

กัลยาณธรรม : กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ Kalyanatham : Human Behavior Development Process

พระอริการธรรมา นาทธมโม (เทพวรรณ)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

PhraAthikanTarratorn Nathathammo (Tappavon)

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonsawan Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: aimmlala@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักกัลยาณธรรม พบว่า กัลยาณธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกด้วยความรัก ความเมตตาในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงอบรมสั่งสอนให้มนุษย์โลกทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ ด้วยหลัก 3 ประการ คือ 1) การมีเมตตา 2) การมีเมตตาวาจา 3) การมีเมตตากรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางกาย 2) การมีเมตตาวจีกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางวาจา 3) การมีเมตตาโมหกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางใจ ซึ่งวิธีการเข้าถึงเมตตาธรรมพึงปฏิบัติด้วยการเมตตาประกอบหลัก 3 ประการ 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง 2) การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ 3) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ พฤติกรรมเป็นการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ที่ปรากฏออกมา 3 ทาง กาย วาจา และใจ หลักธรรมที่สามารถช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีตามหลักเบญจกัลยาณธรรม คือ การพัฒนาให้มีความคิดถูกต้องและปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างมีความสุข 2 ประการ คือ 1) ปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล 2) ปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม ซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับมนุษย์ทุกคนในโลกนี้

คำสำคัญ: กัลยาณธรรม; กระบวนการพัฒนา; พฤติกรรมมนุษย์

Abstracts

In this academic article, to study the process of human behavior development according to Kanlayana Dharma principles, it was found that Kalyanadhamma is a principle that helps develop human behavior that expresses love. compassion for animals with equal spirit among all beings in all places It is the principle that the Lord Buddha taught all people of the world to practice in the human mind with 3 principles: 1) having mercy on karma. It is bodily conduct. 2) Having mercy on karma. It is verbal honest behavior. 3) Having mercy on conscience. It is an act of dishonesty. The way to attain mercy is to be practiced by virtue of three principles: 1)

* วันที่รับบทความ: 25 มิถุนายน 2564; วันที่แก้ไขบทความ 11 ตุลาคม 2564; วันที่ตอบรับบทความ: 12 ตุลาคม 2564

Received: June 25, 2021; Revised: October 11, 2021; Accepted: October 12, 2021

not committing all sins, 2) making merit at the ready, and 3) purifying the mind. Behavior is the actions of human beings that appear in 3 ways: body, speech and mind. The principle that can help to change the behavior in a good way according to the principles of Benjakalayana Dharma is to develop a correct thinking and practice according to the principles. There are two things to be happy in Buddhism: 1) Practice oneself in accordance with the Five Principles 2) Practice one's self according to the Five Principles. which is a guideline for every human being in this world

Keywords: Kalyanatham; Development Process; Human Behavior

บทนำ

โลกทุกวันนี้มีคนอาศัยอยู่มาก มีหลายเชื้อชาติหลายศาสนาแตกต่างกันไปซึ่งทุกคนล้วนมีความคิดเห็นที่ตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้าง ในโลกใบนี้เกิดจากการที่คนเรานั้นขาดเมตตาธรรมต่อกัน เมื่อคนเราขาดเมตตาธรรมแล้วก็ทำให้เป็นคนไม่มีศีล มีความเห็นแก่ตัว เอารอดเอาเปรียบ เป็นต้น เป็นผลที่ส่งให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้นในสังคมโลก เป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องนำเอาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงของศาสนา เพื่อเอามาใช้แก้ไขปัญหเหล่านี้ เพราะว่าศาสนานั้นมีอิทธิพลมากที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันของคนเรา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันคำสอนต่าง ๆ ก็มีมากแต่คำสอนที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขนั้น คือ หลักกัลยาณธรรม หลักแห่งความรัก ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อทานนั้นที่สามารถจะทำให้สังคมโลกมีความสงบได้ถาวร ดังพุทธสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “โลโกปตมมิกา เมตตา” “เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก” (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2535 : 56)

การกระทำของคนเรานั้นประกอบด้วยเมตตา ทางกาย วาจา และใจแล้วไซ้ก็จะทำในเราทุกคนนั้นอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้มนุษย์ทุกคนมีความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวงและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ดังพระโอวาทปาติโมกข์อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและถือว่าเป็นหัวใจหลักของการมีเมตตาธรรมในจิตใจของพุทธศาสนิกชน ดังปรากฏว่า “สพฺพปาปสฺส อภินิเวชิตฺวา จ โลกมุตติมํ” “สพฺพปาปสฺส อภินิเวชิตฺวา จ โลกมุตติมํ” แปลว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” (ที.ม. (ไทย) 10/90/50)

หลักเมตตาธรรมในพระพุทธศาสนา ถือ ว่าเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหา และความอคติต่าง ๆ คือ เป็นความรักความปรารถนาดีในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตบริสุทธิ์เสมอกันในที่ทั้งปวง ความรักชนิดนี้จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาได้ชื่อว่า “เป็นศาสนาที่ให้ทุกคนมีเมตตาในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงอบรมสั่งสอนให้มนุษย์โลกทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ ดังนั้นหลักกัลยาณธรรมเป็นธรรมสำคัญที่จะช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ดังมีพุทธวจนะว่า “ผู้ใดเจริญเมตตาจิตแม้ชั่วเวลาสั้นนิ้วมือเดียว จัดเป็นผู้อยู่ไม่ห่าง

จากฉันทา ชื่อว่าทำตามคำสอน และปฏิบัติตามโอวาทของพระศาสดา” (อง.เอก. (ไทย) 20/53/10) ด้วยความสำคัญของเมตตานี้ พระพุทธองค์จึงทรงส่งเสริมให้มีการปฏิบัติด้วยหลักกัลยาณธรรมต่อกัน มีจิตโดยที่สุด แม้เพียงเวลาสุดคมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีความเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท มีปาณาติบาต เป็นต้น

