

# พระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจ ในศตวรรษที่ 21

## 21<sup>st</sup> Century's The Mental Decline Solving on Buddhism's Perspective

พระศักดิ์ธัช ส่วโ

Phra Sakdithat Sangvaro

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Thailand

E-mail: wangthong\_temple@hotmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมาย เพื่อชี้ให้เห็นถึงพุทธวิธีในการแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจของมนุษย์ที่จะต้องเผชิญกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 ด้วยการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะจิตที่ถูกพัฒนาอย่างถูกต้องจะส่งผลทำให้สามารถใช้ศักยภาพของความคิดจิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรม เพื่อเป็นเกราะป้องกันทางด้านจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งและการมองโลกอย่างเข้าใจ รู้เท่าทัน ประสานสามัคคีในมวลมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสันติสุขที่ยั่งยืน

**คำสำคัญ:** พระพุทธศาสนา; ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจ

### Abstract

This article aims to point out the Buddhist way to resolve mental decline of human, that they have to confront state of society that change increasingly in the 21<sup>st</sup> Century, the Buddhist principle applying to use in the way of life and mind training in Buddhist way, because mind was developed correctly, it will be cause to use all potential of thought, mind and body, to help behavior development for making immunity of strong mind, to have the perspective of understanding, see through someone's trick and to join the harmony of human being, where they can live together for sustainable peace.

**Keywords:** Buddhism; Mental Decline Solving



## 1. บทนำ

สังคมโลกในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการแข่งขัน เนื่องจากบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกยุคโลกาภิวัตน์ หรือที่เรียกกันในยุคนี้ว่า ยุคศตวรรษที่ 21 มีผลทำให้เกิดปัญหาค้นทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนในสังคม ทำให้ต้องพยายามดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด แต่ละคนต่างระดมสร้างกิเลสขึ้นมาปิดกั้นตัวเองด้วยความเห็นแก่ตัว ก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคมเพิ่มมากขึ้น กลายเป็นทุกข์หนักของคนในสังคม (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2009 : 77) นอกจากนี้ยังต้องพยายามไขว่คว้าหาสิ่งที่เรียกว่าความสุข แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ปราศจากการเบียดเบียน ปราศจากกิเลสตัณหา ในจิตใจ แม้ว่าการพัฒนาทางวัตถุและเทคโนโลยีเจริญขึ้น แต่สภาพจิตใจของมนุษย์เสื่อมทรามลง และมีแนวโน้มว่าจะรุนแรงขึ้น เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นทุกวัน ในสังคม แต่ยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง พระพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสนาสากล เป็นศาสนาแห่งเหตุผล มีลักษณะเด่นในเรื่องของการพัฒนาจิตของมนุษย์ จะสามารถนำมาเป็นหลักการในการแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจนี้ได้หรือไม่ และจะเสนอทางออกให้กับสังคมได้อย่างไร นี่คือการท้าทายของพระพุทธศาสนาที่จะต้องพิสูจน์

## 2. บริบทของสังคมในศตวรรษที่ 21

สังคมในปัจจุบันนี้มีแนวโน้มว่าจะเกิดอัตราการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมากในอนาคต อันใกล้ซึ่งโดยทั่วไปจะเรียกว่า การเข้าสู่ยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งในยุคนี้การเปลี่ยนแปลงมีความรวดเร็วและแตกต่างจากศตวรรษที่ 19 และศตวรรษที่ 20 อย่างสิ้นเชิง เศรษฐกิจอุตสาหกรรมในอดีตได้ถูกแทนที่ด้วยเศรษฐกิจ และบริการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล ความรู้ และนวัตกรรม การนำเทคโนโลยีไปใช้ในการเพิ่มผลผลิต แทนการใช้แรงงานแบบเดิม (21<sup>st</sup> Century Education, 2011 : 4-5) นักคิดในแวดวงต่างๆ ของโลก ต่างให้ความสนใจกับสภาพสังคมในยุคนี้เป็นอย่างยิ่ง อย่างเช่น อีริค ชมิดท์ และเจอร์เรด โคเฮน เรียกยุคนี้ว่า “ยุคดิจิทัลเปลี่ยนโลก” (The New Digital Age) (Eric Smith and Cohen Jared cited in Adul Wangsrikun, 2014) หรือ อัลวิน ทอฟฟเลอร์ เรียกว่า “ยุคคลื่นลูกที่สาม” (The third wave) โดยมองว่าการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะ “ทั้งโลก” (Global) ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ฯลฯ โดยมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นตัวขับเคลื่อน ที่เรียกกันว่า “ยุคโลกาภิวัตน์” (Globalization) ในขณะที่นักคิดของไทยอย่าง สุวิทย์ เมษินทรีย์ เรียกยุคนี้ว่าเป็นยุค “หลังสังคมฐานความรู้” (Post Knowledge-based Society) ซึ่งเป็นโลกก้าวข้ามสังคมที่เน้นการแข่งขันไปสู่การร่วมสร้างสรรค์ เป็นโลกที่ภูมิปัญญาได้พัฒนาก้าวข้ามทรัพย์สินทางปัญญาสู่ภูมิปัญญามหาชน



