะตัวเองนั้นสุขเต็มบริบูรณ์แล้ว จะไปที่ไหนก็ไม่มีทุกข์แล้ว มีแต่สุข เพราะฉะนั้นก็ทำเพื่อผู้อื่นอย่างเดียว

ถึงตอนนี้ก็มาประสานกลมกลืนกันอีก คนที่พัฒนาสูงสุดแล้ว จึงไม่เบียดเบียนธรรมชาติไม่เบียดเบียนสังคมมีแต่ช่วยเกื้อกูลสังคม และเกื้อกูลธรรมชาติ การพัฒนาที่ถูกต้องจึงเป็นอย่างที่ยกแล้วว่ายิ่งพัฒนาขึ้นไป ชีวิตคนยิ่งสุข สังคมยิ่งดี ธรรมชาติแวดล้อมยิ่งร่มเย็นน่าอยู่ด้วย ไม่มีขัดกันเลย

ตรงข้ามกับการพัฒนาที่ผิด ซึ่งยิ่งทำให้วุ่นวายขัดแย้งกันไปหมด เพราะฉะนั้น ถ้าเราใช้ทฤษฎีความสุขแบบที่ใช้กันอยู่ในแนวคิดของระบบที่เป็นอยู่ จะมีแต่ยุ่งแน่นอน ไม่มีทางแก้ปัญหาชีวิต ภายใจของมนุษย์ ปัญหาสังคม และปัญหาสิ่งแวดล้อม แก้ไม่ได้แน่นอน

ถ้าเราพัฒนาความสุขครบ ๔ ขั้น ทุกอย่างจะประสานกลมกลืนเข้าสู่ดุลยภาพแห่งบูรณาการทั้งหมด

แม้แต่ระหว่างที่ยังกำลังพัฒนา เราก็สบาย มีความสุขให้เลืกตั้ง ๕ อย่าง แต่ก่อนนี้มีความสุขอย่างเดียว ชนิดที่คับแคบและนานๆ จะได้เสพลักที่ ตอนนี้มีประจำตลอดเวลา และให้เลืกได้

ความสุขที่ประจำอยู่ในส่วนลึกของจิตใจก็มีตลอดเวลา แล้วยังสามารถเลืกความสุขจากวัตถุอีก แถมเวลาเสพลุทางวัตถุ ก็เสพออย่างสุขล้วนๆ เต็มที่ของมัน ไม่มีอะไรบกรวระคายขุ่นมัวซ่อนอยู่ข้างใน และจะเลืกความสุขอะไรอีกก็ได้ เพิ่มเข้ามาให้เลืกได้ตามชอบใจ เพราะฉะนั้นจึงมีความสุขสมบูรณ์ และสุขมากอย่าง

เมื่อโอกาสที่จะมีความสุข และช่องทางมีความสุขนั้นเต็มเปี่ยม ก็แล้วแต่จะเลืก เพราะเป็นอิสระแล้วที่จะเลืก นี่ก็คืออิสระอีกแล้ว เป็นอิสระที่จะเลืกเสพลความสุขแบบไหน ที่นี้ท่านจะเอาความสุขแบบไหนหรือไม่ ก็เป็นเรื่องของตัวท่านเองละ

เพราะฉะนั้น พระโสดาบัน ซึ่งเป็นขั้นเริ่มแรกของอริยบุคคล จึงมีความสุขพร้อมบริบูรณ์ทุกชนิด จะยังมีสุขแบบในครอบครัวด้วยก็ได้ หรือจะดำเนินไปกับความสุขภายในตัวเองอย่างเป็นอิสระล้วนๆ ก็ได้

บุคคลขั้นโสดาบัน เป็นขั้นที่เชื่อมประสานความสุขทุกระดับ คือมีทั้งความสุขแบบครอบครัว ไปจนถึงสุขที่ขมิณิพพาน ในตัวคนเดียวล้วนมีความสุขที่ไร้พิษภัยทุกรูปทุกแบบ ทุกชั้นทุกตอน

เพราะฉะนั้น การพัฒนามนุษย์นี้ เมื่อทำถูกต้องแล้ว ก็เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดความสุขประสานกลมกลืน เป็นชีวิตที่ตัวเองก็เต็ม

สมบูรณ์ และมีคิดว่า อยู่เพื่อประโยชน์สุขของคนจำนวนมาก และทำอะไรก็เพื่อเห็นแก่ประโยชน์ของคนรุ่นที่จะตามมาภายหลัง

เวลานี้ตำราการพัฒนาที่ยั่งยืนจะพูดกันนักว่าการพัฒนานี้จะต้องเห็นแก่ประโยชน์สุขของมนุษย์ที่จะมาในรุ่นข้างหน้า คือ generation ต่อไป หรือศตวรรษหน้า แต่เพื่อเห็นแก่คนรุ่นข้างหน้า นั้นมนุษย์ปัจจุบันนี้จะต้องจำใจยอมลดละสละความสุขบ้าง

