

พุทธจิตวิทยา กับสังคมและวัฒนธรรมไทย

Buddhist Psychology and Thai Society



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
วิชาพระพุทธศาสนาประยุกต์

เอกสารประกอบการสอน
รหัสวิชา ๓๐๐ ๓๐๓

พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย (Buddhist Psychology and Thai Society and Culture)



โครงการจัดทำและพัฒนาหลักสูตร
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ ๒๕๕๙

พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย (Buddhist Psychology and Thai Society and Culture)

- ผู้แต่ง** : คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- คณะกรรมการ** : ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีภูกลกิจ, ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน, ผศ.สุชน ประวัตินี้
- ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต** : รศ.ชูชณะ รุ่งปัจฉิม ดร.นลินี ณ นคร
ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล ดร.สังวรณ์ ังดกระโทก
- ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ** : รศ.ไพบุลย์ เทวรักษ์
- ศิลปะและรูปเล่ม** : นายสมบุรณ์ เฟ่งพิศ
- พิสูจน์อักษร** : นายสุชญา ศิริธัญญกร
- ออกแบบปก** : นายพิจิตร พรหมลี
- พิมพ์ครั้งที่ ๑** : ๑ กันยายน ๒๕๕๙
- จำนวนพิมพ์** : ๒,๐๐๐ เล่ม
- ลิขสิทธิ์** ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย.-- พระนครศรีอยุธยา :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

324 หน้า.

1. พุทธศาสนา--จิตวิทยา. 2. พุทธศาสนากับสังคม. 3. พุทธศาสนากับวัฒนธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN 978-616-300-269-3

จัดพิมพ์โดย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (ต่อ ๘๗๖๖) โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓

จัดจำหน่ายโดย :

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ ๑๑-๑๗ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร ๐-๒๖๒๓ - ๖๓๒๔, โทรสาร ๐-๒๖๒๓ - ๖๓๒๓

คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ทรงสถาปนาให้เป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม โดยมีพันธกิจผลิตบัณฑิต วิจัยและพัฒนา ส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการวิชาการแก่สังคมและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และมหาวิทยาลัยได้ดำเนินการตามพันธกิจ ให้บริการวิชาการแก่สังคมมาโดยตลอด

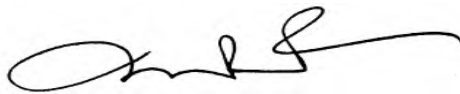
รายวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย” เล่มนี้ สอดคล้องตามพันธกิจ ด้านการให้บริการวิชาการแก่สังคม โดยกองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ปิงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๖ และทำต่อให้แล้วเสร็จ ในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ เพื่อให้ผลิตของมหาวิทยาลัยได้มีตำราเรียนอย่างเพียงพอ ตอบสนองการเรียนรู้นิเวศวิทยาแนวพุทธได้เป็นอย่างดี

โครงการนี้เกิดขึ้นมาได้จากความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์มหาวิทยาลัย จากทุกส่วนงาน ทั้งคณะพุทธศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตวิทยาลัยสงฆ์ ร่วมกันพัฒนาเอกสารการสอนหรือตำราในหมวดวิชาพระพุทธศาสนาประยุกต์ ด้วยวิริยะอุตสาหะแรงกล้า พัฒนางานทางวิชาการให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียงพร้อมด้วยอรรถและพยัญชนะเป็นที่ยอมรับของสังคม

รายวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย” เล่มนี้ มีเนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๘ บท ซึ่งมุ่งให้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา อิทธิพลของพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการสัมผัสและการรับรู้ พุทธจิตวิทยากับการสร้างแรงจูงใจ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาอารมณ์ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาเขาวนปัญญา รวมถึงการใช้พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาบุคลิกภาพ และการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการป้องกันและรักษาสุขภาพจิต อันมีผลต่อพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ แรงจูงใจ การรับรู้ อารมณ์ เขาวนปัญญาของปัจเจกชน เนื้อหาสาระปรากฏแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกรูปทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหากรรรายวิชาเล่มนี้

ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยสืบไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายวิชา “พุทธจิตวิทยา
กับสังคมและวัฒนธรรมไทย” เล่มนี้คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านจิตวิทยาแนวพุทธเชิง
บูรณาการ แก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจสืบไป



(พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

รายวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย” เล่มนี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ปิงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๖ และทำต่อให้แล้วเสร็จ ในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ของกองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในหมวดวิชาพระพุทธศาสนาประยุกต์ หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ให้มีเอกลักษณ์ร่วมกัน ทั้งมีความคงทน สวยงามน่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า ๓) เพื่อนำเนื้อหาสาระไปพัฒนาสื่อการศึกษาและเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และระบบคลังข้อสอบ ๔) เพื่อเสริมสร้างทักษะคุณาจารย์ในการสร้างผลงานทางวิชาการอย่างมีคุณภาพ รองรับประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย และเป็นที่ยอมรับทั่วไปในประเทศและระดับสากล

รายวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย” เล่มนี้ เป็นรายวิชาหนึ่งในหมวดวิชาพระพุทธศาสนาประยุกต์ ที่กำหนดให้ศึกษาคุณลักษณะของพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาในฐานะพุทธจิตวิทยา หลักคำสอนพื้นฐานในพุทธจิตวิทยา การศึกษาในทัศนะของนักพุทธจิตวิทยา กระบวนการจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ การศึกษาในทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยากับการกำหนดจุดมุ่งหมายและหลักการ แนวทางการจัดการศึกษา หลักการจัดการศึกษา สาระการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนรู้และการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้

คณะผู้เขียนหวังว่า รายวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย” เล่มนี้ จะยังประโยชน์ต่างๆ เชิงวิชาการด้านพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย ให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องแก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนทุกท่าน ตามวัตถุประสงค์ของโครงการพอสมควร จึงขอขอบคุณท่านผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ กองวิชาการ ของมหาวิทยาลัย และคณะวิทยากรจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมผลิตหนังสือเล่มนี้ด้วยวิริยะอุตสาหะทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา พัฒนางานทางวิชาการด้วยความมุ่งมั่น จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้ตั้งไว้ทุกประการ อนึ่ง หากมีข้อบกพร่อง ผิดพลาดประการใดเกิดขึ้นในส่วนต่างๆ ของรายวิชานี้ โปรดส่งข้อมูลมาที่กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี เพื่อการปรับปรุงแก้ไขในการจัดพิมพ์ครั้งต่อไป

คณะกรรมการพัฒนาเนื้อหาวิชา
พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย

สิงหาคม ๒๕๕๙

**คณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำและพัฒนาหลักสูตร
เรื่องการจัดทำต้นฉบับรายวิชาพระพุทธศาสนาประยุกต์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๕๙**

