

การเรียนรู้ชีวิตและจิตในแง่มุมพระพุทธศาสนา

รศ.ดร.ธีรยุทธ พึ่งเทียร
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายแผนยุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชีวิตเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์และมีความซับซ้อน มากกว่าที่มนุษย์จะเรียนรู้ได้จบสิ้นทั้งชีวิต มนุษย์เป็นเพียงแค่มนุษย์เล็กๆ ในธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่งต่างๆ เข้าด้วยกัน การเรียนรู้เรื่องชีวิตจึงเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง และเป็นที่น่าสนใจของมนุษยชาติเรามาโดยตลอด ทุกยุคทุกสมัย นับตั้งแต่ยุคโบราณมาจนถึงยุคปัจจุบัน มนุษย์เราได้ตระหนักถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและธรรมชาติเป็นอย่างมาก และได้พยายามปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่รอดของชีวิตมาโดยตลอด และเป็นการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่มี **โลกอันวิเศษ** เป็นที่อาศัย แต่เราก็ต้องรู้จัก **การรักษาโลก สิ่งแวดล้อม สรรพสัตว์ และเพื่อนมนุษย์ชาติ** ร่วมโลกกันด้วย และสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์เท่านั้นที่จะพบกับ**พระพุทธศาสนา** ซึ่งจะก้าวเดินไปสู่ความจริงของธรรมชาติ เนื่องจากมนุษย์เรา เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ และความตายอยู่เบื้องหน้ากันทุกคน ไม่มีใครหนีสิ่งเหล่านี้ไปได้

ดังนั้น มนุษย์เราทุกคนจึงกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต กลัวความตาย และกลัวชีวิตหลังความตาย จึงทำให้ชีวิตมนุษย์เรา ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนหาที่พึ่ง เพื่อพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์ ทั้งในชีวิตปัจจุบัน และอนาคตด้วยวิธีการต่างๆ จนมีการพัฒนาเป็นทัศนคติความเชื่อในรูปแบบของปรัชญา และลัทธิศาสนาต่างๆ มากมาย ยิ่งมนุษย์เรามีการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติมากเท่าไร มนุษย์เราก็จะค่อยๆ พัฒนาเป็นระบบศาสนาที่มีความลึกซึ้งได้มากขึ้นเท่านั้น มนุษย์ในสมัยแรกๆ ได้สังเกตเห็นการเกิดขึ้นของฟ้าร้องฟ้าผ่าว่าเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ และน่ากลัวสำหรับพวกเขา และต่อมาก็กลายเป็นความเชื่อว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ควรบูชา พอนานๆ ไป สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ก็พัฒนากลายเป็นเทพเจ้าที่จะปกปักรักษาคุ้มครองชีวิตของพวกเขาให้พ้นภัยและพ้นจากความน่ากลัวของสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ไปได้ และเมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคม ก็เริ่มมีความเชื่อในเรื่องภูตผีปิศาจหรือวิญญาณของผู้ที่ตายไป จนในที่สุดก็มีการพัฒนาเป็นพระเจ้าและเทพต่างๆตามลำดับ แล้วก็เกิดเป็นลัทธิที่มีพระเจ้าสูงสุดองค์เดียวที่มากอยคุ้มครองธรรมชาติและกำหนดชีวิตของมนุษย์เราทั้งหลาย ดังนั้น มนุษย์จึงมีสิ่งแทนพระเจ้า โดยการเคารพบูชา ทำพิธีบวงสรวงเช่นไหว้บูชาด้วยสิ่งของทั้งหลาย ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เพื่อทำ

ให้พระเจ้าพึงพอใจ แล้วพระเจ้าจะได้บันดาลความสุขให้แก่ชีวิตมนุษย์ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ามนุษย์เราทำให้พระเจ้าไม่พึงพอใจหรือพิโรธขึ้นมา มนุษย์ก็จะได้รับการลงโทษจากพระเจ้า ความเชื่อในเรื่องของพระเจ้า จึงอยู่เหนือเหตุผล และผู้ที่เชื่อสารติดต่อกับพระเจ้าได้ ผู้นั้นจะเป็นตัวแทนของพระเจ้าได้ และจะเป็นผู้มีอำนาจสั่งการควบคุมปกครองมนุษยชาติทั้งหลาย พร้อมไปกับศาสนา ก็จะถูกพัฒนาไปเป็นระบบการปกครองที่ควบคุมคู่ไปกับอำนาจของรัฐและอาณาจักร

