

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการศึกษาหลักกัลยาณมิตรใช้ในการดำเนินชีวิต ของบุคคลากรศาลอาญา เขตจตุจักร จังหวัดกรุงเทพมหานคร และได้นำแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษา โดยมีลำดับเนื้อหาที่เป็นสาระสำคัญดังนี้

- ๒.๑ มิตรในพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ ความหมายเกี่ยวกับกัลยาณมิตร
- ๒.๓ องค์คุณหรือคุณสมบัติของกัลยาณมิตร
- ๒.๔ อานิสงส์ผู้เป็นกัลยาณมิตร
- ๒.๕ ตัวอย่างของการเป็นกัลยาณมิตร
- ๒.๖ หลักการดำรงชีวิตตามแนวจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา
- ๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๘ ประวัติศาสตร์อาญา
- ๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ มิตรในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความหมายของมิตรในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสในอัปมัญญาวิภังค์ว่า “เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ กริยาที่น่ารักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลายนี้เรียกว่า เมตตา”^๑

เมตตาตายตีติ มิตรโต เมตตี ปจฺจปญฺฐเปติ สีเนหํ กโรติ. แปลว่า บุคคลใดย่อมรักใคร่(ต่อมิตร) บุคคลนั้นชื่อว่า มิตร อธิบายว่า ย่อมต้อนรับเฉพาะมิตร ได้แก่ ย่อมกระทำความสเนหา

คำว่า “มิตร” ตรงกับคำในภาษาบาลีทางพระพุทธศาสนาว่า “มิตฺต” แปลว่า เพื่อน ผู้มีความเยื่อใยดี ผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ^๒ มีรูปวิเคราะหดังนี้

“มิชฺชติ สีนียหตีติ เมตตา แปลว่า สภาวะปรารถนาดี มิตฺตสฺส เอสา เมตตา แปลว่า สภาวะที่เป็นของมิตร และ มิตฺเตสุ ภาว เมตตา แปลว่า สภาวะเกิดขึ้นในมิตรโดยองค์ธรรม คือ อโทสะ เจตสิก ที่เป็นไปโดยเนื่องด้วยการนำประโยชน์แก่ผู้อื่น”^๓

^๑ อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

^๒ พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๑, หน้า ๒๓๔.

^๓ อ้างแล้ว.

ความรักใคร่และความสืเนหา มีขึ้นได้กับมิตรที่แสดงออกในทางความห่วงใย เอื้ออาทร ความผูกพัน มักแสดงถึงความรักใคร่ ความห่วงใยต่อกันในระดับวัย^๔ เช่นผู้ใหญ่แสดงออกถึงความเอ็นดูต่อผู้น้อย หรือความผูกพันทางสายโลหิตระหว่างบิดามารดากับบุตร

โดยสรุป คำว่า “มิตร” มีรากศัพท์คำเดียวกับคำว่า เมตตา ซึ่งมีความหมายว่า ความรักใคร่ความห่วงใยปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เพราะฉะนั้น คำว่า มิตร จึงหมายถึง ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน ปรารถนาดีต่อกัน กล่าวคือ มีความเมตตาทั้งกาย วาจา ใจ ต่อกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คำว่า มิตร นั้นมักมีคำที่ใช้แทนกันหลายคำเช่น “สหาย” แปลว่า ผู้ไปด้วยกันมีความคิดเห็นเหมือนกัน “สขา” แปลว่าเพื่อน คือ ผู้คบกันคุ้นเคยกันสนิทสนมกัน

๒.๑.๒ ประเภทของมิตรในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสแบ่งมิตรไว้ในขุททกนิกาย จุฬนิเทศ เป็น ๒ จำพวก ได้แก่

๑. อาคาริกมิตร คือ มิตรผู้ครองเรือน เช่น บุคคลบางคนในโลกนี้ให้สิ่งที่ทำให้ได้ยาก สละสิ่งที่สละได้ยาก ทำสิ่งที่ทำได้ยาก ทนต่อสิ่งที่ทนได้ยาก บอกความลับแก่เพื่อน ปกปิดความลับของเพื่อน ไม่ทอดทิ้งในคราวมีอันตราย แม้ชีวิตก็สละเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนเมื่อเพื่อนเดือดร้อนก็ไม่วุ่นวาย