<p style="text-align: center;">คณะกรรมการดำเนินงาน</p> <p>ที่ปรึกษา พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.</p> <p>ประธานกรรมการ พระศรีคัมภีร์ญาณ, ศ.ดร.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.</p> <p>กรรมการ</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">พระสิริชัยโสภณ</td> <td style="width: 50%;">พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน,ดร.</td> </tr> <tr> <td>พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม,ดร.</td> <td>พระมหาสุทนต์ อากาศโร,ดร.</td> </tr> <tr> <td>พระมหาสุทัศน์ ติสสรวาที</td> <td>พระมหาชำนาญ มหาชาโน, ดร.</td> </tr> <tr> <td>พระมหาสันติ ธีรภทฺโท, ดร.</td> <td>พระมหาสมเกียรติ กิตติธนาโณ</td> </tr> <tr> <td>พระมหาทองคำ ฐิตเบญจ</td> <td>พระวิฑูรย์ ฐานงโร</td> </tr> <tr> <td>พระวินัยธรเอนก เตชวโร</td> <td>พระมหาสุระศักดิ์ ธีรวโร</td> </tr> <tr> <td>รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร</td> <td>รศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู</td> </tr> <tr> <td>รศ.ดร.สมชัย ศรีนอก</td> <td>ผศ.ดร.โกนิจฐ์ ศรีทอง</td> </tr> <tr> <td>ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง</td> <td>ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ</td> </tr> <tr> <td>ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี</td> <td>ผศ.พลวัฒน์ ชุมสุข</td> </tr> <tr> <td>ดร.อดุลย์ คนแรง</td> <td>ดร.เกษม แสงนนท์</td> </tr> </table> <p>กรรมการและเลขานุการ นายสุชนา ศิริธัญญาร</p> <p>กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">พระมหาอธิ อนุกทฺโท</td> <td style="width: 50%;">พระมหาเอกลักษณ์ จิตตเทโว</td> </tr> <tr> <td>นายสินชัย วงษ์จำนงค์</td> <td>นายอักษรวิชัย โฉมศรี</td> </tr> <tr> <td>นายสมบุรณ์ เฟงพิศ</td> <td>นายจิระศักดิ์ ฮารสุขกระจ่าง</td> </tr> <tr> <td>นายสุภฐาน สุดาจันทร์</td> <td>นางสาวสุจิตรา ชวตรมัย</td> </tr> <tr> <td>นายสุรัตน์ คำโสภา</td> <td></td> </tr> </table>	พระสิริชัยโสภณ	พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน,ดร.	พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม,ดร.	พระมหาสุทนต์ อากาศโร,ดร.	พระมหาสุทัศน์ ติสสรวาที	พระมหาชำนาญ มหาชาโน, ดร.	พระมหาสันติ ธีรภทฺโท, ดร.	พระมหาสมเกียรติ กิตติธนาโณ	พระมหาทองคำ ฐิตเบญจ	พระวิฑูรย์ ฐานงโร	พระวินัยธรเอนก เตชวโร	พระมหาสุระศักดิ์ ธีรวโร	รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร	รศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู	รศ.ดร.สมชัย ศรีนอก	ผศ.ดร.โกนิจฐ์ ศรีทอง	ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ	ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี	ผศ.พลวัฒน์ ชุมสุข	ดร.อดุลย์ คนแรง	ดร.เกษม แสงนนท์	พระมหาอธิ อนุกทฺโท	พระมหาเอกลักษณ์ จิตตเทโว	นายสินชัย วงษ์จำนงค์	นายอักษรวิชัย โฉมศรี	นายสมบุรณ์ เฟงพิศ	นายจิระศักดิ์ ฮารสุขกระจ่าง	นายสุภฐาน สุดาจันทร์	นางสาวสุจิตรา ชวตรมัย	นายสุรัตน์ คำโสภา		<p style="text-align: center;">คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหาวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย”</p> <p>ประธานกรรมการ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง</p> <p>รองประธานกรรมการ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ</p> <p>กรรมการ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล อาจารย์สุเทพ สารบรรณ</p> <p>เลขานุการ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน</p> <p>คณะบรรณาธิการ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน ผศ.สุชน ประวัติน</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต รศ.ชุษณะ รุ่งปัจฉิม ผศ.ดร.นลินี ณ นคร ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล ผศ.ดร.สังวรณ์ ังดกระโทก</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ รศ.ไพบูลย์ เทวารักษ์</p>
พระสิริชัยโสภณ	พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน,ดร.																																
พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม,ดร.	พระมหาสุทนต์ อากาศโร,ดร.																																
พระมหาสุทัศน์ ติสสรวาที	พระมหาชำนาญ มหาชาโน, ดร.																																
พระมหาสันติ ธีรภทฺโท, ดร.	พระมหาสมเกียรติ กิตติธนาโณ																																
พระมหาทองคำ ฐิตเบญจ	พระวิฑูรย์ ฐานงโร																																
พระวินัยธรเอนก เตชวโร	พระมหาสุระศักดิ์ ธีรวโร																																
รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร	รศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู																																
รศ.ดร.สมชัย ศรีนอก	ผศ.ดร.โกนิจฐ์ ศรีทอง																																
ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ																																
ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี	ผศ.พลวัฒน์ ชุมสุข																																
ดร.อดุลย์ คนแรง	ดร.เกษม แสงนนท์																																
พระมหาอธิ อนุกทฺโท	พระมหาเอกลักษณ์ จิตตเทโว																																
นายสินชัย วงษ์จำนงค์	นายอักษรวิชัย โฉมศรี																																
นายสมบุรณ์ เฟงพิศ	นายจิระศักดิ์ ฮารสุขกระจ่าง																																
นายสุภฐาน สุดาจันทร์	นางสาวสุจิตรา ชวตรมัย																																
นายสุรัตน์ คำโสภา																																	

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๕)
คณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดการและพัฒนาหลักสูตร	(๖)
บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา	๓
๑.๓ ความสำคัญของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา	๙
๑.๔ ความหมายและไวพจน์ของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๕
๑.๕ สถานที่ตั้งและที่เกิดของจิตในทรรศนะพระพุทธานุศาสน์	๔๒
๑.๖ ความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์	๔๖
สรุปท้ายบท	๕๓
คำถามท้ายบท	๕๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๕๖
บทที่ ๒ อิทธิพลของพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย	๕๙
๒.๑ ความนำ	๖๐
๒.๒ ความหมายของสังคมและวัฒนธรรม	๖๒
๒.๓ องค์ประกอบของสังคมและวัฒนธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา	๖๗
๒.๔ พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการเกิดขึ้นของสังคมมนุษย์และวัฒนธรรม	๗๘
๒.๕ บทบาทของพุทธจิตวิทยาที่มีต่อสังคมและวัฒนธรรมไทย	๙๗
สรุปท้ายบท	๑๐๕
คำถามท้ายบท	๑๐๗
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๐๘
บทที่ ๓ พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการสัมผัสและการรับรู้	๑๑๑
๓.๑ ความนำ	๑๑๒
๓.๒ ความหมายและความสำคัญของสัมผัส	๑๑๒
๓.๓ การสัมผัสและการรับรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๒๖
๓.๔ การนำพุทธจิตวิทยาไปพัฒนาการรับรู้	๑๓๗

(๘)

สรุปท้ายบท	๑๔๓
คำถามท้ายบท	๑๔๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๔๖
บทที่ ๔ พุทธจิตวิทยากับการสร้างแรงจูงใจ	๑๔๗
๔.๑ ความนำ	๑๔๘
๔.๒ ความหมาย ความสำคัญ และประเภทของแรงจูงใจ	๑๔๙
๔.๓ ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ	๑๕๖
๔.๔ แรงจูงใจตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑๖๗
๔.๕ การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาในการสร้างแรงจูงใจ	๑๘๐
สรุปท้ายบท	๑๘๒
คำถามท้ายบท	๑๘๓
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๘๔
บทที่ ๕ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาอารมณ์	๑๘๗
๕.๑ ความนำ	๑๘๘
๕.๒ ความหมายและความสำคัญของอารมณ์	๑๘๘
๕.๓ มูลเหตุ ธรรมชาติ และการเกิดอารมณ์	๑๙๒
๕.๔ ประเภทของอารมณ์	๑๙๖
๕.๕ การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาอารมณ์	๑๙๘
๕.๖ การพัฒนาตนเพื่อทำงานให้ประสบผลสำเร็จ	๒๐๔
สรุปท้ายบท	๒๐๘
คำถามท้ายบท	๒๐๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๑๐
บทที่ ๖ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาเชาว์ปัญญา	๒๑๑
๖.๑ ความนำ	๒๑๒
๖.๒ ความหมายของเชาว์ปัญญา	๒๑๓
๖.๓ ทฤษฎีว่าด้วยเชาว์ปัญญา	๒๑๔
๖.๔ ทรรศนะว่าด้วยเชาว์ปัญญาตามแนวพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
๖.๕ พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการพัฒนาเชาว์ปัญญา	๒๑๙
๖.๖ การประยุกต์ใช้เชาว์ปัญญาตามแนวพุทธจิตวิทยา	๒๔๖

สรุปท้ายบท	๒๔๘
คำถามท้ายบท	๒๔๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๕๐
บทที่ ๗ การใช้พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๕๑
๗.๑ ความนำ	๒๕๒
๗.๒ ความหมายของบุคลิกภาพ	๒๕๒
๗.๓ องค์ประกอบและความสำคัญของบุคลิกภาพ	๒๕๔
๗.๔ ทฤษฎีบุคลิกภาพ	๒๕๕
๗.๕ การพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๗๐
๗.๖ แนวคิดทางพุทธจิตวิทยากับการพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๗๑
๗.๗ การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๗๘
สรุปท้ายบท	๒๘๐
คำถามท้ายบท	๒๘๑
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๘๒
บทที่ ๘ การใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการป้องกันและรักษาสุขภาพจิต	๒๘๓
๘.๑ ความนำ	๒๘๔
๘.๒ ความหมายของสุขภาพจิต	๒๘๔
๘.๓ การจำแนกสุขภาพจิต	๒๘๖
๘.๔ สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสีย	๒๘๗
๘.๕ ลักษณะของบุคคลผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์	๒๙๒
๘.๖ การรักษาสุขภาพจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา	๒๙๖
๘.๗ กรณีศึกษาวิธีการและเทคนิคเกี่ยวกับจิตวิทยาตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๙๗
สรุปท้ายบท	๓๐๔
คำถามท้ายบท	๓๐๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๓๐๖
บรรณานุกรม	๓๐๗
ภาคผนวก :	
คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย”	๓๑๑



ภาพกิจกรรมการเขียนตำรา ๒๘-๓๐ ก.ค. ๕๙

บทที่ ๑

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีภูถกิจ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกแนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาได้
๒. อธิบายความสำคัญเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาได้
๓. บอกความหมายและไพบูลย์ของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยาได้
๔. บอกสถานที่ตั้งและที่เกิดของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยาได้
๕. อธิบายความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- แนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา
- ความสำคัญเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา
- ความหมายและไพบูลย์ของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
- สถานที่ตั้งและที่เกิดของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑.๑ ความนำ