ดังนั้น กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักกัลยาณธรรมจึงเป็นกระบวนการที่พัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางกาย และวาจา และใจ ให้มีพฤติกรรม เจตคติ ความคิด และอารมณ์ ไปทิศทางที่ดี เพื่อละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบ่อเกิดของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ที่ทำให้เกิดการอาฆาต จองล้าง จองผลาญ อันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุดเพื่อให้เกิดการละกิเลสเหล่านั้นไปเพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมไปในทางที่ดีตามหลักพุทธศาสนา

หลักกัลยาณธรรม

กัลยาณธรรมเป็นธรรมอันดี ธรรมอันงาม เป็นธรรมที่ดียาม, ธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติของกัลยาณชน ธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นกัลยาณชน ผู้ประพฤติกัลยาณธรรมเป็นปกติ นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณชนแล้ว ชีวิตของผู้นั้นย่อมสงบสุข ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู กัลยาณธรรม โดยตรงคือ เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นจากลักทรัพย์ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มสุราเมรัย และเว้นจากการประพฤติพรหมจรรย์ กัลยาณธรรมเป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นของมนุษย์ ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่น บางครั้งจึงเรียกกัลยาณธรรมว่า มนุษยธรรม พระพุทธองค์ทรงแสดงพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญา ย่อมเป็นผู้เสรีจรรยอยู่จบพรหมจรรย์ในพระธรรมวินัย เราเรียกว่าอุดมบุรุษ

1) ภิกษุเป็นผู้มีกัลยาณศีล คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีศีลสำรวมในพระปาฏิโมกข์ (ศีลที่สำคัญของภิกษุ) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร (มารยาท และการไปแต่ในที่ที่สมควร) เห็นภัยในโทษเล็กๆ น้อยๆ สมาทาน ศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอชื่อว่ามีกัลยาณ ศีลดังกล่าวมานี้แล

2) ภิกษุผู้มีกัลยาณศีลดังนี้แล้ว จะชื่อว่ามีกัลยาณธรรมอย่างไร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ประกอบอยู่เนื่องๆ ซึ่งการอบรมธรรม อันเป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้ 37 ประการอยู่ เธอชื่อว่ามีกัลยาณธรรม ดังกล่าวมานี้แล

3) ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรมดังนี้แล้ว จะชื่อว่ามีกัลยาณปัญญาอย่างไร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งแจ้งโสดาปัตติผล ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะสิ้นอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งของตนในปัจจุบันอยู่ เธอชื่อว่ามีกัลยาณปัญญา อย่างนี้แล

4) ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญาดังนี้แล้ว ชื่อว่าเสรีจรรย อยู่จบพรหมจรรย์เราเรียกว่าอุดมบุรุษ (ขุ.อิติ. (ไทย), 25/97/470-471)

กัลยาณธรรมนี้ แปลว่า ธรรมอันดี, ธรรมอันงาม หมายถึง คุณธรรมที่ดีงาม ธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติของ กัลยาณชน ธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติของกัลยาณชน ผู้ประพฤติกัลยาณธรรมเป็นปกตินอกจากจะได้ชื่อว่าเป็น กัลยาณชนแล้ว ชีวิตของผู้ผู้นั้นย่อมสงบสุข ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูโดยตรง คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นจากลัก ทรัพย์ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มสุราเมรัย และประพฤติพรหมจรรย์ คือ เว้นจากการเมถุนธรรม โดยอ้อม ได้แก่เบญจศีล เบญจธรรม ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นของมนุษย์ที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และทำให้ มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2556 : 10) หรือเรียกว่า เบญจ กัลยาณธรรม หมายถึง ธรรม 5, ธรรมอันดีงาม 5 อย่าง, คุณธรรม 5 ประการ คู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูล แก่การรักษเบญจศีล ผู้รักษเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจว่า the five ennobling virtues; virtues enjoined by the five precepts ประกอบด้วย

- 1) เมตตาและกรุณา (ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้ พ้นทุกข์ - loving-kindness and compassion) คู่กับศีลข้อที่ 1
- 2) สัมมาอาชีวะ (การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต - right means of livelihood) คู่กับศีลข้อที่ 2
- 3) กามสังวร (ความสังวรในกาม, ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้ หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส - sexual restraint) คู่กับศีลข้อที่ 3
- 4) สัจจะ (ความสัตย์ ความซื่อตรง - truthfulness, sincerity) คู่กับศีลข้อที่ 4
- 5) สติสัมปชัญญะ (ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใด ควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท - mindfulness and awareness; temperance) คู่กับ ศีลข้อที่ 5 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 9)

จากข้อความดังกล่าวทำให้เห็นได้ว่าลักษณะความหมายที่สอดคล้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน เบญจศีลเบญจธรรมซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นของมนุษย์ ที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และทำให้มนุษย์ต่าง จากสัตว์โลกประเภทอื่นซึ่งเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ในแนวทางเดียวกันเบญจศีลเบญจธรรมซึ่งเป็นหลัก ปฏิบัติเบื้องต้นของมนุษย์ ที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่นซึ่งเป็น พื้นฐานของความเป็นมนุษย์