๒. อนาคาริกมิตร คือ มิตรผู้ไม่ครองเรือน เช่น พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ ความแก่การยกย่อง พุดสิ่งใดที่เป็นประโยชน์ ทนฟังถ้อยคำได้ กล่าวถ้อยคำได้ลึกซึ้ง และไม่ชักนำไปในเรื่องไม่สมควร ชักชวนให้บำเพ็ญในทางอริสัจ ชักชวนให้หมั่นเจริญสติปัญญา ๔ ชักชวนให้หมั่นเจริญสัมมัตตญาณ ๔ ชักชวนให้หมั่นเจริญอิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘^๕

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงแบ่งมิตรใน ทิณนิกายเป็น ๒ ประเภท คือ มิตรแท้กับ มิตรเทียม ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ก. มิตรแท้(สุทรมิตร) หรือกัลยาณมิตร นับเข้าในกัลยาณมิตรประเภทหนึ่งมิตรแท้ พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสในสังคาสุตร^๖ มี ๔ ลักษณะ ดังนี้

๑. มิตรมีอุปการะ พึงทราบว่าเป็นมิตรใจดี มีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑) ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว^๗ คือ เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน^๘ เมื่อมิตรมีอุปการะเห็นเพื่อนตั้งอยู่ในความประมาท ไม่ว่าจะเป็นความคึกคะนองตามวัย ประมาทในการศึกษาเล่าเรียน แสดงให้เห็นถึงความประมาท ให้เห็นผลประโยชน์และผลเสียจากความประมาท

^๔ วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามงกุฎราชวิทยาลัย), ๒๕๓๕, หน้า ๑๖๐.

^๕ ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๓/๔๐๙.

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๑/๒๑๐.

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

๒) ป้องกันทรัพย์สินของมิตรผู้ประมาทแล้ว^{๑๐} คือ เพื่อนประมาท ช่วยกันรักษาทรัพย์สินของเพื่อน^{๑๑} มิตรแท้ย่อมป้องกันรักษาทรัพย์สินสมบัติของเพื่อน ตนเองรักษาสิ่งที่ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ประพฤติธรรมข้อกุศลมูลคือ ไม่คิดถือเอาของคนอื่น เมื่อจิตใจประกอบด้วยคุณธรรม เห็นทรัพย์สินของเพื่อนย่อมรักษา

๓) เมื่อมีภัยก็เป็นสิ่งที่พึงพำนักได้^{๑๒} ภัยที่เกิดขึ้นมี ๒ อย่าง คือ ภัยโดยธรรมชาติที่ไม่สามารถป้องกันได้ ย่อมนำความสูญเสียมาสู่มนุษย์ มิตรแท้ย่อมเป็นที่พึ่งพาให้กับเพื่อนได้ และภัยอันเกิดจากมนุษย์ เช่น การวิวาท มิตรมีอุปการะก็สามารถปกป้องเพื่อนได้

๔) เมื่อมีกิจที่จำเป็นเกิดขึ้น ก็ช่วยโยคทรัพย์สิน ๒ เท่าของทรัพย์สินที่ต้องการในกิจนั้น^{๑๓} มีกิจจำเป็นช่วยออกทรัพย์สินให้เกินกว่าที่ออกปาก^{๑๔} ซึ่งแสดงถึงความจริงใจ ความมีน้ำใจเช่นนี้สามารถให้ทรัพย์สินได้เป็นสองเท่าของจำนวนที่เพื่อนออกปากขอ ซึ่งแสดงถึงความจริงใจ ความมีน้ำใจและความเต็มใจที่ช่วยเหลือเพื่อน

๒. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ พึงทราบว่าเป็นมิตรมีใจดี^{๑๕} มีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑) บอกความลับแก่เพื่อน ไม่บอกเรื่องอันเป็นความลับของตนแก่คนอื่นแต่สามารถบอกแก่เพื่อนของตนได้ ตามปกติคนที่ไว้วางใจกันเท่านั้นจึงจะบอกความลับกันได้

๒) บอกความลับของเพื่อน ย่อมรักษาความลับที่เพื่อนกล่าวโดยที่คนอื่นไม่ล่วงรู้ความไว้วางใจกันทั้งสองฝ่ายแสดงถึงความจริงใจต่อกันมาก ด้วยความหวังว่า ความลับของตนจะไม่ถูกเปิดเผยต่อสาธารณชน