อภิปรายว่าด้วยเรื่องจิตหรือวิญญาณ เป็นการค้นคว้าถึงธรรมชาติของวิญญาณ ความมีอยู่ของวิญญาณ จุดหมายปลายทางของวิญญาณ ลักษณะ โครงสร้าง กำเนิด หน้าที่ของจิตหรือวิญญาณ ความสัมพันธ์ระหว่างวิญญาณกับร่างกาย หรือความสัมพันธ์ระหว่างจิตและสสาร และศึกษาเกี่ยวกับตัวของจิตหรือวิญญาณว่าคืออะไรกันแน่ โดยทั่วไปแล้วนักปรัชญาจะถือว่า จิตเป็นความแท้จริงเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น สสารหรือวัตถุเป็นเพียงปรากฏการณ์ของจิตเท่านั้น เช่น ร่างกายของมนุษย์ เป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวของจิต เป็นที่อยู่อาศัยชั่วคราวของจิต เมื่อร่างกายสูญสลายไป จิตก็ยังคงอยู่ไม่สูญสลายไปกับร่างกาย แม้แต่ในคำพังเพยของไทยที่ยึดหลักคำสอนพระพุทธศาสนา ก็กล่าวอ้างอิงเอาไว้ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” นั้นแสดงให้เห็นว่า จิตเท่านั้นเป็นความแท้จริง ไม่ใช่สสารหรือร่างกายแต่อย่างใด

ปัจจุบันการศึกษาเรื่องจิตนั้น ได้มีพัฒนาการก้าวหน้าไปเป็นอย่างมาก เนื่องจากการพยายามที่จะค้นหาคำตอบเกี่ยวกับหลักความจริงเรื่องจิตในเชิงวิทยาศาสตร์มากกว่าการศึกษาในเชิงปรัชญามากขึ้น เนื่องจากการศึกษาเรื่องจิตในแง่ปรัชญานั้น ย่อมให้คำตอบกับมนุษย์เฉพาะความจริงที่เป็นหลักการหรือทฤษฎีเท่านั้น ไม่สามารถที่จะนำมาปฏิบัติได้ ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ที่สนใจในเรื่องดังกล่าว จึงได้พัฒนากรอบความรู้เรื่องจิตให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับมนุษย์ได้ โดยใช้หลักและวิธีการศึกษาในทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถตั้งสมมติฐาน พิสูจน์ ทดลองได้ ซึ่งเราเรียกศาสตร์สมัยใหม่ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตนี้ว่า “จิตวิทยา” หรือ “Psychology” ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นในทางตะวันตก ซึ่งเราจะพบว่า จิตวิทยาตะวันตกมีการศึกษาค้นคว้าในฐานะศาสตร์เฉพาะแขนงหนึ่ง และนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในหลายวงการ อาทิ การศึกษา การแพทย์ ธุรกิจ กฎหมาย การปกครอง หรือแม้กระทั่งในขอบเขตเชิงปฏิบัติของศาสนาเอง โดยเป้าหมายของการศึกษาจิตวิทยาเป็นไปเพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ เพื่อพยายามหาคำตอบว่า สาเหตุของประพฤติกวามเชื่อ และการกระทำต่างๆ ในบุคคลนั้นเป็นเพราะอะไร สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และสัมพันธ์กับเรื่องใดบ้าง จะเห็นได้ว่า ความรู้จากจิตวิทยาตะวันตกเป็นการศึกษาถึงสาเหตุของการกระทำต่างๆ เพื่อนำผลการศึกษานั้นไปใช้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุดแก่มนุษย์ เนื่องจากจิตวิทยาได้รับการยอมรับในฐานะที่เป็นศาสตร์ที่ใช้หลักการความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เป็นระเบียบวิธีของการศึกษา อันประกอบด้วยวิธีการศึกษาเชิงเหตุผล และรวมกับความรู้ในรูปแบบของพฤติกรรมเชิงประจักษ์ และมีการพัฒนาแนวคิดและทฤษฎีมากมาย รวมทั้งวิธีการรักษาที่สอดคล้องกับแนวคิดหรือทฤษฎีในแต่ละยุคสมัยมาเป็นระยะๆ ฉะนั้นแนวคิดหรือทฤษฎีของจิตวิทยาตะวันตกจึงมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่ยุคโบราณจนถึงปัจจุบัน

นักปรัชญาได้กล่าวถึงจิตวิญญาณในฐานะที่หลากหลายวิวัฒนาการมาตามลำดับ กล่าวคือ วิญญาณ อมตะ วิญญาณล่องลอย วิญญาณที่เป็นอัตตา อาลยวิญญาณ วิญญาณคือกระบวนการคิด จนกระทั่ง ยุคสมัยใหม่ หรือยุควิทยาศาสตร์ได้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับจิตวิญญาณแบบสมัยใหม่ เรียกว่า กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (Process of Science) คือ พฤติกรรมที่ผู้ศึกษาแสวงหาความรู้และแก้ปัญหา โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เป็นเครื่องมือซึ่งการดำเนินการต้องอาศัยวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ (Science Process Skill) และเจตคติทางวิทยาศาสตร์หรือจิตวิทยาศาสตร์ (Scientific Attitude) วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) เป็นวิธีการที่นักวิทยาศาสตร์ใช้แสวงหา ความรู้ แก้ปัญหาโดยมีขั้นตอนย่อย ดังนี้ (๑) ตั้งปัญหาให้ชัด (๒) ตั้งคำถามชั่วคราวเพื่อทดสอบ (๓) รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล (๔) ตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้ (๕) ถ้าคำตอบชั่วคราวถูก ให้ตั้งทฤษฎีไว้ (๖) สรุปผลและนำไปประยุกต์แก้ปัญหา

การดำเนินการแก้ปัญหาโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์จะสัมฤทธิ์ผลมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับ ผู้ดำเนินการจะมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มากน้อยเพียงใด ซึ่งทักษะกระบวนการทาง วิทยาศาสตร์เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จำเป็นในการแสวงหาความรู้ และแก้ปัญหาเพื่อการพิสูจน์ ทดสอบ สังเกต วิเคราะห์ สังเคราะห์ จนตั้งเป็นแนวคิดและทฤษฎีในที่สุด จึงทำให้การศึกษาค้นคว้าจิตวิญญาณ เป็นการศึกษารื่องพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ เรียกว่า “จิตวิทยา คือ ศาสตร์แห่งพฤติกรรม”

๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

คำสอนในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ”^๑ และทรงสอนว่าในตัวมนุษย์ปัญญา เป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของ มนุษย์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัญญาเป็นรัตนะของคนทั้งหลาย”^๒ พระพุทธเจ้าสอนคนให้ใช้เหตุผล มองการณ์ไกลไปในโลก พระพุทธเจ้าทรงอธิบายปรากฏการณ์ของมนุษย์และธรรมชาติ มิใช่โดยความเชื่อ หรือความยึดถือในความเหนือเหตุผลที่ไร้เหตุผล แต่โดยการใช้กฎแห่งความเป็นเหตุผลที่เป็นเหตุ เป็นผล ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นรูปธรรมและไม่เป็นรูปธรรม ทั้งหมดต้องอยู่ในกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติ (นิยาม) กฎธรรมชาติหรือนิยาม ดังข้อความที่ปรากฏในอรรถกถาที่ขนิทาย มหาวรรค มหาปทานสูตร

^๑ รศ.ดร.บุญชุม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น ฉบับปรับปรุงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓-๑๖.

^๒ พุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓. ปาฐกถา มหาลุภาฯ ๒๕๓๙.

^๓ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๑-๕๒/๖๗-๖๘.