เช่น ยูทูป (YouTube) หรือ วิกิพีเดีย (Wikipedia) (Wangsrikun, 2014 : 1) แนวคิดนี้จะเห็นได้ว่าเป็นการมองโลกในทิศทางของการเปลี่ยนแปลงไปในแง่ที่ดีมากกว่าผลเสีย ตรงกันข้ามกับนักคิดส่วนใหญ่ที่มองว่าสังคมในยุคศตวรรษที่ 21 จะมีแนวโน้มของปัญหาที่จะเกิดขึ้นไปในทางลบ เช่น แนวคิดของเจมส์ มาร์ติน เห็นว่า จะเกิดผลกระทบต่างๆ มากมาย ซึ่งจะเป็นไปในทางลบแต่ในมุมมองของเจมส์นั้น มีเจตนาที่จะกระตุ้นให้สังคมตระหนักถึงปัญหาและหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งตรงกับแนวคิดของนักคิดไทยอย่างประเวศ วะสี ซึ่งมีความเห็นวาทวิถีชีวิตของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 นั้นจะมีปัญหามากขึ้นอันสืบเนื่องมาจากกิเลสและอวิชชา จะต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแก้ปัญหา มนุษย์จะต้องเปลี่ยนไปสู่ภาวะหรือภพภูมิที่สูงกว่า (Wasi, 2002 : 2) คือการเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างสันติและไม่ตกเป็นทาสของกระแสสังคมและเทคโนโลยี ในขณะที่โลกปัจจุบันกำลังเดินทางเข้าสู่ความสุดโต่ง (Extreme) ทั้ง 2 ด้าน คือ 1) ลัทธิทุนนิยม (Capitalism) การลุ่มหลงอยู่ในวัตถุนิยม ทำให้สังคมมนุษย์เปลี่ยนจากสังคมแห่งการแบ่งปัน โน้มเอียงไปสู่สังคมแห่งการแย่งชิง เพื่อสนองกิเลสตัณหาอย่างไม่มีขีดจำกัด และ 2) ลัทธิก่อการร้าย (Terrorism) เน้นพฤติกรรมรุนแรงซึ่งมีเจตนาที่จะกระทำการเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการกระทำที่จงใจหรือไม่ใส่ใจต่อความปลอดภัยของผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง และกระทำโดยองค์กรที่ไม่ใช่หน่วยงานของรัฐใดๆ ในขณะที่ระบบทุนนิยมให้ความสำคัญต่อการแสวงหาวัตถุนิยม

ปรนเปรอร่างกาย เพื่อให้เกิดความสะดักสบายอย่างสุดขีด (กามสุขัลลิกานุโยค) แต่อีกฝ่ายพยายามอย่างสุดกำลังที่จะหาโอกาสและช่องทางในการฆ่าล้าง และทำลายร่างกายที่เป็นตัวหุ้มห่อกิเลสอันเกิดจากความโลภ การเอารัดเอาเปรียบคนอื่น โดยการแย่งชิงทรัพยากรผลประโยชน์ไปปรนเปรอตัวเอง (อัตตกิลมณานุโยค) การเผชิญหน้าของ “ความสุดโต่ง” ทั้งสองลัทธิคือ “ระบบทุนนิยมและลัทธิก่อการร้ายนิยมความรุนแรง” จึงทำให้โลกต้องหันกลับมาหา “ภูมิปัญญาของศาสนา” ที่พยายามเน้นสอน “ทางสายกลาง” เพื่อมิให้โลกเผชิญหน้ากัน มนุษย์มีความสุขในการดำเนินชีวิต และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (Phramaha Hansa Dhammaso, 2015)

### 3. ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจในศตวรรษที่ 21

กระแสของการพัฒนาอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทางด้านกระแสการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ไม่ว่าจะเป็นระบบอินเทอร์เน็ต บนคอมพิวเตอร์ เกมส์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เครื่องมือสื่อสารชนิดต่างๆ ที่กระจายข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว และการเปิดกว้างสำหรับการแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการเสนอสื่อภาพลามก การล่อลวงผ่านระบบออนไลน์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในสังคมยุคศตวรรษที่ 21 มีคุณประโยชน์มากแต่ในทางกลับกันก็ให้โทษอย่างมหันต์ และเป็นเสมือนภัยเงียบทางสังคม อาจทำให้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะที่ผู้คนในสังคม



ยอมรับไม่ได้ หรืออาจเกิดจากความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ หรืออาจเกิดจากปัจจัยทางสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่เหมาะสม แต่สิ่งที่โหดร้ายกว่าภัยธรรมชาติ คือ การทำร้ายจิตใจของเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง จึงทำให้ความเสื่อมทรามในจิตใจนับวันยิ่งเลวร้ายมากยิ่งขึ้น ความสำคัญของการพัฒนาในปัจจุบันที่หันไปเน้นการพัฒนาทางด้านวัตถุ คือ การพัฒนาที่เน้นวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และความเติบโตทางเศรษฐกิจ พร้อมกันนั้นการพัฒนาอีกด้านหนึ่งจึงถูกลดความสำคัญลงไปมาก คือ การพัฒนาทางจิตใจ และคุณค่าทางนามธรรม (Bhikku P.A. Payutto, 1993) ที่ถือว่าเป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์ กลายเป็นว่าการพัฒนาคนไม่ทันกับสภาพการพัฒนาทางรูปธรรมของโลก โลกเจริญไปจนกระทั่งมนุษย์จะต้องอยู่ร่วมกันทั้งโลก แต่ภาวะจิตใจและปัญญาของมนุษย์ยังไม่พร้อมที่จะอยู่ร่วมกัน (Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2010 : 16) จึงเป็นต้นเหตุของปัญหาความขัดแย้งมากมาย ตามมา และกระแสของการพัฒนาเทคโนโลยีที่กลายเป็นดาบสองคม สร้างความมัวหมองให้กับจิตใจของมนุษย์ที่ไม่มีความรู้เท่าทัน จนกลายเป็นความมืดบอดทางปัญญาและไม่ยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติ

ความเสื่อมของจิตใจมนุษย์ที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมในปัจจุบันที่เห็นได้ชัดเจน คือ ความประพฤติปฏิบัติที่จัดว่าเป็นกรรมชั่ว มีอยู่ 3 ทาง คือ ทางกายทางวาจา ทางใจ กับการเกี่ยวข้องกับอบายมุขความเสื่อมทางกาย ได้แก่ การผิดศีล 3 ข้อแรก คือ 1) เจตนาฆ่าทั้งคนและสัตว์

ตลอดจนการเบียดเบียนทำร้ายร่างกาย และการทรมานทั้งคน และสัตว์ ด้วยวิธีต่างๆ 2) เจตนาลักขโมย การโจรกรรม จี้ปล้น คดโกง คอร์รัปชัน ปลอมแปลงเอกสาร ละเมิดลิขสิทธิ์ และ 3) เจตนาประพฤติดีตดทางเพศ ความเสื่อมทางวาจา ได้แก่ การทำผิดศีลข้อ 4 ซึ่งมีรายละเอียด 4 ประการ คือ 1) เจตนาพูดเท็จ 2) เจตนาพูดส่อเสียด ทำให้คนแตกแยกกัน 3) เจตนาพูดคำหยาบ และ 4) เจตนาพูดเพื่อแฉ้อ นินทา และความเสื่อมทางใจ เป็นการกระทำผิดที่ทุจริตทางใจ มีรายละเอียดอยู่ 3 ประการ คือ 1) เฟื่องเลื่องยกได้ของของผู้อื่นมาเป็นของตน หรือมักได้ในทางที่ไม่ชอบ 2) คิดพยาบาทจองเวร และ 3) มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องโลก ความเป็นไปของชีวิต

เนื่องจากโลกได้หล่อหลอมให้มนุษย์คิดพัฒนาเทคโนโลยี ทำให้ความเจริญทางด้านวัตถุส่งผลต่อชีวิตมากขึ้น แต่ทางด้านจิตใจกลับเสื่อมลง จะเห็นได้จากการผิดศีลธรรมอย่างรุนแรงในสังคม แต่ก็ถูกกลับเป็นเรื่องธรรมดา เช่น การชกชว่นเพื่อนไปตีมีสุราอย่างเปิดเผย แต่การไปวัดต้องแอบไปไม่กล้าชว่นคนทำความดี นี่คือสภาพความเสื่อมทางจิตใจที่เห็นได้ชัดในปัจจุบัน ที่เราไม่อาจปฏิเสธได้

#### 4. ความสำคัญของการพัฒนาจิตในยุคปัจจุบัน

การพัฒนาทางจิตใจถือเป็นรากฐานของการพัฒนาศีลธรรม จริยธรรมและค่านิยม เพื่อให้สังคมดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข การพัฒนาจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ในโลกไม่เข้าใจทำให้หลงคิดว่าการมีชีวิตอยู่ในโลก



คือการเสพสุขทางตาเห็นของสวยงาม หูได้ยินเสียงที่รื่นหู จมูกได้กลิ่นที่รื่นรมย์ ลิ้นได้รับรสอาหารที่ถูกต้อง ภายได้สัมผัสกับสิ่งที่อยากสัมผัส ซึ่งผลจากการได้สัมผัสทางอวัยวะต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ใจหรือจิตของคนในโลกเกิดความสุขจากการสัมผัสด้วยความรู้ไม่เท่าทัน จิตนั้นก็เกิดความเคยชินและต้องการสิ่งสัมผัสต่างๆ เหล่านี้มากยิ่งขึ้น ทำให้จิตหรือใจนี้ขาดกำลังหรือพลังในการที่จะเพิ่มระดับการพัฒนาชีวิต เช่น จิตไม่สามารถสังเกตเห็นอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือเศร้าหมองเครียดจากการกระทบกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่ไม่ถูกใจหรือไม่สมปรารถนาได้ ทำให้เกิดสภาวะจิตเป็นทุกข์ต่อเนื่องยาวนาน นำไปสู่สภาวะจิตหรือใจที่ตกต่ำ

การหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ในด้านของจิตใจจึงเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำอย่างเร่งด่วน เพื่อแก้ไขปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจของคนในยุคปัจจุบัน ในหลายองค์กรได้เริ่มหยิบยกเอาปัญหาด้านศีลธรรมและจริยธรรมมาเป็นกรอบในการพัฒนา เช่น องค์กรสหประชาชาติที่ได้เริ่มมีการประกาศถึงทศวรรษนี้ว่า เป็นทศวรรษโลกเพื่อการพัฒนาทางจิตใจและวัฒนธรรม เพราะได้เห็นปัญหาแล้วว่า การพัฒนาของโลกที่ผ่านมาขาดองค์ประกอบและปัจจัยสำคัญด้านการพัฒนาจิตใจและวัฒนธรรมไป หากเราไม่ช่วยกันเร่งปลูกฝังจิตสำนึกของการมีคุณธรรมจริยธรรม ศีลธรรม รวมไปถึงค่านิยมให้แก่คนในสังคม เมื่อสภาพจิตใจของคนต่ำลง ตัวศีลธรรมจริยธรรมก็หมดไป ถ้าคนในสังคมขาดจริยธรรมขาดศีลธรรมในที่สุดแล้วเชื่อได้ว่า สังคมก็จะต้องถึงกาลอวสานในที่สุด