แต่พระพุทธศาสนาก็เป็นศาสนาหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของพระเจ้า ในท่ามกลางความเชื่อของลัทธิและศาสนาต่างๆที่มีอยู่ในโลก แต่พระพุทธศาสนาแตกต่างกับศาสนาต่างๆ ไปอย่างสิ้นเชิง ตรงที่พระพุทธศาสนาไม่มีการนับถือพระเจ้าแบบเป็นตัวตนขึ้นมา และพระพุทธศาสนาก็ไม่มีการบังคับให้มนุษย์ต้องเชื่อ และมานับถือในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่า **สัจธรรม** คือธรรมตามความเป็นจริงอันเป็น **อนัตตา** การศึกษาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการศึกษาของ **ธรรมชาติ** ให้รู้ตามความเป็นจริงด้วย **ปัญญา** อันเกิดขึ้นด้วยธรรมชาติของ **จิต** อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มีเหตุและผล ตอบปัญหาต่อสังคมได้

การศึกษาเรื่อง **จิตหรือชีวิต** อันเป็นส่วนนามธรรม ไม่สามารถทำการสังเกตการณ์แบบวิทยาศาสตร์ได้ จึงต้องมีการพัฒนาวิธีการเรียนรู้แบบ **อัตตะวิสัย** รู้ได้เฉพาะตน และตนเองเท่านั้น จะต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งเขาเรียกว่าทางสายเอก คือ **“วิปัสสนากรรมฐาน”** แล้วท่านก็จะพบกับแสงสว่างของชีวิตอย่างแท้จริงและก็จะรู้ว่าจิตและชีวิตเป็นอย่างไรในพระพุทธศาสนา

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาต่างก็มีชีวิตที่ประกอบด้วยร่างกายและจิต มนุษย์เราทุกคนต่างก็รักชีวิตและหวงแหนชีวิตกันทุกคนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ ชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับตัวเรามากที่สุด แต่ที่น่าแปลกใจก็คือ มนุษย์กลับไม่เข้าใจชีวิตตนเอง ทั้งในด้านความหมาย คุณค่า และการดำเนินชีวิตมากเท่าไร มนุษย์ไม่เคยถามตนเองว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร และจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เพราะเราไม่รู้อะไรเกี่ยวกับชีวิต และจิตมากเท่าที่ควร ทำให้ชีวิตของคนทั่วไปดูออกจะสับสนวุ่นวายพอสมควร ในการดำเนินชีวิต สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ได้กล่าว ถึงเรื่องชีวิตและจิตไว้ว่า **“ชีวิตประกอบด้วยกายและจิต จิตกับกายเป็นของที่มีอยู่ เป็นของคู่กันแก่ทุกๆคน ตั้งแต่ถือกำเนิดมาจนตาย จิตหมายถึงสิ่งที่เรียกกันว่า จิตใจของทุกๆคน กายก็หมายถึงร่างกายของเราเอง ”**

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้กล่าวสัมโมทนียกถา ในหนังสือสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ความว่าพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงฐานะในพระพุทธศาสนาว่ามีเพียง

สองประการ คือ **คันธธุระ** และ **วิปัสสนาธุระ** กล่าวโดยง่ายคือ การเรียนรู้และปฏิบัติตาม ซึ่งการปฏิบัติตาม ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนได้บรรลุผลตามสมควรแก่ความสามารถของแต่ละบุคคล การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง ที่พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอน ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นเครื่องมือเพื่อการรื้อถอนออกจากกิเลส และกองทุกข์ ประสบสุขที่แท้คือพระนิพพาน ถ้าเว้นจากวิปัสสนาเสียแล้ว ทางอื่นที่จะให้ถึงมรรค ผล นิพพาน นั้นไม่มีเลย ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตทาน วิสุทธิยา โสภปริเทวานัน สมตักกมาย ทุกขโทมนสสานัน อตถงคมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฉิกิริยาย ยทิทํ จตตารโ สติปัฏฐานา ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ๑ เพื่อระงับความโศก ๑ เพื่อระงับความคร่ำครวญ ๑ เพื่อดับทุกข์ ๑ เพื่อดับโทมนัส ๑ เพื่อบรรลุอริยมรรค ๑ เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน ๑ ทางเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔” ดังนั้น ผู้ใดไม่อยู่โดยปราศจากสติ ผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติถูกต้องตามพุทธประสงค์ ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นก็คือการพัฒนากายกัมมจิตให้มีความแข็งแกร่ง เพื่อก้าวไปสู่ประตูพระนิพพาน หรืออย่างน้อยก็เป็นการพัฒนาชีวิตให้เกิดปัญญา