ตอนว่าด้วยโพธิ สัตตัมมตาว่าณณา ว่า “บพว่า **อัยเมตถ ธมมตา** ความว่าข้อนี้เป็นธรรมดาในการเสด็จลงสู่พระครรรค์พระมารดา^๔ ท่านอธิบายว่า นี่เป็นความเป็นจริง นี่เป็นความแน่นอน ดังนี้

ชื่อว่า นิยามนี้ มี ๕ อย่าง คือ **กรรมนิยาม อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตตนิยาม และ ธรรมนิยาม**

ในนิยามทั้ง ๕ นั้น การให้ผลแห่งกุศลที่น่าปรารถนา การให้ผลแห่งอกุศลที่ไม่น่าปรารถนา นี้ชื่อ **กรรมนิยาม** เพื่อแสดงกรรมนิยามนั้น จึงได้กล่าวคาถาว่า ‘**น อนตลิกฺเข**’ ดังนี้ เป็นต้น

มีเรื่องเล่าว่า หญิงคนหนึ่งทะเลาะกับสามี ประสงค์จะผูกคอตาย จึงสอดคอเข้าไปในบ่วงเชือก บุรุษคนหนึ่งลับมีดอยู่เห็นหญิงนั้นประสงค์จะตัดเชือก จึงวิ่งไปปลอบหญิงนั้นว่า น้องอย่ากลัว น้องอย่ากลัว เชือกกลายเป็นอสรพิษรัดคอหญิงอยู่ บุรุษนั้นกลัวรีบหนีไป หญิงนั้นตาย ณ ที่นั้นเอง ควรแสดงถึงเรื่องทั้งหลายเป็นต้นอย่างนี้ในที่นี้

ในชนบทนั้นๆ ในกาลนั้นๆ การเก็บดอกไม้และผลไม้เป็นต้น โดยตัดครั้งเดียวเท่านั้น ลมพัดลมไม้พัด แดดกล้า แดดอ่อน ฝนตก ฝนไม่ตก ดอกบัวกลางวันแย้ม กลางคืนหุบ อย่างนี้เป็นต้น เป็น **อุตุนิยาม**

ผลข้าวสาเลี่ยมเป็นผลจากพืชข้าวสาเลี่ยมอย่างเดียว รสหวานย่อมเป็นผลจากน้ำหวาน รสขมย่อมเป็นผลจากพืชขม นี้เป็น **พีชนิยาม**

ธรรม คือ จิตและเจตสิกดวงก่อนๆ เป็นปัจจัย โดยอุปนิสัยปัจจัยแห่งธรรม คือ จิตและเจตสิกดวงหลังๆ เพราะฉะนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมปฏิจฉันนจิต เป็นต้น ในลำดับแห่งจักขุวิญญาณจิต เป็นต้น ก็เกิดติดต่อกันไป นี้เป็น **จิตตนิยาม**

ความเป็นไปแห่งความหวั่นไหวในหมื่นโลกธาตุ ในการเสด็จลงสู่พระครรรค์พระมารดาแห่งพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย นี้ชื่อ **ธรรมนิยาม**^๕

กฎธรรมชาติ อันเป็นปรมัตถธรรมนั้นเป็นสิ่งที่มีความอันไม่วิปริตผันแปร เป็น**ธัมมธาตุ** เครื่องดำรงอยู่ของธรรม เป็น**ธัมมฐิติ** เครื่องตั้งอยู่ของธรรม เป็น**ธัมมนิยาม** กำหนดหมายของธรรม อันเป็นสิ่งที่เป็นไปเอง ตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ไม่มีใครแต่งตั้งขึ้น ไม่มีใครสร้างขึ้น มีโดยเหตุ โดยปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ด้วยเหตุนี้ ปรมัตถธรรมจึงหมายถึง ธรรมชาติที่มีอยู่จริงๆ ไม่วิปริตผันแปร เป็นความจริงที่มีอยู่จริงๆ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง คือ (๑) จิตปรมัตถ์ คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (๒) เจตสิกปรมัตถ์ คือธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ประจักษ์จิต ให้เกิดการรู้ อารมณ์ และรู้สึกเป็นไปตามตนเองที่ประกอบ (๓) รูปปรมัตถ์

^๔ ที.อ.(ไทย) ๒/๓๔, อภิ.ส.อ.(บาลี) ๔๐๘.

คือ ธรรมชาติที่แตกดับย่อยยับด้วยความเย็นความร้อน (๔) นิพพานปรมัตถ์ คือ ธรรมชาติที่สงบจากกิเลสและขันธ

ทั้ง ๔ นี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงๆ มีอยู่โดยความเป็นปรมัตถ์ พิสูจน์ได้ รู้ได้ด้วยปัญญา เป็นอารมณ์ของปัญญา จากการเรียนการศึกษา จากการพิจารณาหาเหตุ ผล และจากการปฏิบัติ คือ ภาวนามัย

กฏธรรมชาติ คือ นิยาม ๕

หมายถึง การกำหนดอันแน่นอน หรือความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอนของธรรมชาติ หรือกฎธรรมชาติ พระพุทธศาสนาสอนหลักความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นคนสัตว์หรือสิ่งของ เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เป็นวัตถุหรือเป็นเรื่องจิตใจ ไม่ว่าชีวิตหรือโลกที่แวดล้อมอยู่ก็ตาม

สรรพสิ่งทั้งหมดล้วนเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย เป็นเรื่องของปัจจัยสัมพันธ์ ธรรมดาที่ว่ามี มองด้วยสายตามนุษย์เรียกว่า **กฏธรรมชาติ** ภาษาบาลีเรียกว่า **นิยาม** แปลว่า กำหนดอันแน่นอน แนวทางที่แน่นอน หรือความเป็นไปอันเป็นระเบียบแน่นอน เพราะปรากฏให้เห็นว่า เมื่อมีเหตุปัจจัยอย่างนั้นๆ แล้ว ก็จะมีความเป็นไปอย่างนั้นๆ แน่นอน

กฏธรรมชาติหรือนิยามนั้น แม้จะมีลักษณะทั่วไปอย่างเดียวกันทั้งหมดคือ ความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย แต่ก็อาจแยกประเภทออกไปได้ตามลักษณะอาการจำเพาะที่เป็นแนวทางหรือเป็นแบบหนึ่งๆ ของความสัมพันธ์ตามกฏธรรมชาติ คือ นิยาม ๕ ประการ ซึ่งจะครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างในโลกและในอนันตจักรวาล โดยทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปตามกฏธรรมชาติ

ในพุทธปรัชญาเถรวาทคำว่า “นิยาม” หรือ “กฏธรรมชาติ” ถูกใช้ในความหมายที่กว้างขวางมาก และครอบคลุมสรรพสิ่ง สังเกตได้จากที่มีการบัญญัติเรียกเป็นกฏธรรมนิยาม ๕ ประการ คือ^๕

๑. **อุตุนิยาม** กฏธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิ หรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ โดยเฉพาะดิน น้ำ อากาศและฤดูกาล อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์ กฎแห่งฤดูกาลคือหรือเป็นกฏธรรมชาติเกี่ยวกับวัตถุทางกายภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ ฤดูกาล และเหตุการณ์ที่เป็นไปตามทางกายภาพ อันได้แก่ กฏธรรมชาติที่ครอบคลุมความเป็นไปของปรากฏการณ์ในธรรมชาติเกี่ยวกับวัตถุที่ไม่มีชีวิตทุกชนิด

หลักของอุตุนิยามตามแนวพระพุทธศาสนา มุ่งให้ผู้เข้าใจเกี่ยวกับกฏธรรมชาติที่ว่าด้วยวัตถุ ซึ่งก็คือ เมื่อมีเหตุปัจจัยเพียงพอก็จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมัน ไม่มีใครเป็นผู้กำหนดหรือห้ามได้ เช่น

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สี่ตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๖ และหลักการเรื่องนิยาม ๕ นี้ปรากฏในอรรถกถาที่มณิกาย และอรรถกถาสังคณี อ่างใน ที.อ. (บาลี) ๒/๑๐๐, สังคณี.อ. (บาลี) ๗๖/๘๑-๘๒.

การที่จะเกิดฝนตกก็มีเหตุปัจจัยเพียงพอให้เกิดฝนตก เช่น การระเหยของน้ำบนดิน การรวมตัวของก้อนเมฆ การเกิดลมพัด การกระทบกับความเย็น ก่อให้เกิดฝนตก เป็นต้น หากเราเข้าใจธรรมชาติ เช่นนี้ ก็จะทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างมีความสุข อุตุนิยาม คือ ลักษณะสภาวะต่างๆ ของธาตุทั้ง ๕ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ

อุตุนิยาม อันเป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ในธรรมชาติแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ หรือโลกแห่งวัตถุ เช่น เรื่องลมฟ้าอากาศ ฤดูกาล ฝนตกฟ้าร้อง การที่สิ่งทั้งหลายผุพังเน่าเปื่อย เป็นต้น แนวคิดนี้ ท่านมุ่งเอาความผันแปรที่เนื่องด้วยความร้อนหรืออุณหภูมิจน เมื่อเข้าใจว่ามีเหตุปัจจัยเพียงพอที่ทำให้ร่ดติด เราก็ไม่เกิดความหงุดหงิดรำคาญ หากทางหลีกเลี่ยงหรือยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ เราก็เกิดความสบายใจ อุบัติเหตุก็ไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

๒. พีชนิยาม กฎแห่งพีชพันธ์ และพันธุกรรม คือ กฎธรรมชาติที่ครอบคลุมความเป็นไปของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ โดยเฉพาะสิ่งที่เรียกว่ากฎธรรมชาตินี้ทำให้เมื่อนำเมล็ดข้าวเปลือกไปเพาะ ต้นที่งอกออกมาจะต้องเป็นต้นข้าวเสมอ หรือช้างเมื่อออกลูกมาแล้วย่อมเป็นลูกช้างเสมอ ความเป็นระเบียบนี้ พระพุทธศาสนาค้นพบว่า เป็นผลมาจากการควบคุมของธัมมตาทั้ง ๓ คือ สมตา (การปรับสมดุล) วัฏฏตา (การหมุนวนเวียน) และ ชีวิตา (การมีหน้าที่ต่อกัน) นั้นเอง