## 5. พระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการใช้เหตุผล เป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกตน และถือว่ามนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุด แต่ถ้าจะให้มียุคค่าสมกับการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น จะต้องได้รับการฝึกฝน อบรม พัฒนาตนเองขึ้น ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง โดยเน้นคุณภาพของจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่มุ่งสอนให้มนุษย์รู้จักบาปบุญคุณโทษ จะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ อันเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา คือ 1) ให้ทำแต่ความดี 2) ละเว้นการทำชั่ว และ 3) การทำจิตใจให้ผ่องใส จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงเน้นให้ละจากความชั่ว คือ บาปทั้งปวงไม่ควรกระทำ ควรทำจิตให้ผ่องใสเพื่อดำเนินไปสู่ทางแห่งความดีและความบริสุทธิ์แห่งจิต (Thai Tipitaka Version Book 10 Number 90, : 50-51)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เพียบพร้อมด้วยอุดมการณ์ (Ideology) หลักการ (Principle) วิธีการ (Method) เป็นทั้งวิถีทาง (Means) และเป้าหมาย (End) พระพุทธศาสนาจึงมิใช่เป็นเพียงศาสนาสามัญธรรมดา แต่เป็นพลังแห่งศีลธรรม พระพุทธศาสนาถือว่าธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความทุกข์ ความดี คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ การที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ว่าเป็นอย่างไร หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่เคยล้าหลัง



พระพุทธร่องค์มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล และมีความใหม่ อยู่เสมอ เป็น “อกาลิก” คือ สามารถนำมา ประยุกต์ใช้ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล (Phra Sripariyatimoli, 2002 : 39) แต่ในยุค ปัจจุบันเมื่อเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าไปมาก พระพุทธศาสนาหากดูผิวเผินจะขัดแย้งกับกระแส ของเทคโนโลยี เพราะเป็นลักษณะสังคมแบบ พุทธนิยมซึ่งมีความโลภเป็นหลัก แต่หากดูอีกด้าน หนึ่งความเจริญทางเทคโนโลยีมิใช่ความเลวร้าย ถ้าผู้ใช้มีภูมิด้านทานทางจิตที่มั่นคงแล้ว เทคโนโลยี ก็จะเป็นเครื่องมือที่ทำให้พระพุทธศาสนา กระจายไปยังกลุ่มชนได้อีกมาก (Phramaha Boonthai Punyamano, 2016)

การพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อน พุทธกาลพระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก เพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำการ คิดการพูดและการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ กล่าวไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจนำหน้า หากตั้งเจตนา ดีมีจิตใจที่ตั้งงามการคิดการพูดและการกระทำก็จะ ออกไปดีงาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดีมีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิดการพูดและการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้น การฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญการพัฒนาทั้ง ในแง่ความหลุดพ้นความสุขตลอดจนการเกี่ยวข้องกับ วัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิต ประจำวัน แต่การฝึกจิตในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นมัก มุ่งเน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็ง เพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการ ฝึกสมาธิแบบต่างๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้ง ร่างกายและจิตใจ และสามารถทำให้คนมีความสุข

ที่เป็นอิสระได้ แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึก อย่างถึงที่สุดแล้ว จึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทาง แห่งความดับทุกข์ที่แท้จริงและหากวางท่าที่ผิด จิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้น อาจถูกใช้ใน ทางเบียดเบียนได้เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวรสามารถ เสื่อมได้ (Venerable Dr. W. Rahula, 1988 : 73) ท่านจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริง โดยใช้จิต ที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาหรือ ปัญญาภาวนาจนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูก ต้องสามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้น การฝึกจิต ในหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเป็นรากฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ แจ่มใสจะจนสามารถละกิเลสได้ (Phra Kanchit Kunavaro, 2013 : 143-152)

จากที่กล่าวมา จะเห็นถึงความสำคัญของการ พัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาความ เสื่อมทรามทางจิตใจของคนในยุคศตวรรษ 21 ได้ ด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนาที่เป็นที่ยอมรับ และเป็นสากล เพราะการฝึกจิตนั้น นอกจากเพื่อ เป้าหมายสูงสุด คือ เป็นบาทฐานเพื่อการละกิเลส แล้วยังมีข้อดี คือ ส่งผลต่อสภาพจิตพฤติกรรมและ ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันด้วย จิตที่ถูกพัฒนาอย่าง ถูกต้องยังส่งผลทำให้สามารถใช้ศักยภาพของ ความ คิดจิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรม และท่าทีในการมองโลก ทำให้มีความเมตตากรุณาต่อกันไม่เบียดเบียนกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความเกื้อกูล อันเป็นรากฐาน ที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนา



สังคม และจากแนวโน้มด้านสภาพปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 ถ้ามองในด้านของผลกระทบที่เป็นโทษอันเกิดจากการพัฒนาทางวัตถุเน้นเทคโนโลยีที่เจริญแต่สภาพจิตใจของมนุษย์ยังเสื่อมทรามลง ไม่เจริญตามและไม่รู้เท่าทันนั้น การใช้หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ปัญหา จึงถือว่าเป็นทางออกและทางรอดสำคัญของคนในยุคนี้

## 6. หลักพุทธธรรมที่สำคัญกับการแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจ

1. ทาน คือ การให้ ให้ของแก่คนที่ควรให้เพื่อประโยชน์แก่เขา สละให้ปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2008 : 128) ให้การสงเคราะห์ ช่วยเหลือผู้ที่ขาดแคลน และสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น อีกด้านหนึ่งคือช่วยเหลือการทำงาน หรือเอาใจ เอาสติปัญญาไปช่วยเหลือไม่ว่าจะอยู่ในสถานะบทบาท ใดๆก็ตาม เรียกว่า อนุเคราะห์ การให้ทานเป็นเบื้องต้นนี้เป็นการลดความตระหนี่หรือที่เรียกว่า มัจฉริยะ ให้กิเลสเบาบางลง เพื่อลดความเห็นแก่ตัว อันจะนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันในสังคม

2. ศีล คือ การมีความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย อันจะเป็นรากฐานสู่การพัฒนาด้านจิตใจต่อไป เพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิต เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของหมู่ชน การจัดสภาพความเป็นอยู่ และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อย และเกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้น ดังนั้น ศีล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมต่อสังคม โดยเฉพาะในสังคมยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษนี้ (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2011 : 391)

3. ภาวนา คือ ความดีที่ทำด้วยการฝึกอบรมจิตให้สุขสงบมีคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา (จิตภาวนา) และฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2011 : 281) ข้อนี้มีความสำคัญ และถือเป็นการทำความดีสูงสุดในพระพุทธศาสนา นั่นคือการเจริญจิตตภาวนา เป็นการทำความดีให้สงบระงับจากอกุศลวิตกทั้งปวง ทำจิตให้บริสุทธิ์ เพียรระงับในการรักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน คຸ້ມครองสติไม่ให้ซัดส่ายไปมาสู่อารมณ์อื่นๆ ที่มากระทบทำให้หวั่นไหว และอาจทำให้เผลอหรือพลาดพลั้งได้ การดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันจึงสำคัญมากในการดำรงสติเพื่อรู้เท่าทันความเป็นจริง และไม่ตกเป็นทาสของวัตถุและสื่ออัยยุสมัยใหม่

การแก้ปัญหาความเสื่อมโทรมทางจิตใจของคนในยุคนี้ จะต้องเป็นการกระทำเพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเจริญจิตตภาวนา ซึ่งจะสามารถช่วยแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตได้ด้วยการฝึกอบรมจิตให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ซึ่งมนุษย์จะต้องพัฒนาไปใน 3 ด้าน คือ



1. พัฒนาคุณธรรม หรือคุณภาพของจิตใจ คือ การพัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ซื่อสัตย์ กตัญญู เอื้ออารีย์ มีมิตตา มีความเคารพ อ่อนโยน เป็นต้น การพัฒนาในด้านนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดความดีงามของจิตใจและเกิดความสุขแล้ว ยังช่วยพัฒนาทัศนคติและท่าทีในการมองโลกและสังคมให้เป็นไปอย่างเกื้อกูล เกิดความรักความเอื้ออาทรต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ ทำให้พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมเป็นไปในทางที่ดีงามด้วยความเต็มใจ มีความสุขในการทำ การพัฒนาด้านนี้สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

2. พัฒนาสมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต คือ พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น การพัฒนาความสามารถของจิตนี้จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญทั้งในแง่การทำงานที่การงาน และการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

3. พัฒนาสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เิบอิม สงบ ผ่องใส และเป็นสุข เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุภายนอก ทำให้เป็นอิสระ สามารถใช้วัตถุสิ่งของที่มีไปสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ โดยไม่เกิดการคิดห่วงหาญยึดติด เพราะกลัวว่าถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว จะไม่มีความสุข ทำให้การแสวงหาความสุขจากการเสพวัตถุภายนอกอย่างที่ทำกันในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสาเหตุของการทำลายสิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดปัญหาสังคม เพราะเป็นธรรมชาติของทุกคนที่ย่อมอยากแสวงหาความสุข แต่ถ้าสามารถพัฒนาความสุขขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง และเป็นความสุข

ที่ประณีตมากกว่า ก็จะไม่ติดอยู่กับการแสวงหาภายนอกอีกต่อไป (Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2013 : 6-8)

ความเจริญของจิตใจมนุษย์ให้สามารถพัฒนาให้แสดงออกทางพฤติกรรมได้ดังนี้

1. พฤติกรรมของความเจริญ เป็นการประพฤติปฏิบัติที่จัดว่าเป็นกรรมดี มีอยู่ 3 ทาง คือ ทางกายทางวาจา ทางใจ กับการไม่เกี่ยวข้อง กับอบายมุขความเจริญทางกาย ได้แก่ การไม่ผิดศีล 3 ข้อแรก คือ 1) เจตนางดเว้นจากการฆ่าและการเบียดเบียนทั้งคนและสัตว์ 2) เจตนางดเว้นจากการลักขโมย การโจรกรรม จีบฉ้อ คดโกง เป็นต้น และ 3) เจตนางดเว้นจากการประพฤตินิยิตทางเพศ นอกจากไม่ผิดศีล 3 ข้อแรกแล้ว ควรจะประพฤติธรรมอันดีงามอย่างน้อย 3 ประการ คือ 1) มีความเมตตากรุณาต่อคนและสัตว์ 2) ทำงานอาชีพสุจริต 3) รู้จักควบคุมตนในเรื่องกามารมณ์เป็นอย่างดี