๓. ไม่ทอดทิ้งในยามอันตราย เมื่อมีภัยเกิดขึ้น มิตรมีอุปการะยอมไม่ทอดทิ้ง

๔) แม้ชีวิตก็อาจจะสละเพื่อประโยชน์ของเพื่อนได้ หมายความว่า ชีวิตของตนก็สละเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนได้ ไม่คำนึงถึงชีวิตของตน ทำงานให้เพื่อนอย่างเดียว^{๑๖} อานิสส์ผู้เป็นกัลยาณมิตร

๓. มิตรณะประโยชน์^{๑๗} มีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑) ห้ามมิให้กระทำความชั่ว คือ เพื่อนจะทำเรื่องเสียหาย คอยห้ามปรามมิให้กระทำความชั่ว คือ อกุศลธรรม

^{๑๐} วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามงกุฎราชวิทยาลัย), ๒๕๓๕, หน้า

๑๖๐

^{๑๑} ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

^{๑๓} ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๖๑/๒๑๐.

^{๑๔} ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

^{๑๖} ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

^{๑๗} วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามงกุฎราชวิทยาลัย), ๒๕๓๕, หน้า

๑๖๐.

^{๑๘} ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

๒) แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี มิตรณะประโยชน์ยอมให้ประกอบความดี ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณของพระอริยสงฆ์ รักษาศีลประกอบแต่กุศลกรรมดี

๓) ให้ฟังสิ่งที่ไม่เคยฟัง อธิบายให้เข้าใจเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้งมากอันประกอบด้วยสิ่งที่เป็นมงคลคาถา และถ้อยคำที่ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส

๔) บอกทางสวรรค์ให้ คือ มิตรผู้แนะนำยอมอธิบายให้เห็นว่าชนทั้งหลายกระทำความดีย่อมเกิดในสวรรค์ การกล่าวเช่นนี้เป็นการบอกผลแห่งความดี บอกถึงผลที่ตนควรได้รับเมื่อกระทำความดีเป็นอนิสงส์หรือคล้ายกับการให้รางวัลกับผู้ทำความดี^{๑๘}

๔. มิตรมีความรักใคร่ พึงทราบว่า เป็นมิตรมีใจดี^{๑๙} มีลักษณะ ๔ ประการได้แก่

๑) ไม่พอใจความเสื่อมของเพื่อน คือ เพื่อนมีทุกข์พลอยไม่สบายใจไม่ยินดีด้วยความเสื่อมของเพื่อน เมื่อเห็นหรือได้ยิน ความสูญเสียของบุตร ภรรยา หรือของบริวาร เพราะความเสื่อม ความไม่เจริญของเพื่อนยอมไม่ยินดีหรือไม่พอใจ พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย

๒) พอใจความเจริญของเพื่อน คือเพื่อนมีสุข พลอยชุ่มชื่นยินดี หมายถึง เพื่อนของตนได้รับความสำเร็จในชีวิต หรือเพื่อนสำเร็จการศึกษา การงาน ยศตำแหน่ง มีพรหมวิหารธรรม คือ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อเพื่อนได้ดี

๓) ห้ามปรามคนนินทาเพื่อน^{๒๐} เมื่อเขาติเตียนเพื่อน ช่วยกันยับยั้งแก้ไข^{๒๑} หมายความว่า เมื่อคนพูดตำหนิเพื่อน มิตรมีความรักใคร่ ย่อมห้ามมิให้กล่าวติเตียนเพื่อนของตน

๔) สนับสนุนคนที่สรรเสริญเพื่อน^{๒๒} เมื่อเขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุน

ประโยชน์ที่ได้จากการอยู่ร่วมกับมิตรแท้ ได้แก่ เมื่อเราประมาทได้รับการรักษาป้องกันจากเพื่อน ได้รับการรักษาทรัพย์สมบัติจากเพื่อน ในคราวมีภัย มิตรที่ดีเป็นที่พึ่งพำนักได้ เมื่อคราวมีทุกข์เพื่อนที่ดีไม่ละทิ้ง ซึ่งเป็นหลักการสังเคราะห์ หรือหลักการยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชนให้เกิดความสามัคคีระหว่างคนทั้งปวง นั่นคือหลักที่เรียกว่า “สังคหะวัตถุ ๔” ซึ่งทำให้คนสามารถทำตัวให้เข้ากันได้ ไม่ถือตัว ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ซึ่งมีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกสำนึกคิดได้ พระพุทธเจ้าจึงจัดมิตรร่วมทุกข์ร่วมสุขคือมิตรแท้