๓. จิตนิยาม กฎแห่งจิต คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกลไกการทำงานของจิต พระพุทธศาสนาค้นพบว่า คนเราประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ ๒ ส่วนคือ ร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากจิตนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต ลักษณะพิเศษของจิต สามัญญลักษณะของจิต วิถีจิต ประเภทของจิต กระบวนการของความคิด

พระพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์หรือสัตว์ทั่วไป ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตคือจิต จิตในทัศนะของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งต่างหากจากกาย ในฐานะที่เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากกาย จิตก็มีกฎเกณฑ์ในการทำงาน เปลี่ยนแปลงและแสดงพฤติกรรม เป็นแบบฉบับเฉพาะตัว จิตนิยาม ได้แก่นามธาตุ เมื่อว่าโดยองค์ธรรม คือ จิตและเจตสิก ที่เป็นธรรมชาติ

๔. กรรมนิยาม กฎแห่งกรรม คือ กฎแห่งเหตุผล กฎแห่งการให้ผลของการกระทำ กฎอันเป็นเหตุเป็นผลของธรรมชาติ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ทางนามธรรม และทางรูปธรรม

โดยนัยทางนามธรรมนี้คือ กฎแห่งกรรม คือ การกระทำของจิต ทางรูปธรรมคือกฎแห่งกิริยา คือ การกระทำของสิ่งไม่มีชีวิต โดยเฉพาะกฎแห่งกรรมที่เกิดจากจิตตนิยาม คือมีเจตนาในทางพระพุทธศาสนานั้น ทำให้เกิดอจินไตยทั้ง ๔ (สิ่งที่ไม่อาจรู้ได้ด้วยการอาศัยตรรกะหรือความคิด) ที่ไม่อาจใช้เครื่องมือใดๆ พิสูจน์ให้เห็นประจักษ์โดยทั่วกันได้ นอกจากจะบรรลุธรรมด้วยตนเอง

กฎข้อนี้มีขอบเขตครอบคลุมกว้างขวางที่สุด เป็นกฎแห่งธรรมที่ควบคุมความสัมพันธ์และความเกี่ยวเนื่องกันแห่งทุกสิ่งทุกอย่าง นั่นคือ กฎแห่งปฏิเสธสมุปปาท ปฏิเสธสมุปปาท หรืออิทัปปัจจยตา เป็นกฎสากลที่สุด กฎ ๔ ข้อข้างต้นสรุปรวมลงในข้อสุดท้ายนี้ อันได้แก่ กฎไตรลักษณ์ทั้ง ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นสิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดา คนย่อมมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ธรรมนิยามเป็นคำสรุปรวมเอาานิยามทุกข้อทั้งหมดเข้าไว้ด้วยกัน และนิยามสี่ข้อข้างต้นก็รวมอยู่ในธรรมนิยามนี้เช่นกัน^{๑๑}

คำว่า “**ธรรมชาติ**” มีแนวคิดว่ามี ๒ องค์ประกอบ คือ สสารกับพลังงาน และใช้แนวคิดนี้อธิบายสิ่งต่างๆ ได้เป็นส่วนมาก แนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องพอดีกับ “**รูป**” ในทางพระพุทธศาสนาซึ่งประกอบด้วยสสารและพลังงาน

สรุปได้ว่า ธรรมนิยาม อันเป็นกฎแห่งธรรมะ คือ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา การที่สิ่งมีชีวิตต้องเวียนเกิดแก่เจ็บตาย ยากจะหลุดพ้นได้ ก็เป็นไปตามธรรมนิยามนี้เอง

จากการค้นพบธรรมะดังกล่าวนี้ ทำให้เราทราบว่า ความรู้เรื่องจักรวาลวิทยาเป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของธรรมะ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบเท่านั้น ยังมีเรื่องราวอีกมากมายที่พระองค์ทรงค้นพบแล้วมิได้นำมาตรัสให้ฟัง และเรื่องที่น่ามาตรัสนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ฟังได้ขบคิดแนวทางในการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือนิพพาน

เนื่องจากนิยามมี ๕ (แต่นิยามอื่นล้วนสรุปลงในธรรมนิยาม) ปรากฎการณ์ต่างๆ จึงเกิดจากกฎธรรมชาติหลายอย่างรวมกัน ดังนั้น ความเข้าใจที่ว่า ทุกสิ่งในโลกล้วนขึ้นกับกรรมนิยาม จึงเป็นความเข้าใจที่ผิด อย่างไรก็ตาม กรรมนิยามเป็นนิยามที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ เพราะเกี่ยวข้องกับมนุษย์โดยตรง มนุษย์มีสิทธิที่จะเลือกทำกรรมตามความพอใจ แล้วกรรมนั้นจะเป็นผู้ลิขิตโชคชะตาหรืออนาคตของมนุษย์ ส่วนนิยามอื่นๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติ เช่น กลางวัน กลางคืน ฤดูหนาว ฤดูร้อน เกิดจากการที่โลกหมุนรอบตัวเองและรอบดวงอาทิตย์ มนุษย์จะห้ามปรามหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ มนุษย์จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ เช่น ประดิษฐ์หลอดไฟเพื่อให้แสงสว่างในเวลากลางคืน ประดิษฐ์เครื่องปรับอากาศเพื่อผ่อนคลายความหนาวร้อน สุขทุกข์ของมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับกรรมนิยามเป็นสำคัญ

^{๑๑} ที.อ.(บาลี) ๒/๓๔, สง.อภิ.อ.(บาลี) ๔๐๘.

๑.๓ ความสำคัญของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

พระพุทธศาสนาเถรวาท ถือว่าเป็นศาสนาที่ถือกำเนิดมากกว่า ๒,๕๐๐ ปี แม้จะไม่มีการบัญญัติคำว่า จิตวิทยา มาใช้เป็นการเฉพาะเหมือนกับชาวตะวันตก แต่เราก็จะพบว่า เมื่อพิจารณาเนื้อหาของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งหมดก็จะพบว่า พระพุทธองค์นั้นได้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะที่ทรงเป็นนักจิตวิทยาและสอนเรื่องจิตวิทยาโดยส่วนเดียว เนื่องจากตลอดพระชนม์ชีพนั้น พระองค์ทรงสั่งสอนธรรม เพื่อรักษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์อันเนื่องมาจากการประสบปัญหาทางจิต เพราะถูกกิเลสครอบงำทำให้เกิดโรคประเภทหนึ่ง เรียกว่า “โรคทางจิต” (เจตสิกโรค) ดังนั้น หลักธรรมของพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องราวของจิตวิทยาแทบทั้งสิ้น เพราะพระพุทธองค์นั้น ทรงสอนหลักธรรมเพื่อรักษาโรคจิต เพื่อให้เหล่าสาวกสามารถฝึกฝนจิต เพื่อให้บรรลุธรรมได้นั่นเอง ความที่พระพุทธศาสนาเน้นย้ำในเรื่องจิตนั้น มีเนื้อความปรากฏดังต่อไปนี้

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีจิตเป็นประธาน สำเร็จได้ด้วยใจ

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ธรรมบท และอรรถกถา ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตว่า เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ ประเสริฐที่สุด และสำเร็จได้ด้วยใจ ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่ว หรือทำชั่วก็ตาม ทุกข์ก็จะติดตามไป เหมือนล้อที่หมุนไปตามรอยโคที่ลากเกวียน ฉะนั้น”^{๑๒}

อีกคาถาหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีจิตดี ก็จะพูดดี หรือทำดี สิ่งนั้น ก็จะติดตามเขาไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามไป ฉะนั้น”^{๑๓}

^{๑๒} ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓; พระบาลีว่า

“มโนปุพฺพงคมา ธมฺมา	มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุมฺเจน	ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ	จกฺกํ ว วหโต ปทํ ฯ

^{๑๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔; พระบาลีว่า

“มโนปุพฺพงคมา ธมฺมา	มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺเนน	ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ สุขมเนวติ	ฉายาว อณุปายินี ฯ

จิตเป็นผู้นำในโลก

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตว่า จิตเป็นผู้นำในโลก ดังข้อความว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิต เป็นธรรมอย่างหนึ่ง ที่โลกทั้งหมด ตกอยู่ในอำนาจ”^{๑๔}

จิตที่บริสุทธิ์ คือ หัวใจพระพุทธศาสนา

ในสุดตันตปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสความสำคัญของจิตที่บริสุทธิ์ว่าเป็นสิ่งสูงสุด เป็นหัวใจของคำสอนในพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^{๑๕} (สพพปาปสฺส อกรรม กุสลสฺสุปสมปทา สจิตตปริโยทปนํ เอตํ พุทธานสาสนิ)