หลักของการมีกัลยาณธรรมที่สำคัญเป็นต้นนั้น ได้แก่ทฤษฎีปัจจัยการ ตามทฤษฎีนี้สอนว่าเป็น อาการที่เป็นปัจจัยแก่กัน ได้แก่ ปฏิจจสมุบาท (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538 : 143) การสืบภพชาติ ของสัตว์เปรียบเหมือนกับวงล้อแห่งเหตุผลนั้นคือ อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ 6 ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นเหตุ ให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดภพ ภพเป็น เหตุให้เกิดชาติ ชาติเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้ากำจัดผลอันสุดท้ายให้หมดสิ้นได้ ก็เท่ากับได้กำจัดเหตุเบื้องต้นด้วย

ส่วนหลักปฏิบัติที่สำคัญนั้นที่พระศาสดาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนชาวโลก เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในอมฤตธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538 : 382)

การเข้าถึงความมีกัลยาณธรรมต่อกันนั้น กัลยาณธรรมนั้นย่อมเกิดขึ้นภายในใจนั้นเป็นจุดศูนย์รวมเหมือนร่างกายของมนุษย์นั้นมิใช่เป็นส่วนบังคับส่วนต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหว ทุกสิ่งบนโลกนี้ย่อมต้องมีจุดศูนย์รวมหรือที่เรียกว่าจุดสำคัญ หัวใจนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ การจะทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จใจต้องมาก่อน คือ ต้องเชื่อมั่นดังที่ปรากฏในเรื่อง จักขุบาลเถระว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ดังนี้ เป็นต้น” (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 40/1/2/1/8) แม้ในความขัดแย้งต่าง ๆ โลกใบนี้ก็ต้องมีหลักธรรมะที่เป็นกลางที่จะนำไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ การมีหลักเมตตาธรรม ถือว่าเป็นการแผ่และเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ถือว่า เป็นหัวใจของหลักธรรมต่าง ๆ พระพุทธเจ้าตรัสมีประมาณถึง 80,000 พระธรรมขันธ์ แต่หัวใจของพระธรรมเหล่านั้น มีแค่หนึ่งเดียวเท่านั้น คือ พระโอวาทปาติโมกข์ ที่ถือว่าเป็นหัวใจของการมีกัลยาณธรรมอยู่ในจิตใจ ในการเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแก่นของหลักคำสอนทั้งหลายในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่ให้พุทธบริษัทได้พึงปฏิบัติ มี 3 ประการ 1. การไม่ทำบาปทั้งปวง 2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ 3. การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว (ที.ม. (ไทย) 10/90/50) ความมีเมตตาของพระพุทธศาสนาที่แสดงออกถึงความเป็นหัวใจ ได้แก่ ความเมตตาที่มีการไม่ทำบาปทั้งปวง” การเจริญและแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ซึ่งได้แก่ อกุศลกรรมบถ 10 ประการ อันเป็นทางแห่งความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ แบ่งออกเป็น 3 หมวด เรียกว่า ทุจริต 3 ประการ คือ 1. กายทุจริต ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดีในกาม 2. วจิตุจริต ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ และ 3. มโนทุจริต ได้แก่ การอยากได้สมบัติของผู้อื่น การผูกพยาบาท และความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

การประพฤติดุจริตทั้ง 3 ประการนี้ถือได้ว่า เป็นการไม่มีเมตตาธรรมในสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจึงได้สอนให้มนุษย์นั้นไม่ว่าจะทำอะไร พูดอะไร คิดอะไร ก็ให้ประกอบไปด้วยความมีเมตตาต่อกัน ดังนั้นการมีเมตตาอยู่ในจิตใจในทางพระพุทธศาสนานั้น เปรียบเสมือนการไม่ทำความชั่วทั้งปวงทางกาย วาจา ใจ ต่อสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คนเราสร้างความรักให้เกิดขึ้นต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ความเมตตาเป็นการทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การเจริญและแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการทำแต่ความดีทั้งปวง ซึ่งได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ประการ อันเป็นทางแห่งความดีทางกาย ทางวาจา และทางใจ แบ่งออกเป็น 3 หมวด เรียกว่า สุจริต 3 ประการ คือ 1. กายสุจริต ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดีในกาม 2. วจิตุจริต ได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ 3. มโนสุจริต ได้แก่ ไม่อยากได้สมบัติของผู้อื่น ไม่ผูกพยาบาท และไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (อภิ.วิ. (ไทย) 35/913/571)

การประพาสสุจริตทั้ง 3 ประการนี้ถือว่า มีเมตตาธรรมในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวงเมื่อทำลงไปแล้วย่อมก่อให้เกิดอานิสงส์ที่ตึงามต่าง ๆ พระพุทธเจ้าจึงได้สอนให้มนุษย์นั้นไม่ว่าจะทำอะไรพูดอะไร คิดอะไร ก็ให้ประกอบไปด้วยความมีเมตตาต่อกัน ดังนั้นการมีเมตตาอยู่ในจิตใจในทางพระพุทธศาสนานั้น เปรียบเสมือนการทำแต่ความดีทั้งปวงทางกาย วาจา ใจ ต่อสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้มนุษย์มีความรักต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวงด้วยการมีกัลยาณธรรม เมื่อพิจารณาคนแต่ละจุด ในทางโลกดูกันที่ใบปริญญาบัตรก็สามารถรู้กันได้ แต่คุณลักษณะของผู้ที่มีกัลยาณธรรมในทางธรรมไม่มีใครรับรอง ไม่มีเหตุเครื่องหมายใด ๆ ที่จะแสดงให้เห็น นอกเสียจากจะดูที่ตัวของผู้นั้น และการที่จะดูที่ตัวของผู้นั้น ก็ใช้ว่าจะรู้ชัดเลยว่า เป็นผู้มีธรรมตึงาม เพราะความอยู่รู้รูปร่างลักษณะผิวพรรณ เชื่อชาติหรือวงศ์สกุล แม้จะแยกแยะออกให้เป็นชิ้นส่วนต่าง ๆ ก็ไม่สามารถที่จะหาร่องรอย หรือเครื่องหมายใด ๆ ที่มีปรากฏอยู่ในโลกนี้ได้ ในด้านเป็นรูปธรรมสามารถแตะสัมผัสได้นั้น ก็สามารถที่จะแยกส่วนต่าง ๆ ของสิ่งเหล่านั้น มาพิสูจน์เทียบเคียงหาข้อมูลเพื่อประเมินหาคุณค่าได้ แต่มนุษย์หรือคนที่มีทั้งรูปและนามซึ่งถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่น่าอัศจรรย์อย่างหนึ่งเพราะมีปัญหา ดังนั้นจะต้องพิจารณาพิจารณาถึงคุณลักษณะที่มีอยู่ภายในด้วยทางพระพุทธศาสนาสามารถจะดูได้ในที่เพียงแห่งเดียวเท่านั้นคือจะต้องดูที่ความประพฤติปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาด้วยสายตาสัมผัสรับรู้ด้วยจักขุอินทรีย์ (ตาเห็นรูป)