ความเจริญทางวาจา ได้แก่ไม่ทำผิดศีลข้อ 4 ซึ่งมีรายละเอียด 4 ประการ คือ 1) เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ 2) เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด ทำให้คนแตกแยกกัน 3) เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ และ 4) เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นินทานอกจากไม่ทำผิดศีลข้อ 4 พร้อมด้วยรายละเอียด 4 ประการแล้ว ก็ควรจะประพฤติธรรมอันดีงามด้วยการมีความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ 4 ประการ คือ 1) พูดแต่คำจริง รักษาสัจจะ รักษาสัญญา 2) พูดส่งเสริมให้คนมีความสามัคคีกัน 3) พูดแต่คำสุภาพอ่อนหวาน และ 4) พูดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ และถูกกาลเทศะ





ความเจริญทางใจ เป็นการกระทำที่สุจริตทางใจ มีรายละเอียดอยู่ 3 ประการ คือ 1) ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของของผู้อื่นมาเป็นของตน หรือไม่มักได้ 2) ไม่คิดพยายาบาทของเวรผู้ใด และ 3) พยายามพัฒนาตนให้เกิดความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องโลกและความเป็นไปของชีวิต การไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข 6 จัดเป็นกรรมดีที่สำคัญ ป้องกันไม่ให้ความเสื่อมเข้ามาสู่เราและครอบครัว ประกอบด้วย 1) การติดสุราและของมีนเมา 2) การชอบเที่ยวกลางคืน 3) การติดการดูการละเล่น 4) การติดการพนัน 5) การคบคนชั่ว 6) การเกียจคร้านในการทำงาน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ไปสู่ความเจริญก้าวหน้าด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เรียกว่า วัฒนธรรม และหลีกเลี่ยงความประพฤติที่เป็นช่องทางของความเสื่อมความพินาศเป็นเหตุให้ชีวิตอัปมงคล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ

1. อารโหศยะ รักษาสุขภาพดี มีลาภอันประเสริฐ คือความไร้โรคทั้งจิตและกาย
2. ศิล มีระเบียบวินัย ประพฤติดีมีมารยาทงาม ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่สังคม
3. พุทธานุมัต ได้คนดีเป็นแบบอย่างเยี่ยงนิยมแบบอย่างของมหาบุรุษพุทธชน
4. สุตตะ ตั้งใจเรียนให้รู้จริง ค้นคว้าให้รู้เชี่ยวชาญ ไล่ระดับเหตุการณ์ให้รู้เท่าทัน
5. ธรรมานุวัติ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงามดำรงมั่นในสุจริตตามธรรม
6. อสันทา มีความขยันหมั่นเพียร มีกำลังใจแข็งกล้า ไม่ท้อถอยเฉื่อยชา เพียรก้าวหน้า

(Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2008 : 44-46)

การสร้างความเข้าใจในการที่จะใช้พระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาในศตวรรษที่ 21 นี้ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า มีปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในจิตใจของมนุษย์ที่เรียกว่า ทิฏฐิ หรือความเห็น ความเชื่อ ลัทธินิยม และแม้แต่ศาสนา หรืออุดมการณ์ต่างๆ ตลอดจนค่านิยมในสังคม เมื่อใดมีค่านิยมเป็นที่ยึดเกาะ มันก็จะมีตัวกำหนดทิศทางและคอยกำกับให้ความโลภ และความโกรธแค้นนั้นก่ออันตรายได้อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ และแก้ไขได้ยาก มันจะกลายเป็นกรรมของสังคมที่มีผลกว้างไกลสืบไปตลอดกาลเวลาอันยาวนาน การแก้ปัญหาจึงเป็นทางตรงกันข้าม คือ ถ้ามีความเห็นถูกต้อง มีความเชื่อถูกต้อง มีค่านิยมที่ถูกต้องจะเป็นฐานหนุนคุณธรรมที่ตรงข้ามกับโลภะและโทสะให้มีกำลังมากขึ้นแล้ว ความโลภและความโกรธที่ยังมีอยู่ ก็จะเกิดได้น้อยอยู่ในขอบเขตจำกัด และถูกควบคุมได้ง่าย เพราะไม่มีที่เกาะยึดหรือฐานที่จะตั้งตัว ในการแก้ไขนั้นถ้าไม่แก้ไขถึงขั้นทิฏฐิ คือความเห็นผิดที่ฝังอยู่ในจิตใจของมนุษย์เหล่านี้แล้ว การแก้ปัญหาก็ไม่มีทางสำเร็จได้ ในประเด็นนี้สรุปได้ว่า ทิฏฐิ เป็นฐานหรือตัวการสำคัญที่ฝังในจิตใจมนุษย์เสมือน เป็นต้นเหตุแห่งความเสื่อมทรามทางจิตใจที่เชื่อมโยงสู่ปัญหาที่วุ่นวายในปัจจุบัน และมีแนวโน้มจะลุกลามไปในอนาคต (Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2010 : 9-11)