จิตใสไม่ขุ่นมัวจะส่องเห็นประโยชน์

ในขุททกนิกาย ชาดก ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตที่ขุ่นมัวว่า จะทำให้มองไม่เห็นประโยชน์ที่สำคัญ ดังพุทธพจน์ว่า

“เมื่อน้ำขุ่น ไม้ไผ่ บุคคลย่อมไม่เห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนกรวด เม็ดทราย และฝูงปลา ฉันทจิตขุ่นมัว บุคคลก็ย่อมไม่เห็นประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ฉันทนั้น “เมื่อน้ำใสสะอาด บุคคลย่อมเห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนกรวด เม็ดทราย และฝูงปลา ฉันทใด เมื่อจิตไม่ขุ่นมัว บุคคลก็ย่อมเห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ฉันทนั้น”^{๑๖}

จิตไม่เศร้าหมอง มีสุคติเป็นที่ไป

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของจิตว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นอันหวังได้”^{๑๗} ตามทัศนะของพุทธปรัชญา สิ่งมีชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ของร่างกาย จิตและเจตสิก (สิ่งที่ปรุงแต่งจิตหรือคุณสมบัติของจิต) มีกรรมเป็นสิ่งนำมาเกิด ตามรักษาให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ และทำสิ่งต่างๆ โดยมีจิตและเจตสิกเป็นผู้กำกับ ดังนั้น สิ่งมีชีวิตจึงหมายถึงเฉพาะมนุษย์และสัตว์เท่านั้น ไม่รวมเอาพืชเพราะไม่ได้เกิดมาจากกรรม ไม่มีจิตและเจตสิกในการรับรู้ คตินี้ก็เรื่องราวต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากทัศนะทั่วไป ที่ให้คำจำกัดความของสิ่งมีชีวิตว่าหมายถึง สิ่งที่เจริญเติบโตได้ กินอาหารได้ เคลื่อนไหวได้ และสืบพันธุ์ได้ ซึ่งหมายเอามนุษย์ สัตว์ และพืชสิ่งมีชีวิตมีส่วนประกอบ ๓ ส่วน ได้แก่

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓; พระบาลีว่า

“จิตเตน นียติ โลโก จิตเตน ปริกิสฺสติ
จิตตสฺส เอกธมฺมสฺส สพเพว วสมนฺวคฺติ ฯ

^{๑๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐, พุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๑๐๐.

^{๑๖} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๙/๘๒.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๓; “เอวเมว โข ภิกขเว จิตเต อสงฺกิลฺลฺเจ สุคติ ปาฎิโกงฺขา ฯ

- ร่างกายนั้น เรียกว่า รูปปรมาตม์หรือรูปธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด
- จิตและเจตสิก เรียกว่า อรูปธรรมหรือนามธรรม^{๑๘}

นามธรรม หรือเจตสิกธรรม เป็นสิ่งที่รับรู้และสามารถนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ได้สิ่งมีชีวิตในโลกล้วนประกอบด้วยธรรมชาติ ๓ อย่างนี้เท่านั้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวเราของเราเพราะสิ่งมีชีวิตล้วนประกอบด้วยส่วนที่เป็นรูปและนามที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนกันทั้งสิ้น

นอกจากนี้ สิ่งมีชีวิตยังอาจแบ่งออกเป็นส่วนประกอบ ๕ ส่วน เรียกว่า ชันธ์ แปลว่า กอง, พวก, หมวด, หมู่ หมายถึง สภาวะธรรม ๕ อย่าง คือ “เบญจชันธ์” ได้แก่ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น, ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต ซึ่งประกอบด้วย

๑) รูปชันธ์ คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ ได้แก่ รูป ๒๘

๒) เวทนาชันธ์ คือ กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ได้แก่ เวทนาเจตสิก

๓) สัญญาชันธ์ คือ กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ ในอารมณ์ ๖ เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น ธรรมชาติที่มีหน้าที่ในการจำ หรือเป็นหน่วยความจำของจิตนั่นเอง ได้แก่ สัญญาเจตสิก

๔) สังขารชันธ์ คือ กองสังขาร, ส่วนที่เป็นการปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อภัยกถุต อันธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้มีลักษณะต่างๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้น เวทนาเจตสิก และสัญญาเจตสิก)

๕) วิญญาณชันธ์ คือ กองวิญญาณ ส่วนที่เป็นการรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ ๖ อันเป็นธรรมชาติที่รับรู้สิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ คือ จิตทั้งหมด ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๑๙}

^{๑๘} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๑/๗; ความว่า “รูปิโน ธมมา” สภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นรูป, “อรูปิโน ธมมา” สภาวะธรรมทั้งหลาย ที่ไม่เป็นรูป.

^{๑๙} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑/๑.

คำว่า “ใจ” (มโน) หมายถึง จิต ๔ ระดับ คือ จิตระดับกามาวจรภูมิ จิตระดับรูปาวจรภูมิ จิตระดับอรูปาวจรภูมิ และจิตระดับโลกุตตรภูมิ หมายความว่า จิตและเจตสิกที่ประกอบในภูมิทั้ง ๔ นั้นเอง^{๒๓}

คำว่า “ปฏิขจิต” (ปฏุกุญเฐน) ในที่นี้หมายถึงเอาจิต ที่มีโทษนั้นประกอบด้วยปฏิขะ เดิมทีเดียว จิตนั้น เป็นภวังคจิต คือ เป็นจิตที่ฟ่องใส (ปัสสจรจิต) แต่เมื่อถูกเจตสิกกรรมฝ่ายชั่วกล่าวคือ อุปกิเลสธรรมจรมาระทบเข้า ก็กลายเป็นจิตเศร้าหมองที่เรียกว่า ใจชั่ว ซึ่งพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาทางกายและวาจา^{๒๔}

คำว่า “มีจิตเป็นหัวหน้า” (มโนปุพพคมา) หมายถึง เป็นหัวหน้าของเจตสิกกรรม กล่าวคือ เป็นเหตุปัจจัยให้เจตสิกกรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เพราะเมื่อจิตไม่เกิดสัมปยุตตธรรมที่เหลือก็เกิดไม่ได้

แต่ธรรมทั้งหลายที่หมายถึงเจตสิกบางดวง บางกลุ่มแม้เมื่อไม่เกิด จิตก็ยังคงเกิดอยู่นั่นเอง (หมายถึง กุศลจิตเกิด อกุศลเจตสิกไม่ประกอบหรือไม่เกิดร่วม เป็นต้น)

คำว่า “มีใจประเสริฐสุด” หมายความว่า ใจประเสริฐสุดแห่งเจตสิกกรรมเหล่านั้น ด้วยอำนาจ เป็นอดีตปัจจัย เหมือนหัวหน้าใจ ย่อมเป็นใหญ่กว่าใจที่เหลือ^{๒๕}

คำว่า “สำเร็จได้ด้วยใจ” หมายความว่า ทุกสิ่งสำเร็จมาจากการคิดของจิตเท่านั้น อุปมาประหนึ่งว่า สิ่งทั้งหลายนั้นๆ เสร็จแล้วด้วยวัตถุไม้เป็นต้น ก็ชื่อว่าของสำเร็จแล้วด้วยไม้เป็นต้น ฉันทิ แม้ธรรมทั้งหลายนั้น ได้ชื่อว่าสำเร็จแล้วด้วยใจ เพราะสำเร็จมาแต่ใจ ฉันทิ^{๒๖}

ธรรมชาติของจิต ในฐานะเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ รับอารมณ์ที่มากระทบ คิดปรุงแต่งอารมณ์ วิจิตรพิสดาร เก็บรักษาผลแห่งการกระทำไว้ในจิต อาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันออกไปตามการทำหน้าที่ว่า “จิตมีธรรมชาติเป็นนามธรรม” (Immateriality or Mentality Factors) : ซึ่งเป็นธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ทั้งหลายมีรูปารมณ์ เป็นต้น ดังรูปวิเคราะห์ว่า “รูปาทิอารมมณฺสุ นมตีติ นามํ ฯ”

ศัพท์ที่ใช้เรียกแทนคำว่า “จิต”^{๒๗} เช่น “มโน” “มานัส” “หทัย” “ปมฺฑระ” “มนายตนะ” “มโนมยิ” “วิญญาน” “วิญญานขันธ” และ “มโนวิญญานธาตุ”^{๒๘} ซึ่งเป็นธรรมชาติที่แตกต่างไปจากรูปธรรม (Materiality/Corporeality) ประกอบด้วย

^{๒๓} พุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/๒๐; บาลีว่า : ตตถ ‘มโนติ กามาวจรกุสลาทีเภาที สพพมปิ จตฺตุมภิจิตตํ.