พฤติกรรมมนุษย์

“พฤติกรรม” เป็นคำที่ใช้โดยทั่วไปในสังคม รวมทั้งในศาสตร์ด้านต่างๆ เป็นคำที่ใช้แทนการแสดงออกของบุคคลในบริบทต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกๆ คนในสังคม คำว่า พฤติกรรม คือ กิจกรรมของบุคคลที่เป็นรูปธรรม เช่น การกระทำ การตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมภายในจิตใจที่เป็นนามธรรม เช่น ความคิด ความรู้สึก (เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, 2549 : 1) พฤติกรรมจึงเป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น การกระทำการตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

“พฤติกรรม” (Behavior) คือ การแสดงออกภายนอก เช่น การเคลื่อนไหว การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (การสนทนา) และการตอบสนองทางอารมณ์หรือการแสดงออกทางอารมณ์ (การหัวเราะ หรือร้องไห้) นอกจากนี้ ยังรวมถึงการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ หรือการทำงานของสมอง ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือตรวจสอบได้ (Lefton & Brannon, 2008 : 3) เป็นการกระทำทุกอย่างของบุคคล ที่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น การจูบ, การร้องไห้, การขับถ่ายไปเรียน เป็นต้น (King, 2011 : 4) การกระทำของบุคคลซึ่งจะครอบคลุมเฉพาะสิ่งที่แสดงออก เช่น การพูด การนั่ง การยืน หรือการเคลื่อนไหว เป็นต้น หากแต่กระบวนการทางจิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นส่วนบุคคลซึ่งผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้ การสัมผัส หรือแม้กระทั่งความฝัน เป็นต้น (Nevid, 2013 : 4)

พฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการกระทำหรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตได้โดยตรง และกระบวนการทางจิตที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับประเภทของพฤติกรรมที่นักวิชาการบางกลุ่มในสมัยก่อนได้ทำการแบ่งไว้ (Coon & Mitterer, 2013 : 14, จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556 : 2-3) ดังนี้

1) พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำหรือปฏิกิริยาทางร่างกาย ที่ทั้งเจ้าตัวและบุคคลอื่นสามารถสังเกตผ่านอวัยวะรับสัมผัส/ประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น หรือ ผิวหนัง) หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ช่วยสังเกตซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า “พฤติกรรม” ทั้งนี้สามารถแบ่งพฤติกรรมภายนอกออกเป็น 2 ประเภท คือ (1) พฤติกรรมภายนอกชนิดโมลาร์ (Molar Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถ สังเกตได้โดยใช้อวัยวะรับสัมผัส ไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การเดิน การวิ่ง การจาม เป็นต้น (2) พฤติกรรมภายนอกชนิดโมเลกุล (Molecular Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้หรือวัดได้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์หรือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่น การทำงานของต่อมต่างๆ ในร่างกาย การทำงานของอวัยวะภายใน หรือการทำงานของระบบประสาท เป็นต้น

2) พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล จะโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม เป็นกระบวนการที่ไม่สามารถสังเกตได้และไม่สามารถใช้เครื่องมือ วัดได้โดยตรง หากเจ้าของพฤติกรรมไม่บอก (บอกกล่าว เขียน หรือแสดงท่าทาง) ได้แก่ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความจำ การรับรู้ ความฝัน รวมถึง การรับสัมผัสต่างๆ เช่น การได้ยิน การได้กลิ่น ความรู้สึกทางผิวหนัง เป็นต้น ทั้งนี้ พฤติกรรมภายในจำเป็นต้องอนุมานหรือคาดเดาผ่านพฤติกรรมภายนอก โดยพฤติกรรมภายในมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า “กระบวนการทางจิต/จิตลักษณะ” ทั้งนี้พฤติกรรมภายในสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (1) พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยรู้สึกตัว (Conscious process) เป็นพฤติกรรม ที่เจ้าของพฤติกรรมรู้สึกตัวว่ากำลังเกิดพฤติกรรมนั้นๆ หากไม่บอก ไม่แสดงอาการหรือท่าทางใดๆ ก็ไม่มีผู้ใดรับรู้ได้ว่าเกิดพฤติกรรมนั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความฝัน จินตนาการ เป็นต้น (2) พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกตัว (Unconscious process) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยที่เจ้าของพฤติกรรมไม่รู้สึกตัว หากแต่มีผลต่อพฤติกรรมภายนอก ยกตัวอย่างเช่น แรงจูงใจ ความคาดหวัง ความวิตกกังวล เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมเป็นอาการที่แสดงออกของมนุษย์ เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัว โดยจากการสังเกตหรือการใช้เครื่องมือช่วยวัดพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการทางร่างกาย ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์ คือ พฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่แสดงออกมาด้วยการกระทำต่าง ๆ ซึ่งมีรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ 2 อย่าง คือ 1) พฤติกรรมเปิดเผยหรือพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ทำให้ผู้อื่นสามารถมองเห็นได้ สังเกตได้ เช่น การเดิน การหัวเราะ การพูด ฯลฯ 2) พฤติกรรมปกปิดหรือพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงแล้ว แต่