องค์ทะเล ลามะ ได้กล่าวถึงความสำคัญในการพัฒนาชีวิตในหลักพระพุทธศาสนากับโลกวิทยาศาสตร์ ในปัจจุบันไว้ว่า “ถ้าหากเราในฐานะผู้ปฏิบัติธรรมได้ละเลยต่อการค้นพบทางวิทยาศาสตร์แล้ว การปฏิบัติธรรมของเราก็จะดูแห้งแล้งและคับแคบ เพราะความคิดเช่นนี้ก็นำไปสู่การยึดติดในลัทธิ นิยม ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงสนับสนุนให้ชาวพุทธหันมาศึกษาวิทยาศาสตร์ เพื่อจะได้นำการรู้จริง ไปหลอมรวมเข้ากับพุทธทัศนะ” ทั้งนี้จึงไม่แปลกใจที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหรือที่ประชาชนทั่วไปนิยมเรียกว่ามหาวิทยาลัยสงฆ์หรือมหาวิทยาลัยพระ ที่ริเริ่มนำเอาวิทยาการในศาสตร์ สมัยใหม่ มาประยุกต์เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์ มีความรู้ ความเข้าใจในพื้นฐานหลักคิด และเกิดความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกตะวันตกอย่างเท่าทัน เพราะมนุษย์เราแตกต่างจากสิ่งที่มีชีวิตและสัตว์ทั้งปวง ก็ตรงที่มนุษย์มีศักยภาพในการศึกษาเรียนรู้ ความจริงของธรรมชาติ และสามารถพัฒนาเป็นความรู้เกิดเป็นปัญญาได้ ซึ่งถ้าเป็นการเรียนรู้ในส่วน ที่เป็น **รูปธรรม** เราเรียกว่า **ความรู้ทางโลก** เป็นปัญญาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และเมื่อมีการนำ องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาประดิษฐ์เป็นเครื่องมือทางโลก แล้วกลายเป็น **นวัตกรรม** ขึ้นมา เราจึง เรียกว่า **เทคโนโลยี** โลกเราที่เห็นว่าเจริญอยู่ทุกวันนี้ ก็อาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มาประกอบกันเป็นสำคัญ

สำหรับในส่วนที่เป็น **นามธรรมของชีวิต** หรือที่เรียกว่า**ทางจิตนั้น** ก็จะเป็นการเรียนรู้จากภายในจิต เกิดสติปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ที่เราเรียกว่า **สัจธรรม** คือความจริงของชีวิต อันประเสริฐ เป็นแนวทางเดินของพุทธศาสนา และเมื่อมีการนำองค์ความรู้นั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ก็เกิดเป็นแบบอย่างทางการปฏิบัติที่เรียกว่า **มโนจิตสำนึก** คือความจริงของชีวิต อันประเสริฐ หรือที่เรียกว่า **จริยธรรม** ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาเทคโนโลยีทางจิตใจของมนุษยชาติขึ้น ดังนั้นโดยหลักการแล้วมนุษย์เรานั้นจะมีความสุขทั้งกายและใจ จึงต้องรู้จักการพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิต จึงจะเป็นการสร้างความสุขของดุษฎีภาพแห่งชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป เพื่อให้เกิดความเจริญและสันติสุขต่อเพื่อนสรรพสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย ปัจจุบันการพัฒนาของวิทยาการทางโลกหรือที่เรียกว่า วิทยาศาสตร์ โดยขาดการพัฒนาทางด้านจิตใจ จึงทำให้โลกเรามีความเจริญทางวิทยาการอย่างขาด **จิตสำนึก** อันเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาในโลกใบนี้ ที่กำลังเกิดอยู่บนความขัดแย้ง การแก่งแย่งชิงดี เอาไรต์เอาเปรียบกันอยู่ ความไม่สงบสุขของโลกจึงปรากฏอยู่ตลอดเวลา