หลักการการอันสำคัญ ซึ่งเป็นวิถีแห่งพระพุทธศาสนาที่จะขาดเสียมิได้ คือ ทางแห่งการดำเนินไปที่ประเสริฐ เป็นที่ระงับแห่งเหตุที่เป็นต้นตอของปัญหา และความดับทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นวิถีแห่งความอยู่รอด การที่จะเผชิญกับปัญหาในศตวรรษที่ 21 หรือแม้แต่ในยุคต่อๆ ไปเบื้องหน้า พระพุทธองค์ทรงวางหนทางไว้แล้ว นั่นคือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือที่เรียกว่า “ทางสายกลาง” ประกอบด้วยกระบวนการ และวิธีการที่สำคัญ 8 ประการ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (Phramaha Hansa Dhammhaso, 2015)

1. สัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจที่ถูกต้อง (Right Understanding) โดยเน้นกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น คือ สร้างความรู้ และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวประเด็นปัญหา เป้าประสงค์ที่มุ่งหวัง การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ตั้งแต่เบื้องต้น จะทำให้กลุ่มคนต่างๆ ได้มีโอกาสศึกษา และเรียนรู้ ข้อเสนอของกันและกัน ประเด็นสำคัญ คือ ความเข้าใจชัดเจนในความ เป็นเรา จะทำให้ง่ายต่อการเปิดพื้นที่ให้คนอื่น หรือกลุ่มอื่นได้พิจารณาข้อห้วงใยต่างๆ ด้วย ซึ่งการสร้าง ความเข้าใจร่วมกันอย่างถูกต้อง จะก่อให้เกิดพลังสนับสนุนจากกลุ่มคนต่างๆ ในสังคมอย่างมากมายมหาศาล

2. สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ถูกต้อง (Right Thought) โดยการแสดงออกต้องไม่เป็นไปเพื่อความอยากได้อำนาจ หรือมุ่งผลประโยชน์ส่วนตัว หากแต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของสังคมโดยรวมอย่างแท้จริง การไม่คิดผูกพยาบาท จองเวรจองกรรมต่อเพื่อนมนุษย์ และการไม่กระทำ

การที่นำไปสู่การเบียดเบียนตนเองและคนอื่น ให้เกิดความทุกข์จากการแสดงออก ด้วยการ ใช้ ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ

3. สัมมาวาจา คือ การใช้การสื่อสาร ที่ถูกต้อง (Right Speech) เน้นการสื่อสารแบบ สัมมาวาจา โดยไม่ใช้วาจาหรือคำพูดที่แสดงออก ด้วยการด่าทอ การใช้คำหยาบคาย อันจะนำไปสู่ การสร้างความโกรธเกลียด และชิงชัง สัมมาวาจา จึงเป็นการสื่อสารด้วยข้อมูลที่ เป็นจริง ไพเราะเหมาะสมกาล ประสานสามัคคี มีประโยชน์ และประกอบด้วยเมตตา การสื่อสารด้วยคำพูด ที่เน้นแง่มุมเชิงบวก เพราะหลายครั้งการสื่อสาร ได้กลายเป็นเงื่อนไขที่ทำให้คู่กรณีนำมาขยายผล เต็มเชื้อไฟแห่งความเกลียดชังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

4. สัมมากัมมันตะ คือ การแสดงทำ ที่ถูกต้อง (Right Action) โดยการไม่ยุ่ง ส่งเสริมให้เกิดการใช้ความรุนแรง ด้วยการทำร้าย ประทศประหารบุคคลอื่นที่มีความเชื่อและ เห็นต่าง ควรการแสดงทำที่ที่เปี่ยมล้นด้วยความรัก ให้เกียรติและเคารพกลุ่มบุคคล จะเป็นสะพาน ที่ทำให้คู่กรณีได้ทอดเดินข้ามพื้นที่ของตัวเอง ไปเรียนรู้ และพร้อมจะเข้าใจเพื่อนมนุษย์ มากยิ่งขึ้น

5. สัมมาอาชีวะ คือ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง (Right Livelihood) ใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับธรรม และไม่คลาดเคลื่อนไปจากธรรม จะทำให้การ ดำเนินชีวิตมีคุณและมีความหมายมากยิ่งขึ้น แนวทางเหล่านี้ จะกลายเป็นแบบอย่างของกลุ่มคน อื่นๆ ในสังคม ทั้งในความเชื่อมั่น และเกิดแรงบันดาลใจ ในการปฏิบัติภารกิจเพื่อบรรลุเป้าหมาย



6. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรพยายามที่ถูกต้อง (Right Effort) โดยการเพียรระวังไม่กระทำการในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสม การเพียรละสิ่งที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมที่ได้ดำเนินการอยู่ การเพียรรักษาสิ่งที่ดีและงดงามเอาไว้ อย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาความจริง ความดี และความงามให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ การกระทำการในลักษณะนี้ จะก่อให้เกิดแนวร่วมอย่างยั่งยืน และมั่นคง