ผู้อื่นไม่สามารถมองเห็นได้ สังเกตได้โดยตรงจนกว่าบุคคลนั้นจะเป็นผู้บอกหรือแสดงบางอย่างเพื่อให้คนอื่นรับรู้ได้ เช่น ความคิด อารมณ์ การรับ เป็นต้น

กัลยาณธรรม : กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์

กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อให้มีหลักกัลยาณธรรมนั้น ต้องผ่านกระบวนการปฏิบัติภายใน และกลั่นกรองระบบความคิดก่อน โดยเป็นกระบวนการแยกแยะผิดชอบชั่วดี หรือไตร่ตรองไว้ดีแล้วจึงจะแสดงออกมาว่าอะไรผิดหรืออะไรถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา การมีหลักกัลยาณธรรมเป็นตัวช่วยในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ทางความคิดที่ถูกต้อง ก่อนที่จะแสดงออกมาไปสู่การกระทำ ตามหลักที่พึงงามหรือถูกต้องในทางพระพุทธศาสนา การมีหลักกัลยาณธรรมเป็นการพัฒนาพฤติกรรมจากความคิดที่เป็นมิจฉาทิฐิ ให้เป็นความคิดที่ถูกต้อง ในการปรับเปลี่ยนการกระบวนการคิดต้องนำหลักเบญจธรรมและเบญจศีล ซึ่งทั้ง 2 หลักเป็นกัลยาณธรรมต่อกัน เมื่อมนุษย์พึงมีพฤติกรรมตามหลักเบญจธรรม คือ มีเมตตาและกรุณา มีความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพในทางสุจริต มีกามสังวร ความสำรวมระวังในกามารมณ์ มีสัจจะ ความซื่อสุจริต มีสติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อมนุษย์พึงมีพฤติกรรมตามนี้ ต้องปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ตามหลักการดังนี้

หลักเบญจศีล เป็นข้อปฏิบัติหรือชุดของแนวคิดที่จะนำความสันติ ความสงบ ความมีเมตตากรุณา มีความประพฤติไปในทางที่ดี มีพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ใช้สิ่งที่ดีทั้งต่อตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติ หลักการนี้จัดได้ว่าเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยการจัดระเบียบต่อตนเองและสังคม เพื่อสร้างฐานแห่งการเป็นกัลยาณธรรมซึ่งกันและกัน มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

เบญจศีลข้อที่ 1 จดเว้นจากการทำสัตว์มีชีวิตให้ตกล่วงไป เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การแสดงความเคารพต่อชีวิตของคนอื่น เพื่อขัดเกลาคจิตใจให้เกิดมีความเมตตา มองเห็นชีวิต ความสุขทางกาย และจิตใจของผู้อื่น และสัตว์ต่าง ๆ เหมือนกับชีวิตของตน ผู้รักษาศีลต้องละเว้นเพื่อให้รักษาศีลโดยบริบูรณ์ คือ

1. เว้นการฆ่า ด้วยการทำให้คนหรือสัตว์ตายไป ทั้งจากตนเองหรือการใช้ให้ผู้อื่นกระทำแทน
2. เว้นการทำร้ายร่างกายจนทำให้เกิดการบาดเจ็บ
3. เว้นการทรมานกรรมทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น การไม่ใช้งานทั้งคน และสัตว์เกินกำลัง

การไม่กักขังหรือรังแกหน่วงเหนี่ยว การทรมานสัตว์เพื่อความบันเทิงหรือเพื่อให้ลูกแก่ความต้องการ เป็นต้น

ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเบญจศีลข้อที่ 1 นี้ได้ปกติ จะถือว่าเป็นผู้มีเมตตาและกรุณา มีความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นผู้มีความเมตตาและกรุณา

เบญจศีลข้อที่ 2 การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ การเคารพในทรัพย์สินและสิทธิทางธรรมชาติแวดล้อมของคนอื่น อันเป็นการเคารพในการจัดสรรแบ่งปันผลประโยชน์และการครอบครองทรัพย์สินหรือทรัพยากรของเขา การไม่เข้าไปแย่งชิงฉกฉวยผลประโยชน์จากทรัพย์สินหรือทรัพยากรทางธรรมชาติของคนอื่น โดยไม่ผ่านกระบวนการในการยอมรับจากคนอื่นก็จะเป็นสิ่งที่ผิด ผู้รักษาศีลต้องละเว้นเพื่อให้รักษาศีลโดยบริบูรณ์ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. เว้นจากการโจรกรรม หมายถึง เว้นจากการจับเอาหรือถือเอาสิ่งของของผู้อื่น โดยที่ผู้อื่นมิได้ยินยอม ประกอบด้วย การละเว้นในเจตนาแห่งโจรกรรม 14 ประการ คือ

1.1 เว้นจากการลัก คือ เว้นจากการถือเอาหรือจับเอาทรัพย์สินของผู้อื่นที่เมื่อเจ้าของเขาไม่เห็น ที่เรียกว่า ขโมย

1.2 เว้นจากการฉก คือ เว้นจากการชิงหรือแย่งเอาทรัพย์สินจากเจ้าของ ที่เรียกว่า ชิงทรัพย์ หรือ วิ่งราว