พระพุทธศาสนาได้สอนให้มนุษย์ได้รู้ว่า ชีวิตประกอบด้วยกายและจิตหรือเบญจขันธ์ จิตเป็นฐานรู้ คือมีคุณสมบัติในการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา และเรียกข้อมูลของสิ่งเร้า หรือเรื่องราวต่างๆ ของโลกภายนอกซึ่งเราเรียกว่า **อายตนะภายนอก** อันประกอบด้วย **รูป เสียง กลิ่น รส** สิ่งที่ถูกสัมผัส **ธรรมารมณ์** และเรียกเครื่องมือการรับข้อมูลเหล่านี้คือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** รวมเรียกว่า **อายตนะภายใน** ซึ่งเราถือว่าเป็นส่วนของ **รูป** ที่เป็นช่องทางในการรับรู้ข้อมูลต่างๆ ของโลก ดังนั้น ข้อมูลจากโลกจึงเป็นสิ่งเร้า แล้วจะวิ่งเข้าสู่การรับรู้ของจิต ทำให้เกิดเป็น **อารมณ์** และส่วนของจิตที่รับรู้ข้อมูลเหล่านี้เรียกว่า **วิญญาน** คือระบบการรับรู้ จะทำหน้าที่รับอารมณ์ เกิดเป็นความรู้สึก **เวทนา** เป็นการจำได้หมายรู้ คือ **สัญญา** เป็นการปรุงแต่ง **สังขาร** และรวมเรียกการทำงานของชีวิตอันประกอบด้วย **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน** รวมเรียกว่า **เบญจขันธ์**

สิ่งเร้าเมื่อเป็นอารมณ์ในจิต จะกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาการในจิตเป็นกระบวนการของจิต ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาของเรา การดำเนินการของกระบวนการจิต จะเป็น **กุศลจิต (จิตดี,จิตที่เป็นกุศล,การกระทำที่ดีที่เกิดจากกุศลมูล)** หรือ **อกุศลจิต (จิตอันเกิดเป็นอกุศล ได้แก่ ความชั่วที่เกิดขึ้นภายในใจ, แต่งจิตให้เป็นบาป, เป็นความชั่ว)** ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเห็น หรือ **ทิฏฐิ (ความเห็น,ความเข้าใจ,ความเชื่อถือ)** ที่แตกต่างกัน และพื้นฐานความรู้เป็นปัญญาที่

แตกต่างกันของแต่ละบุคคล กล่าวคือ ถ้าจิตประกอบด้วยปัญญา ก็จะรับรู้อารมณ์เป็น **สัมมาทิฏฐิ** (ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็น อริยสัจ ๔, เห็นชอบตามคลองธรรมว่าทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว) เกิดการตอบสนองการรับรู้ของจิต เป็นกระบวนการจิตที่ต้องเรียกว่า **กุศลจิต** และตอบสนองต่อโลก ด้วยการทำ **กุศลกรรม** (กรรมดี, กรรมที่เป็นกุศล, การกระทำที่ดีคือเกิดจากกุศลมูล) แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตมีการรับรู้ข้อมูลอย่างขาดปัญญาคือ **อวิชชา** (ความไม่รู้จริง, ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริงมี ๔ คือความไม่รู้อริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง คือไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์) ก็จะรับรู้อารมณ์ที่เป็น **มิจฉาทิฏฐิ** (เห็นผิด, ความเห็นที่ผิดจากคลองธรรม, เช่นเห็นว่าทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี) กระบวนการจิตก็จะถูกปนเปื้อนด้วยข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความเคยชินของอนุสัย อาสวะ การตอบสนองการรับรู้ของจิต เป็นกระบวนการจิตที่ทำงานไม่ถูกต้อง เรียกว่า **อกุศลจิต** และจะตอบสนองต่อโลกด้วย **อกุศลกรรม** (กรรมที่เป็นอกุศล, กรรมชั่ว, บาป, การกระทำที่ไม่ดี)

ดังนั้น การที่มนุษย์เรานั้นจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว จะเป็นคนคิดร้ายหรือคิดดี นั้นก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของจิตนี้เอง ถ้าทุกคนเรียนรู้เรื่องชีวิตกับจิตในแง่มุมของพระพุทธศาสนา โลกก็จะเกิดแต่สันติสุข

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

_____, **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

ประเวศ วะสี. **พระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,

๒๕๔๐.

รุ่งเรือง ลิ้มชูปฏิภาณ. **ชีวิตพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **สัมมาทิฏฐิ**. กรุงเทพมหานคร:

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร). **สำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพฯ-

มหานคร: บริษัท ปัญญาฉัตร บุ๊คส์ บายดิ้ง จำกัด, ๒๕๕๘.