^{๒๔} พุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/๒๐; บาลีว่า “ปฏุกุญเฐนาคคณฺตุเกหิ อภิชฌาทีหิ โทเสหิ ปฏุกุญเฐน.

^{๒๕} พุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/๒๑.

^{๒๖} พุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/๓๒.

^{๒๗} อภ.วิ.(ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

^{๒๘} อภ.สง.อ.(บาลี) ๑๙๑-๑๙๒.

๑. ความรู้สึกรู้จัก (เวทนาเจตสิก)

๒. ความจำ (สัญญาเจตสิก)

๓. ความคิดปรุงแต่ง ซึ่งประกอบด้วยการคิดปรุงแต่งจิตให้มีอาการเป็นไปต่างๆ เช่น ความรู้ ความตั้งมั่น การวิเคราะห์ และ สังเคราะห์ เป็นต้น (คือ เจตสิก ๕๐ ที่เหลือ)

๔. การรับรู้ทุกสิ่ง ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง

จิตมั่นคงและตั้งมั่นย่อมละบุญบาปได้

“ผู้มีจิตไม่มั่นคงไม่รู้แจ้งสัจธรรม มีความเลื่อมใสเลือนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์ ผู้มีจิตไม่ชุ่มด้วยราคะ ไม่ชุ่มมัวด้วยโทสะ ละบุญและบาปได้แล้ว มีสติตั้งอยู่ ย่อมไม่มีภัย”^{๒๙}

เมื่อป้องกันจิตได้แล้วไม่ควรยินดีและยึดติด

“ภิกษุรู้ว่า ร่างกายนี้เปรียบเหมือนหม้อดิน ควรป้องกันจิตนี้ เหมือนป้องกันพระนคร แล้วใช้อาวุธคือปัญญารบกับมาร และควรรักษาชัยชนะไว้ แต่ไม่ควรยินดีและยึดติด”^{๓๐}

ร่างกายที่ปราศวิญญานก็ไร้ประโยชน์

“อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้ก็จักปราศจากวิญญาน ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น”^{๓๑}

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของจิต เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะมีผลไปถึงทุกคติ วินิบาต และไปถึงสุคติโลกสวรรค์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ในพระสูตรตัตตนปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต อรักขิตสูตร มีใจความว่า

“คหบดี เมื่อบุคคลไม่รักษาจิต ชื่อว่าไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เขาผู้ไม่รักษา กายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเป็ยกชุม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเป็ยกชุม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย เขาผู้มีกายกรรม

^{๒๙} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๘-๓๙/๓๗.

^{๓๐} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๔๐/๓๘.

คำว่า “มาร” ในที่นี้หมายถึง กิเลสมาร, อ้างใน พุ.ธ.อ.(บาลี) ๒/๑๔๔.

คำว่า “ควรรักษาชัยชนะไว้ แต่ไม่ควรยินดียึดติด” หมายถึง เมื่อภิกษุบรรลุสมาบัติได้วิปัสสนาอ่อนๆ ชนะกิเลสได้ระดับหนึ่ง แต่ไม่ควรยึดติดอยู่เพียงสมาบัตินั้น ควรพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตที่ผ่องใสแล้วรักษาระดับจิตนั้นไว้ได้ ในที่สุด จะสามารถบรรลุมรรคผลอันสูงสุด ชนะกิเลสมาได้อย่างสิ้นเชิง, อ้างใน พุ.ธ.อ.(บาลี) ๒/๑๓๖.

^{๓๑} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๔๑/๓๘, พระบาลีว่า

“อจิริ วตย กายโย	ปจวี อธิเสสสติ
ฉุทโท อเปตวิญญาโณ	นिरตถ์ว กลิงครนติ”

วชิกรรม และมโนกรรมเสียหาย ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิรียา (การตาย) ก็ไม่งาม เมื่อเรื่อนยอดมุงไว้ไม่ดี ยอดเรื่อน ไม้กลอน และฝาเรื่อนชื่อว่าไม่ได้รับการรักษา ยอดเรื่อน ไม้กลอน และฝาเรื่อนชื่อว่าถูกฝนร่ำรด ยอดเรื่อน ไม้กลอนและฝาเรื่อนก็ฟูพัง แม้นฉันใด

เมื่อบุคคลไม่รักษาจิต ฯลฯ ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิรียาก็ไม่งาม ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อบุคคลรักษาจิต ชื่อว่ารักษากายกรรม วชิกรรม และมโนกรรม เขาผู้รักษากายกรรม วชิกรรม และมโนกรรม ย่อมมีกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมที่ไม่เป็ยกชุม เขาผู้มีกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมที่ไม่เป็ยกชุมย่อมมีกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมที่ไม่เสียหาย เขาผู้มีกายกรรม วชิกรรมและมโนกรรมไม่เสียหาย ย่อมมีการตายที่ดี กาลกิรียาก็งาม เมื่อเรื่อนยอดมุงไว้ดี ยอดเรื่อน ไม้กลอน และฝาเรื่อนชื่อว่าได้รับการรักษา ยอดเรื่อน ไม้กลอน และฝาเรื่อนชื่อว่าไม่ถูกฝนร่ำรด ยอดเรื่อน ไม้กลอนฝาเรื่อนก็ไม่ฟูพัง แม้นฉันใดคหบดี เมื่อบุคคลรักษาจิต ฯลฯ ย่อมมีการตายที่ดี กาลกิรียาก็งาม ก็ฉันนั้นเหมือนกัน^{๑๒}

ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พยาปนสูตร สูตรว่าด้วยจิตถึงความผิตปกติ ว่า ผู้มีจิตผิตปกติ ตายไม่ดี และบุคคลผู้มีกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมไม่ถึงความผิตปกติ ย่อมมีการตายที่ดี มีสุคติ เป็นที่ไป ดังใจความว่า “ดูก่อนคหบดี เมื่อจิตถึงความผิตปกติ แม้กายกรรม วชิกรรม และมโนกรรม ก็ถึงความผิตปกติ เขาผู้มีกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมถึงความผิตปกติ ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิรียาก็ไม่งามเมื่อเรื่อนยอดมุงไว้ไม่ดี ยอดเรื่อน ไม้กลอน และฝาเรื่อนย่อมถึงความผิตปกติแม้นฉันใด เมื่อจิตถึงความผิตปกติ ฯลฯ ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิรียาก็ไม่งาม ฉนั้นนั้นเหมือนกัน เมื่อจิตไม่ถึงความผิตปกติ แม้กายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมก็ไม่ถึงความผิตปกติ เขาผู้มีกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมไม่ถึงความผิตปกติ ย่อมมีการตายที่ดี กาลกิรียาก็งามเมื่อเรื่อนยอดมุงไว้ดี แม้นยอดเรื่อน ไม้กลอน ฝาเรื่อนก็ไม่ถึงความผิตปกติ แม้นฉันใด ดูก่อนคหบดี เมื่อจิตไม่ถึงความผิตปกติ ฯลฯ ย่อมมีการตายที่ดี กาลกิรียาก็งามฉนั้นนั้นเหมือนกัน”^{๑๓}

๑.๔ ความหมายและไพบจน์ของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

การนิยามความหมายของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถอธิบายได้ตามลำดับ ดังนี้

จิตวิทยาในพระไตรปิฎก (จิต+วิทยา+พระไตรปิฎก) หมายถึง แนวคิดเรื่องจิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ พระสุตตร พระวินัย และพระอภิธรรม ทั้งที่เป็นพุทธภาษิต และสาวกภาษิตตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปิฎกทั้งสาม

^{๑๒} อจ.ตีก.(ไทย) ๒๐/๑๑๐/๓๕๒.

^{๑๓} อจ.ตีก.(ไทย) ๒๐/๑๑๑/๓๕๓.