1.3 เว้นจากการกรรโชก คือ เว้นจากการข่มขู่แก่ผู้อื่นเพื่อให้เขากลัว และมอบทรัพย์ให้แก่ตน หรือที่เรียกว่า การกรรโชกทรัพย์

1.4 เว้นจากการปล้น คือ เว้นจากการข่มขู่ด้วยอาวุธเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งอาจทำคนเดียวหรือร่วมกับคนอื่น

1.5 เว้นจากการตู่ คือ เว้นจากการอ้างสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่นต่างๆ ที่ไม่มีหลักฐานหรือความเป็นจริง เช่น เก็บกระเป๋าสตางค์ได้บนถนน แล้วอ้างว่าเป็นกระเป๋าสตางค์ของตน

1.6 เว้นจากการฉ้อฉล คือ เว้นจากการอ้างหลักฐานเท็จเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินแก่ตน เช่น ทำเอกสารสิทธิ์ในที่ดินปลอมซ้อนทับที่ดินผู้อื่น และอ้างสิทธิ์ในที่ผืนนั้น

1.7 เว้นจากการหลอก คือ เว้นจากการแต่งเรื่องเพื่อให้ผู้อื่นเชื่อแล้วให้ทรัพย์แก่ตน

1.8 เว้นจากการลวง คือ เว้นการใช้เครื่องมือหรือสื่อ เพื่อนำเสนอหวังให้ผู้อื่นเชื่อแล้วให้ทรัพย์แก่ตน

1.9 เว้นจากการปลอม คือ เว้นจากการทำของปลอมหรือลอกเลียนแบบ เพื่อให้สิ่งของของตนขายได้หรือนำไปแลกทรัพย์สินที่มีค่ากว่าแก่ตน

1.10 เว้นจากการดัดจริต คือ เว้นจากการบิดคำพูดหรือคำสัญญาที่ให้ไว้เพื่อหวังทรัพย์สินจากผู้อื่น

1.11 เว้นจากการปิดบัง คือ เว้นจากการปกปิดหรือซ่อนทรัพย์สินของผู้อื่นจนเจ้าของทรัพย์สินหาไม่พบแล้วยึดครองเป็นของตน

1.12 เว้นจากการสับเปลี่ยน คือ เว้นจากการสับเปลี่ยนทรัพย์สินของตนกับทรัพย์สินของผู้อื่นเพื่อหวังทรัพย์สินของผู้อื่นที่มีค่ากว่า

1.13 เว้นจากการลักลอบ คือ เว้นจากการหลีกเลี่ยงหรือหลบหลีกการจ่าย เช่น การเลี่ยงภาษี

1.14 เว้นจากการยกยอก คือ เว้นจากการเอาทรัพย์สินของผู้อื่นด้วยการใช้อำนาจหน้าที่ของตน

1.15 เว้นจากการพอกทรัพย์สิน คือ เว้นจากการเปลี่ยนแหล่งที่มาของทรัพย์สินจากทรัพย์สินที่ได้มาด้วยการไม่สุจริตเป็นทรัพย์สินที่ถูกต้องตามกฎหมาย

2. ความเลียงชีพอนุโลมโจรกรรม คือ การกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินหรือผลประโยชน์ในทางทุจริต ที่ถือไม่เป็นการโจรกรรม มี 3 ประการ คือ

2.1 เว้นจากการสมโจร หรือ ส่งเสริมให้คนอื่นทำการโจรกรรม

2.2 เว้นจากการปกปิด หรือ สร้างทำคบบนคนอื่นเพื่อหวังประโยชน์แก่ทรัพย์สิน

2.3 เว้นจากการรับสินบน หรือ รับเอาทรัพย์สินที่เขาให้เพื่อเอื้อประโยชน์แก่เขาในทางที่ผิด

3. เว้นจากกิริยาเป็นฉวยโจรกรรม คือ การละเว้นจากการกระทำต่อทรัพย์สินหรือสิ่งของของผู้อื่นที่อาจทำให้เกิดความสูญหายลดน้อยลง เพียงเพื่อให้ทรัพย์สินนั้นตกอยู่กับตน ประกอบด้วย 2 ประการ คือ

3.1 เว้นจากการเบียดเบียน ได้แก่ เว้นจากการกระทำที่เป็นเหตุให้ทรัพย์สินผู้อื่นเกิดความเสียหาย เช่น ลอบเผาบ้าน ลอบเผาไร่อ้อย เป็นต้น

3.2 เว้นจากการหยิบฉวย ได้แก่ เว้นจากการหยิบเอาสิ่งของผู้อื่นมาด้วยการไม่ได้ขออนุญาตจากเจ้าของ เช่น หยิบเอาเหรียญสิบของเพื่อนที่วางอยู่บนโต๊ะไปใช้โดยไม่บอกเพื่อนให้ทราบ

ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเบญจศีลข้อที่ 2 นี้ได้ปกติ จะถือว่าเป็นผู้มีสัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพชอบในทางสุจริต ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นผู้มีความอาชีวะในทางสุจริต

เบญจศีลข้อที่ 3 การงดเว้นจากการประพฤติดินในกามนั้น คือ การเคารพในสิทธิของผู้อื่นทั้งคู่ครองของคนอื่น และคู่ครองของตนเอง เพื่อขัดเกลาให้เกิดจิตใจมั่นคง มีความรักเดียวใจเดียว ไม่มักมากในกาม ซึ่งทั้งหญิงและชาย ต้องละเว้นการประพฤติดินในกามด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ประกอบด้วย