จริยธรรมปัจจุบันแบบนี้ต้องจำใจ ถ้าคนปัจจุบันจะเห็นแก่มนุษย์ยุคหน้า ตัวเองจะต้องจำกัดความสุขของตน จะต้องทนที่จะไม่หาความสุขเต็มที่ ต้องยอมทุกข์บ้าง

แต่ถ้าพัฒนาตามแบบพุทธศาสนาที่ว่านี้ ถูกต้องตรงตามกฎธรรมชาติแท้จริงแล้ว ก็จะมีความสุขเต็มสมบูรณ์ในปัจจุบันสำหรับมนุษย์ยุคนี้ด้วย และมนุษย์ยุคต่อไปก็ไม่ได้ถูกขัดขวางหรือตัดรอนความสุข มีแต่ช่วยให้เขามีความสุขมากยิ่งขึ้นด้วย

นี่แหละเป็นแนวทางหนึ่งที่เราควรมีในจิตวิทยาแบบยั่งยืน คืออาจจะยังไม่ได้พูดถึงเนื้อตัวของมันทั้งหมด แต่เป็นข้อสังเกตที่บอกว่าอะไรจะต้องให้มีในจิตวิทยาแบบยั่งยืน ถ้าจิตวิทยาทำไม่ได้ตามนี้ ก็คงไม่มีทางยั่งยืน

ขอพูดสั้นๆ ว่า เพียงแต่พัฒนาความสุขได้ถูกต้องอย่างเดียว การพัฒนาที่ยั่งยืนก็สำเร็จ แต่การพัฒนาความสุขจะสำเร็จ ก็ต้องมีจิตวิทยาแบบยั่งยืน

จิตวิทยาแบบยั่งยืน พูดอย่างง่ายก็คือ จิตวิทยาที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ และช่วยชี้นำการพัฒนาคนให้มีความสุขที่ยั่งยืน

พูดอีกสำนวนหนึ่งว่า จิตวิทยาแบบยั่งยืน คือจิตวิทยาที่ช่วยให้

มนุษย์บูรณาการชีวิตของตนเข้ากับความเป็นจริงของธรรมชาติ และทำให้เกิดการพัฒนาที่ชีวิตคนก็มีความสุข สังคมก็เกษมสันต์ และโลกก็ร่มเย็นอยู่อาศัย

อาตมภาพพูดมาได้กินเวลาของท่านผู้ร่วมประชุมไปมากแล้ว บางท่านอาจมีกิจธุระที่จะต้องทำ ถ้าได้รบกวนเวลาไปก็ขอภัย ถ้าหากเป็นประโยชน์ก็อนุโมทนา

ในที่สุดนี้ ขอตั้งจิตตั้งใจเป็นกัลยาณจิตต่อทุกท่าน อันถือว่าเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดเป็นจิตวิทยาแบบยั่งยืน คือมีเมตตาปรารถนาดีต่อกันซึ่งเป็นเบื้องต้นของจิตวิทยาแบบยั่งยืน โดยให้เรามีความสุขจากการให้ต่อกัน เพราะฉะนั้นอาตมภาพก็ขอตั้งความปรารถนาดีต่อทุกท่าน ด้วยเมตตาและไมตรีธรรม อาราธนาคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พรอภิบาลรักษา ให้ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความมั่งคั่ง ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ในการประกอบกิจการงาน เพื่อให้ชีวิต สังคม และทั้งโลกร่มเย็นเป็นสุข ตลอดปีใหม่นี้ และยิ่งๆ ขึ้นไป ตลอดกาลทุกเมื่อ

“....การพัฒนามนุษย์ขั้นต้นเริ่มด้วยการฝึกการให้หรือทาน โดยให้มีการตั้งจิตคิดจะให้ ซึ่งจะนำสู่การเกิดขึ้นของคุณธรรม คือความรักความปรารถนาดี อยากให้คนอื่นมีความสุข อยากช่วยเหลือกัน ที่เรียกว่าเมตตา กรุณา การคิดให้ก็จะมาเข้าสู่กับการคิด จะได้จะเอา ทำให้ชีวิตมีดุลยภาพ และสังคมก็มีดุลยภาพ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี....”

“....ตามปกติ คนที่อยากได้ จะไม่ยอมทำ ความอยากได้จะนำไปสู่การกระทำ ก็ต่อเมื่อถูกบังคับโดยเงื่อนไขให้ได้เมื่อทำ แต่ไม่นำไปสู่ความอยากทำอยู่นั่นเองจึงเป็นการฝืนใจหรือจำใจทำ นำไปสู่การหาทางที่จะได้โดยไม่ต้องทำ และป็นเหตุให้ต้องจัดตั้งระบบเงื่อนไขขึ้นมาเพื่อยังความอยากได้ไปสู่การกระทำด้วยเหตุผลนี้การได้จึงเป็นไปโดยวิธีต่างๆ....”

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)