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง แนวคิดเรื่องจิตที่ปรากฏในหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งที่พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ในพระไตรปิฎก และที่อาจารย์รุ่นต่อมามีพระมหากัสสปเถระ เป็นต้นเป็นประธาน ได้รจนาอธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส อภิธัมมัตถสังคหะ และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา เป็นต้น

จิตวิทยาเชิงพุทธ หมายถึง หลักการและแนวคิดเรื่องจิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ตั้งแต่พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส อภิธัมมัตถสังคหะ และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ตำราทางวิชาการ และงานวิจัยทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น ซึ่งผู้แต่งได้นำมาใช้ในความหมายของตำราเล่มนี้เช่น “จิตวิทยาเชิงพุทธ” (Buddhist Psychology) บ้าง “จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา” (Psychology on Concept Buddhism) บ้าง ส่วนคำว่า “จิต หรือ วิญญาณ” จะใช้คำภาษาอังกฤษว่า “Consciousness or Conscious Mind”

ความหมายของจิตตามรูปศัพท์

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้อธิบายความหมายของจิตไว้หลากหลายตามหน้าที่ของจิต ดังต่อไปนี้

ในคัมภีร์อรรถกถาอรรถสาลินี พระพุทธโฆสจารย์ ได้นิยามความหมายของจิต ไว้ว่า

๑) ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า เป็นธรรมชาติคิด อธิบายว่ารู้แจ้งอารมณ์ ดังรูปวิเคราะห์ ว่า “จิตตฺตฺติ อารมมณฺ วจินตฺตฺติ จิตฺตํ ๑ วิชานาตฺตฺติ อตฺตโ ๑

๒) ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า ย่อมสัมผัสความสืบทอดของตนด้วยอำนาจขณะวิถี ดังรูปวิเคราะห์ ว่า “ตํ ชวนวิถิวเสน อตตโนสนตํ จินตฺตฺติ จิตฺตํ ๑

๓) ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า เก็บสิ่งสมวิบากไว้ ด้วยกรรมและกิเลส ดังรูปวิเคราะห์ ว่า “วิปากํ กम्मกิลเสหิ จิตตฺตฺติ จิตฺตํ” ๑

๔) ชื่อว่าจิต เพราะจิตทุกดวงวิจิตรตามสภาวะของตน ดังรูปวิเคราะห์ ว่า “อปิจ สพฺพมปิยถานูรูปโต จิตตฺตฺติ จิตฺตํ” ๑

๕) ชื่อว่าจิต เพราะวิจิตร โดยเป็นสาเหตุกระทำให่วิจิตร ดังรูปวิเคราะห์ว่า “จิตตฺตฺติ จิตฺตํ”^{๓๔}

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี พระสมุทฺถลาจารย์^{๓๕} ได้นิยามความหมายของจิต ไว้ว่า

๑) ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า เป็นธรรมชาติคิด อธิบายว่ารู้แจ้งอารมณ์ ดังรูปวิเคราะห์ว่า “จินตฺตฺติ จิตฺตํ ๑ อารมมณฺ วิชานาตฺตฺติ อตฺตโ ๑

^{๓๔} อภ.สง.อ.(บาลี) ๑๖๔.

^{๓๕} วิภาวินี.(บาลี) ๖๖.

- ๒) ชื่อว่าจิต คือ มีการรู้แจ้งอารมณ์ ๖
- ๓) ชื่อว่าจิต เพราะอรธว่าเกิดขึ้น โดยเว้นจากอารมณ์ไม่ได้
- ๔) ชื่อว่าจิต เพราะอรธว่า “เป็นเหตุให้สัมปยุตธรรม (ธรรมที่เกิดร่วมกันทั้งหมด) รู้อารมณ์”
- ๕) ชื่อว่าจิต เพราะอรธว่าเป็นเพียงธรรมชาติสักแต่ว่าคิดเท่านั้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้นิยามความหมายของจิต ไว้ว่า

- ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่า วิญญาณ
- วิญญาณ จิต หรือ มโน โดยความหมายเป็นสิ่งเดียวกัน
- จิตทั้งหมด ว่าโดยสภาวธรรมแล้ว มีเพียงอย่างเดียว คือ รู้แจ้งอารมณ์
- ชื่อว่าจิตนี้ เป็นธรรมชาติที่เป็นไปรวดเร็ว ดังบาลีว่า “จิตตํ นามेतํ ลหุปรวิตต”^{๓๖}
- จิต มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา

นอกจากนี้ พระพุทธโฆสจารย์ยังได้อธิบายว่า คำว่า จิต หมายถึง จิตที่เป็นเอกัคคตาเจตสิก ที่เป็นสมาธิ หรือ การเจริญสมาธิ

ความหมายของจิตตามการทำหน้าที่ (กิจจรส/สัมปตติรส)

ในอภิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี ได้ให้นิยามความหมายของจิตไว้หลากหลายทีเดียว ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า ทรรศนะเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ไม่มีนิยามศัพท์ที่แน่นอนตายตัว เพียงแต่เป็นการนิยามความหมายของศัพท์ เพราะการทำงาน หรือทำหน้าที่ของจิตให้ชัดเจนเท่านั้น จิตนั้น เมื่อว่าโดยสภาวะแล้ว มีอย่างเดียวกันเท่านั้นคือ “มีการรู้แจ้งอารมณ์เป็นลักษณะ” (อารมณ-วิชานนลกฺขณ) แต่มี ๔ ชื่อ เพราะเรียกตามการทำงานของจิต ที่ท่านแจ้งเพื่อความเข้าใจในบทบาทหน้าที่นั้นๆ ของจิต เช่นคำว่า “มโน จิต วิญญาณ” เป็นต้น

คำว่า “ใจ” (มโน) ในสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส อัญญกวรรค ว่าด้วยกามสูตรนิเทศ ได้กล่าวถึง คำว่า “มโน” คือ ใจ ว่ามีคำใช้แทนกันไว้ดังนี้ คำว่า “ใจ” ได้แก่ จิต มโน มานัส หทัย ปัณฺฑระ มนะ มนายตนะ มนินทริยวิญาณ วิญาณขันธ มโนวิญาณธาตุ ที่เกิดจากผัสสะเป็นต้นนั้น นี้เรียกว่า “ใจ”

คำว่า “ใจ” หรือ “มโน” นี้ ไปพร้อมกันกับเจตสิกกับธรรมทั้งหลายคือ เกิดร่วมกัน ระคนกัน เกี่ยวเนื่องกัน เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีวัตถุอย่างเดียวกัน มีอารมณ์อย่างเดียวกันกับความ อัมเอบนี้^{๓๗}

^{๓๖} วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๔๖.

^{๓๗} ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑/๓.

คำว่า “มโน” มาจากธาตุ “มนุ” แปลว่า คิด ดังนั้น “มโน” จึงมีความหมายว่า ความคิดตัวรับรู้ หรือสภาพที่คิด มโน แปลได้อีกอย่างหนึ่งว่า ใจ เช่นคำว่า

- “มโนปุพฺพคฺมา”^{๓๘} แปลว่า มีใจสภาพถึงก่อน หรือมีใจเป็นประธาน
- “มโนหุจฺจิต”^{๓๙} แปลว่า ความประพฤติก้าวด้วยใจ
- “มโนมยฺหิ”^{๔๐} แปลว่า ทางใจหรือว่าฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยใจ เป็นต้น

ถ้าคำว่า “มโน” ใช้กับคำว่า “วิญญาน” ย่อมมุ่งหมายแสดงสภาวะของการรับรู้อารมณ์โดยตรง นั่นคือ รู้อารมณ์ทางใจ ความนึกคิด

จากความหมายของจิตดังกล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า คำว่า จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรมซึ่งสามารถรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้อะไร สิ่งนั้นแหละคืออารมณ์ อีกนัยหนึ่งแสดงว่า จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ได้รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ จิตต้องมีอารมณ์ และต้องรับอารมณ์จึงจะรู้ และจำ แล้วก็คิดต่อไปสตามนัยขยายความตามบาลีว่า “จิตเตตฺติ จิตฺตํ ฯ” “อารมฺมณฺ วิชานาตฺติ อตฺถิ ฯ” ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ธรรมชาติโดย้อมคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต มีอรรถว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือ จิต ฯ^{๔๑}

ความหมายของจิตตามไวยากรณ์

ไวยากรณ์ คำที่เขียนต่างกัน แต่มีความหมายเหมือนกัน หรือใกล้เคียงกันมาก เช่น มนุษย์กับคน บ้านกับเรือน รอกับคอก ปากกับตง คำพ้องความ ก็ว่า

จิตมีชื่อเรียก ๑๐ ชื่อ

นอกจากนี้ในอานาปานัสสติกา ตอนที่ว่าด้วยตติยจิตทุกกนิทเทศ คือ แสดงหมวด ๔ แห่งญาณที่ ๓^{๔๒} ได้อธิบายคำว่า จิต และคำศัพท์ที่ใช้แทนเรียกชื่อจิต ไว้อีกหลายศัพท์ กล่าวคือ “คำไวยากรณ์” อีก ๑๐ ชื่อดังนี้

๑. ชื่อว่า **จิต** เพราะเป็นสภาวะวิจิตร
๒. ชื่อว่า **มโน** เพราะรับรู้อารมณ์ และน้อมไปสู่อารมณ์
๓. ชื่อว่า **มานัส** เพราะมีธรรมที่สัมพันธ์กับมโน หรือมานัสก็คือใจนั่นเอง

^{๓๘} พุ.ธ.อ.(บาลี) ๑/๒๐.

^{๓๙} ที.สี.(บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๒๗, อภ.ส.(บาลี) ๓๔/๘๔๐/๓๒๗. สยามมรฎฐเตปิฎก.

^{๔๐} ที.สี.(บาลี) ๙/๑๓๑/๑๐๑. สยามมรฎฐเตปิฎก.

^{๔๑} วิกาวินิ.(ไทย) หน้า ๑๙, (บาลี) หน้า ๖๕.

^{๔๒} พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๖/๒๗๕.