1. หญิงต้องห้ามสำหรับชาย ได้แก่

1.1 หญิงที่มีสามี และยังคงคู่กันอยู่ในปัจจุบัน

1.2 หญิงที่มีผู้ปกครอง และดูแล เช่น บิดา มารดา และไม่เกิดความยินยอมทั้งจากฝ่ายหญิง และผู้ปกครอง

1.3 หญิงที่จารีตห้าม เช่น แม่ แม่ยาย ย่า ยาย ลูก หลาน เหลน ที่อยู่เ็นวงศ์สาคนาญาติ

ของตน

หญิงทั้ง 3 ประเภข้างต้น เมื่อชายประพฤติล่วงในกาม ด้วยการยินยอมหรือไม่ยินยอมของฝ่ายหญิง ย่อมทำให้ชายถูกลงโทษหรือศีลขาด

2. ชายต้องห้ามสำหรับหญิง ได้แก่

2.1 ชายอื่นทุกคนที่มีภรรยาครองคู่กันอยู่

2.2 ชายที่จารีตห้าม เช่น ภิกษุ สามเณร และนักบวชในศาสนาอื่นๆ

ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเบญจศีลข้อที่ 3 นี้ได้ปกติ จะถือว่าเป็นผู้กามสังวร ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นผู้สำรวมระวังควบคุมตนในกามารมณ์

เบญจศีลข้อที่ 4 การงดเว้นจากการพูดเท็จ คือ การเคารพและใส่ใจต่อความทุกข์ที่จะเกิดแก่บุคคลอื่นอันเนื่องมาจากการที่เราพูดโดยขาดความยั้งคิด และถ้อยคำดังกล่าวอาจสร้างความเจ็บปวด และสร้างความไม่พอใจแก่คนอื่น เพื่อขัดเกลาให้เป็นผู้มีวาจาอันสุจริต ไม่พูดเท็จ ไม่พูดโกหก ไม่พูดให้เกิดความแตกแยกในหมู่คณะ ฟังพูดแต่ความจริงที่จะเกิดประโยชน์แก่ตน และคนรอบข้าง ด้วยการละด้วยมุสาวาท ได้แก่

1. ฟังละเว้นจากการพูดปด คือ การละเว้นจากคำพูดโกหกในเรื่องใดๆ ทั้งปวง
2. ฟังละเว้นจากการทนสาบาน คือ ไม่ทนสาบานหรือรับคำเพียงเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อ
3. ฟังละเว้นจากการทำเล่ห์กะเท่ห์ คือ การไม่พูดอวดอ้างในสิ่งที่มีใช้ความจริงเพียงเพื่อให้ผู้อื่นหลงเชื่อ เช่น อวดอ้างว่าตนเป็นอรหันต์ อวดอ้างว่าตนเป็นผู้มีอิทธิฤทธิ์ เป็นต้น
4. ฟังละเว้นจากการประทุพติมายา คือ การประทุพติดด้วยอาการหลอกลวง เพียงเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อ เช่น การสร้างทำเพื่อให้คนอื่นรู้ว่าเจ็บ ซึ่งอาจเจ็บจริงหรือไม่เจ็บจริงหรือเพียงเจ็บเล็กน้อย แต่ทำเป็นเจ็บมาก เป็นต้น
5. ฟังละเว้นจากการพูดเลศ คือ การละเว้นจากการพูดเล่นสำนวนหรือพูดคลุมเครือเพียงเพื่อให้คนอื่นคิดหลงผิด และเกิดประโยชน์แก่ตน เช่น นาย ก. มีบ้านอยู่ใกล้ป่าที่รู้เห็นนายทุนลักลอบตัดไม้ผิดกฎหมาย แต่เมื่อเจ้าหน้าที่มาตรวจสอบกลับพูดปิดไปหรือโยนแม่น้ำทั้งห้าในเรื่องอื่นเพียงเพื่อให้เจ้าหน้าที่ไม่รับรู้ถึงความจริง
6. ฟังละเว้นจากการเสริมความ คือ ละเว้นจากการพูดเติมแต่งเรื่อง เพิ่มเติมเรื่องในทางที่ผิดทำให้ผู้อื่นหลงเข้าใจผิดมากขึ้น เช่น การโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณมากเกินไป การพูดหรือเล่าเรื่องผู้อื่นด้วยการเพิ่มเติมเรื่องในสิ่งที่เกินความ
7. ฟังละเว้นจากการอำความ คือ เป็นการพูดที่ตรงข้ามกับการพูดเสริมความ พูดเพื่อให้ผู้อื่นหลงเชื่อจากเรื่องใหญ่ให้หลงเชื่อว่าเป็นเรื่องเล็ก

ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเบญจศีลข้อที่ 4 นี้ได้ปกติ จะเชื่อว่าเป็นผู้มีสัจจะ ความซื่อตรงความซื่อสัตย์ ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นผู้มีสำรวมระวังทางวาจา

เบญจศีลข้อที่ 5 การงดเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท การเคารพและใส่ใจต่อความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการเบียดเบียนคนอื่น แย่งชิงทรัพย์สินสมบัติของคนอื่น ประพฤติผิดพลาดในเรื่องการมารณ และการพูดที่ทำให้คนอื่นมีความทุกข์ อันเนื่องมาจากการที่เราดื่มสุราเมรัยและเสพสิ่งเสพติดในลักษณะอื่นๆ จนทำให้ประมาทและขาดสติ การงดเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ละเว้นการดื่มหรือการเสพเครื่องมีนเมาหรือสารเสพติดทุกชนิด และถือครองสติสัมปชัญญะของตนให้เป็นนิจ ที่ผู้รักษาศีลต้องละเว้นเพื่อให้รักษาศีลโดยบริบูรณ์ ประกอบด้วย 2 ด้านในทางตรง คือ