ข. มิตรเทียม กล่าวถึง คนชั่วไม่ควรคบเป็นมิตรไว้ ๔ ประเภท ได้แก่

๑. คนที่ถือเอาแต่ประโยชน์จากผู้อื่นฝ่ายเดียว มีลักษณะ ๔ ประการได้แก่

๑) เป็นผู้ถือเอาแต่ประโยชน์ฝ่ายเดียว คือ คิดเอาแต่ฝ่ายเดียว คนลักษณะนี้มักตกอยู่ในอหังการ (โลภธมฺมาสัย) มีความอยากได้ อยากมีอยากเป็นเกินขอบเขต อาจกล่าวได้ว่าเป็นคนเห็นแก่ตัวมาก มุ่งแต่จะได้อย่างเดียว โดยคิดแสวงหาในทางที่ไม่สมควร หรือใช้กลอุบายเอาของเขามาเป็นของตน

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓.

^{๑๙} ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

^{๒๐} ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๒๖๔/๒๑๑.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓.

^{๒๒} ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๒๖๔/๒๑๑.

๒) เสียหาย ประโยชน์จะได้มาก คือยอมเสียหายโดยหวังจะเอาให้มาก เพื่อนประเภทนี้คอยเอาเปรียบเพื่อน เป็นเพื่อนที่รู้มาก พยายามแสวงหาประโยชน์จากเพื่อนให้ได้มากที่สุด ให้ของแต่น้อยแต่หวังผลมาก ยอมลงทุนน้อยแต่หวังถอนทุนคืนให้มากกว่า

๓) เมื่อตัวเองมีภัยจึงทำกิจของเพื่อน ตนเองมีภัยจึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน ตามปกติเพื่อนประเภทนี้จะไม่ยอมช่วยเหลือใคร เมื่อตนประสบปัญหาแล้วจึงมาแกล้งแสดงตัวเป็นมิตร แต่ถ้าไม่มีภัยแล้วก็จะปลีกตัวไม่ให้เพื่อนได้พบ จัดอยู่ในลักษณะของเพื่อนที่เห็นแก่ตัว ถือเอาผลประโยชน์ของตนเป็นสำคัญ

๔) คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว เพื่อนประเภทนี้มีความสัมพันธ์กับคนอื่นเนื่องจากตนเห็นว่า เพื่อนคบหาจะมีผลประโยชน์ร่วมกัน รักเพื่อนเพราะสิ่งภายนอก ไม่ได้รักตัวบุคคล ไม่ได้คบเพื่อนด้วยสามัคคีแห่งความศรัทธาอันแนบแน่น เพื่อนประเภทนี้เป็นคนเห็นแก่ตัว เมื่อคบเพื่อนคนใดแล้วก็จะเห็นแต่ประโยชน์ส่วนตัวเท่านั้น

๒. คนดีแต่พูด คนดีแต่พูดไม่ถึงกับใช้คนหลอกลวง แต่เป็นกะล่อน ขอให้ได้พูดดูในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่วนมากเป็นเรื่องไร้สาระ มีลักษณะ ๔ ประการได้แก่

๑) กล่าวต้อนรับด้วยเรื่องที่เป็นอดีตไปแล้ว คือดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัยพวกที่คอยเรียกร้องความสนใจ ส่วนใหญ่แล้วจะเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตมาพูด การพูดนี้แสดงถึงเพื่อนที่หวังไม่ได้

๒) กล่าวต้อนรับด้วยเรื่องที่ยังมาไม่ถึงดีแต่อ้างของที่ยังไม่มีมาปราศรัย เพื่อนประเภทนี้ยอมสละเคราะห์ด้วยสิ่งของที่ยังมาไม่ถึง ชอบพูดในเรื่องของอนาคตพูดในทำนองการพยากรณ์ ทำตัวเป็นผู้รอบรู้ เมื่อเพื่อนออกปากขอความช่วยเหลือ มักพูดผัดผ่อนไป