7. สัมมาสติ คือ การมีสติที่ถูกต้อง (Right Mindfulness) กำกับ ควบคุมและรู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่กระทำการ หรือตัดสินสิ่งหนึ่งสิ่งใด ด้วยความหุนหันพลันแล่นภายใต้อิทธิพลของไฟที่กำลังสุ่มใจ คือ ความอยากได้ ผลประโยชน์ ความโกรธเกลียด และความหลง ในขณะที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์ความกดดัน และซับซ้อน ต้องใช้สติเป็นเครื่องมือกำกับและตรวจสอบไม่ให้ประมาท ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดผลกระทบในเชิงลบตามมา

8. สัมมาสมาธิ คือ ความมุ่งมั่นในหนทางที่ถูกต้อง (Right Concentration) เป้าหมายของสันติวิธี คือ การปรากฏขึ้นของความสันติ ซึ่งผ่านการรับฟัง การยอมรับ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ดังนั้น จำเป็นต้องมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ได้กำหนดทิศทางและวางกรอบเอาไว้ อีกทั้งไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาท้าทาย ถึงกระนั้น ในขณะที่เรามุ่งมั่นต่อเป้าหมายมากเพียงใด จำเป็นต้องใส่ใจต่อวิธีการ และความสัมพันธ์มากขึ้นเพียงนั้น

จากหลักพุทธธรรมและหลักการทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาทั้งหมดในเบื้องต้นนี้ ผู้เขียนมีเป้าหมาย เพื่อชี้ให้เห็นถึงพุทธวิธีการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีการใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำไปปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจของมนุษย์ที่จะต้องเผชิญกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในศตวรรษที่ 21 เพื่อเป็นเกราะป้องกันทางด้านจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งและการมองโลกอย่างเข้าใจ รู้เท่าทัน ประสานสามัคคีในมวลมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสันติสุขที่ยั่งยืน

## 7. สรุป

ปัญหาความเสื่อมทรามทางจิตใจ ถือเป็นจุดอ่อนมนุษย์ ในการที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมโลกได้อย่างสงบสุข และเกิดความเท่าเทียมด้วยสภาพสังคมในศตวรรษที่ 21 ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านวิทยาการสมัยใหม่และเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้เป็นการเจริญที่เน้นทางด้านวัตถุเป็นสำคัญ ประเด็นอยู่ตรงที่ว่า แม้ความเจริญทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีจะสูงขึ้น แต่สภาวะจิตใจของมนุษย์นั้น จะเสื่อมถอยและตกต่ำลง ในขณะที่มนุษย์กำลังหลงเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งที่เป็นประโยชน์เทียม และมองข้ามสิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ ปัญหาจากการเพิ่มพูนของกิเลส ความโลภ ความโกรธ จึงทวีคูณในจิตใจมากขึ้น ตามลำดับ สิ่งสำคัญที่สุดในตอนนี้ คือ จะทำอย่างไรเพื่อที่จะให้มนุษย์หันกลับมามองปัญหาที่ต้นเหตุ ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น



กับจิตใจของเยาวชน ประชาชน และมนุษย์ทุกคน แล้วเร่งทำการแก้ไขปัญหาก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นหลักชัย และเป็นทางออกของการแก้ปัญหาความเสื่อมโทรมทางจิตใจของมนุษย์ที่เป็นเหตุ

## 8. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาจิตให้มีความมั่นคง เพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุข เป็นความสุขที่ยั่งยืน ต้องอาศัยความเข้าใจ การฝึกอบรมปัญญา

ให้เกิดความรู้ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยความแยบยลให้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า รู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและชีวิต จนทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจเบิกบาน ทำให้ พัฒนาทางอารมณ์ และการพัฒนาทางปัญญา เรียกว่า ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ หลักแห่งการศึกษา และหลักแห่งการพัฒนา ที่มุ่งเน้นหรือนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

## References

- Bhikku P.A. Payutto. (1993). *A Buddhist Solution for the Twenty-first Century, Address to the 1993 Parliament of the World's Religions in Chicago*. Bangkok : Buddhadhamma Foundation.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitaka Version of Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Publishing.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2010). *A Buddhist Solution for the Twenty-first Century*. 20 Edition. Bangkok : Department of Religious Affairs.
- \_\_\_\_\_. (2008). *A Constitution for Living*. Bangkok : Thammasapa.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Buddhadhamma Revised and Expanded Edition*. 11 Edition. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Publishing.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Buddhist Holistic Health*. 12 Edition. Bangkok : Aksorn Sampan Press (1987) co., ltd.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Dictionary of Buddhist Terms*. 11 Edition. Bangkok : S. R. Printing Mass Products.
- Phra Kanchit Kunavaro. (2013). Meditation and Transformation in Buddhism. *Journal of Education Naresuan University*, 15(2), 143-152.
- Phramaha Boonthai Punyamano. (2016). *The Study of Buddhism in 21<sup>st</sup> Century*. <http://www.phd.mbu.ac.th/index.php>. (Accessed 15 August 2016).



- Phramaha Hansa Dhammhaso. (2015). *The Middle Path is the Way of Survival of the World*.  
[http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent\\_article](http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_article). (Accessed 15 August 2016).
- Venerable Dr. W. (1988). *Rahula, What the Buddha Taught*. Bangkok : Haw Trai Foundation.
- Wangsrikun, A. (2014). *Thai Education in the 21<sup>st</sup> Century : Product and Developmental Approach*. Faculty of Education : Pibulsongkram Rajabhat University.
- Wasi, P. (2002). *21<sup>st</sup> Century Human Way : The New Development Landscape*. Bangkok : Sodsri-Salid Wong Foundation.