1. เว้นจากสุรา ที่เป็นน้ำที่ได้จากการกลั่น หรือเรียกว่า เหล้า
2. เว้นจากเมรัย ที่เป็นน้ำเมาที่ได้จากการหมัก และยังไม่ได้กลั่น เช่น เปียร์ ไวน์ สาโท และกระแช่ เป็นต้น
3. เว้นจากยาหรือสารเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น ฝิ่น กัญชา ทินเนอร์ เป็นต้น และการลुศีลหรือการกระทำที่ทำให้ศีลขาดนั้น ประกอบด้วย 4 ประการ คือ เครื่องดื่มหรือน้ำนั้นทำให้มีนเมา และขาดสติ ผู้นั้นมีเจตนาที่จะดื่มหรือเสพของมีนเมา ผู้นั้นมีความพยายามที่จะดื่มหรือเสพ และน้ำเมาล่องไหลลาคอหรือสุดดมผ่านจมูก

ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเบญจศีลข้อที่ 5 นี้ได้ปกติ จะเชื่อว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ การยึดมั่นในศีลข้อนี้อย่างมีสติ นอกจากจะเป็นการตัดเส้นทางล่อลวงของการผิดศีลในข้ออื่น ๆ ได้ด้วย

กล่าวได้ว่า กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักกัลยาณธรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ประการ ปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล ปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม ดังนี้

1. ปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ความเกษมสุข การสำรวมและความไม่ก้าวล่วงละเมิด มีการสำรวมกายวาจาของตนให้มีความสงบเรียบร้อย พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ประโยชน์มาสู่ตนและผู้อื่น ดังนั้น ศีล คือ การสำรวมกายวาจาให้มีความสงบเรียบร้อยภายในกฎระเบียบข้อบังคับที่ได้วางเอาไว้เป็นกฎระเบียบของสังคมมนุษย์สำหรับควบคุมความพฤติกรรมของมนุษย์ทางกาย ทางวาจา ให้เรียบร้อย มี 5 ประการดังนี้ (1) เว้นจากฆ่าสัตว์มีชีวิต (2) เว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ (3) เว้นจากการประพฤติผิดในกาม (4) เว้นจากการกล่าวเท็จ (5) เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และเมรัย จะเห็นได้ว่า การมีเมตตาธรรมย่อม ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ซึ่งเป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม แบ่งเป็นประเภทของ

เบญจศีลได้ 5 ประเภท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการพูดเท็จ และเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท กล่าวคือศีลคือข้อห้ามปฏิบัติ

2. ปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม เป็นธรรมที่มีความงามเป็นข้อปฏิบัติพิเศษที่ยิ่งขึ้นไปกว่าศีล ซึ่งเป็นสถานะของผู้ทรงไว้แห่งความดีหรือเป็นผู้รักษาความดีไว้ด้วยการประกอบคุณงามความดี ข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ ซึ่งจะทำให้มนุษย์เป็นคนดี มีเมตตาธรรม คุณธรรม มีกาย วาจา ใจ ที่สะอาดงดงาม ได้แก่ (1) เมตตา (2) สัมมาอาชีวะ (3) กามสังวร (4) สัจจะ และ (5) สติสัมปชัญญะ ผู้ที่ได้รับผลจากการกระทำนั้น จะมีความสุข จะเห็นได้ว่า ธรรมที่มีความงามเป็นข้อปฏิบัติพิเศษที่ยิ่งขึ้นไปกว่าศีล ซึ่งจะทำให้มนุษย์เป็นคนดี มีเมตตาธรรม คุณธรรม มีกาย วาจา ใจ ที่สะอาดงดงามแบ่งออกเป็นประเภทของเบญจธรรม 5 ประเภท คือ ความเมตตา กรุณา การเลี้ยงชีพโดยชอบ ความสำรวมในกาม พูดความจริง และ ความระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ กล่าวคือเบญจธรรมคือข้อควรนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เป็นคนดีสืบต่อไป

สรุป

หลักกัลยาณธรรมเป็นสิ่งสูงสุดของการเสริมสร้างให้ทุกชีวิตบนโลกใบนี้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขและสัมผัสได้นั้นเกิดจากการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตนเองแล้วส่งไปถึงผู้อื่น เหมือนความสุขความทุกชั้นนั้นจะต้องรับรู้ด้วยตัวเองถึงจะบอกได้ว่าเป็นอย่างไร ฉะนั้นการสัมผัสถึงหลักกัลยาณธรรมนั้นก็ฉนั้น หลักกัลยาณธรรม นั้นเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเราแผ่ความรัก ความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกจำพวกในที่ทั้งปวง เพื่อละกิเลส อันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นบ่อเกิดของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ที่ทำให้เกิดการอาฆาต จองล้าง จองผลาญ อันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุด เพื่อให้เกิดการละกิเลสเหล่านั้น พระพุทธเจ้าจึงเน้นให้คนเรา ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวง และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อันเป็นที่มาของการมีหลักกัลยาณธรรมในจิตใจมนุษย์

เอกสารอ้างอิง

- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภากรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2556). *คำวัด : พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และคณะ. (2549). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2535). *พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : เลียงเชียง.
- Coon, D., & Mitterer, J.O. (2013). *Introduction to Psychology : Gateways to Mind and Behavior*. (13rd ed.). New Tech Park : WADSWORTH CENGAGE Learning.
- King, L.A. (2011). *The Science of Psychology*. (2nd ed.). New York : McGraw Hill.
- Lefton, L.A., & Brannon, L. (2008). *Psychology*. New York : Pearson Education.
- Nevid, J.S. (2012). *An Introduction to Psychology*. (4th ed.). Connecticut : WADSWORTH CENGAGE Learning.