๓) สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์มิได้เพื่อนประเภทนี้ถึงแม้เขามีวัตถุสิ่งของอยู่ก็ไม่สามารถให้แก่เพื่อนได้ คือ ถ้าช่วยเหลือคนที่คบกันอยู่ก็จะช่วยเหลือแบบเล่น ๆ ให้สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

๔) เมื่อมีกิจเกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็แสดงความขัดแย้ง ก็บ่ายเบี่ยงแบ่งรับแบ่งสู้ มักอ้างกิจอื่นอยู่เรื่อย ๆ

๓. คนหัวประจบ เป็นคนที่คอยตามใจเพื่อน ให้เพื่อนเป็นผู้นำส่วนตัวนั้นทำตัวเป็นผู้ตามเพราะหวังผลประโยชน์ไม่ว่าสิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง คนจำพวกนี้มีอยู่ ๔ ประเภท^{๒๓} ได้แก่

๑) เพื่อนทำชั่วก็คล้อยตาม คือ เมื่อเห็นเพื่อนทำชั่วก็ไม่ห้ามปรามกลับช่วยสนับสนุน เพื่อนประเภทนี้ไม่สารถเป็นที่พึงได้ ไม่สามารถให้คำปรึกษาที่ดีได้ เพราะคล้อยตาม

๒) เพื่อนทำดีก็คล้อยตาม คือ คอยยกย่องเพื่อนต่อหน้าเพื่อเอาใจ เพื่อนประเภทนี้ขาดความจริงใจต่อเพื่อน

๓) ต่อหน้าสรรเสริญ คือคอยยกย่องเพื่อนต่อหน้าเพื่อเอาใจ เพื่อนประเภทนี้ขาดความจริงใจต่อเพื่อน

๔) ลับหลังนินทาเพื่อน คือเมื่อเพื่อนไม่เห็น ไม่ได้ยิน กลับนินทาว่าร้ายต่าง ๆ เพื่อนที่ลับหลังนินทาเพื่อนเป็นคนที่มีปากกับใจไม่ตรงกัน^{๒๔}

^{๒๓} ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๒๕๕/๒๐๘.

๔. คนที่เป็นเพื่อนชักนำในทางเสื่อม คนชักชวนในทางฉิบหาย คบเพื่อนเพื่ออาศัยเพื่อนเป็นเครื่องมือหาความสุขเพลิดเพลินของตน มีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑) เป็นเพื่อนที่ชักนำให้หมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท ซึ่งเป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๒) ชักชวนเที่ยวกลางคืน เช่น เที่ยวตามสถานบริการบันเทิงต่าง ๆ

๓) ชักชวนให้มัวเมาในการเล่น คือ เล่นกีฬาหรือเล่นเกมต่างๆ ที่มีการพนัน เที่ยวดูมหรสพ ปัจจุบันพบว่า อันตรายที่เกิดจากการเที่ยวกลางคืนมีมากขึ้นด้วยสภาพของสังคมที่ก่อให้เกิดโทษ เช่น ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาดัว ไม่รักษาครอบครัว เป็นที่ระแวงของคนอื่น และคำพูดไม่น่าเชื่อถือ

๔) ชักชวนเล่นการพนัน หมายถึง การเล่นการพนันล้วน ๆ อันเป็นเหตุแห่งความประมาท^{๒๕}

กล่าวโดยสรุป มิตรทั้ง ๔ ประเภทนี้ล้วนให้โทษทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นการเลือกคบมิตรจึงต้องพิจารณาให้ดี ย่อมเกิดขึ้นได้จากมิตรชักชวนในทางฉิบหายดังเช่นพระพุทธพจน์ที่ตรัสในสุขปัตถนาสูตร ว่า “บุคคลทำคนเช่นใดให้เป็นมิตรและคบสนิทกับคนเช่นใด ให้เป็นมิตรและคบสนิทกับคนเช่นใด เขาก็เป็นคนเช่นนั้น” และตรัสในขุททกนิกาย อิติวุตตะกะ^{๒๖} ว่า

“...คนชั่วเมื่อมาคบมาเกี่ยวข้องกับคนดีทั่วไป หรือคนดีหลงไปคบเกี่ยวข้องกับคนชั่ว พอลอยทำให้คนดีแปดเปื้อนบาปไปด้วย เหมือนลูกศรอาบยาพิษ ถูกยาพิษแปดเปื้อนแล้ว ย่อม ทำลายแล่งลูกศรที่สะอาดให้แปดเปื้อนไปด้วย ฉะนั้น เพราะกลัวการแปดเปื้อนบาป ผู้มีปัญญาจึง ไม่คบคนชั่วเป็นมิตรเลย” และ “ใบหญ้าคาคนนำมาใช้ห่อปลาเน่า ก็พลอยเหม็นเน่าส่งกลิ่นคลุ้งตาม ไปด้วย ฉันทใด การคบคนพาลก็ฉันทนั้น...”

นอกจากนั้นพระพุทธเจ้ายังทรงแสดงถึงพฤติกรรมของผู้ไม่ใช่มิตรในขุททกนิกาย อรรถกถาไมตตามิตตชาดก โดยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่^{๒๗}

- ๑) บุคคลผู้มีใจมิตรเห็นเพื่อนๆ แล้ว ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส
- ๒) ไม่ร่าเริงต้อนรับเพื่อน
- ๓) ไม่แลดูเพื่อน (ในยามทุกข์ยาก)
- ๔) กล่าวคำยอเพื่อน
- ๕) คบหาศัตรูของเพื่อน
- ๖) ไม่คบหามิตรของเพื่อน
- ๗) ห้ามผู้ที่กล่าวสรรเสริญเพื่อน
- ๘) สรรเสริญผู้ที่ต่ำเพื่อน

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สือตะวัน), ๒๕๔๕, หน้า ๑๓๑-๑๓๒.

^{๒๕} ที่.ปา.(ไทย)๑๑/๒๕๘/๒๐๘-๒๐๙.

^{๒๖} ขุ.อิติ.(ไทย)๒๕/๗๖/๔๓๗.

^{๒๗} ขุชา.อ.(ไทย)๓/ภาค๖/๑๐/๒๐๕-/๒๐๙.

- ๙) ไม่บอกความลับแก่เพื่อน
- ๑๐) ไม่ช่วยปกปิดความลับของเพื่อน
- ๑๑) ไม่สรรเสริญการทำงานของเพื่อน
- ๑๒) ไม่สรรเสริญปัญญาของเพื่อน
- ๑๓) ยินดีในความฉิบหายของเพื่อน
- ๑๔) ไม่ยินดีในความเจริญของเพื่อน
- ๑๕) ได้อาหารที่มีรสอร่อยมาแล้ว ก็มีได้นึกถึงเพื่อน
- ๑๖) ไม่ยินดีอนุเคราะห์เพื่อนว่าอย่างไรหนอเพื่อนของเราพึงได้ลาภจากที่นี่

อาจกล่าวได้ว่า มิตรเทียมคิดว่าบุคคลอื่นไม่ควรว่ากล่าวเรา ถ้าเขาว่ากล่าวเราก็พึงปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ปรารถนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักพูดกะเขาว่า ‘จักไม่ทำตามละ’ เราก็จะเบียดเบียนเขาแม้เราเห็นอยู่ก็ไม่ทำตามคำของเขา คนไม่ใช่มิตรนอกจากจะไม่เป็นมิตรแล้วยังถือว่าเป็นศัตรูด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสในมิตตามิตตชาดก ว่า “ศัตรูเห็นเขาแล้ว ไม่ยิ้ม แยม ไม่แสดงความยินดีตอบ สบตากันแล้วเบือนหน้าหนี ไม่แลดู ประพฤติตรงกันข้ามเสมอ อากาเรเหล่านี้มีปรากฏอยู่ในศัตรู เป็นเครื่องให้บัณฑิตเห็นและได้ฟังแล้วพึงรู้ได้ว่าเป็นศัตรู”^{๒๘} ในสังคาลสูตร^{๒๙} พระพุทธเจ้าตรัสว่า มิตรและเพื่อน ร่วมงานเป็นเหมือนทิศเบื้องซ้าย อัญชลบุตร พึงบำรุงโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑. ด้านการให้ปัน ๒. การเจรจาถ้อยคำเป็นที่รัก ๓. การประพฤติประโยชน์เกื้อกูล ๔. ความเป็นผู้มีตนเสมอ ๕. ไม่แก่งกล่าวให้คลาดจากความจริง

นอกจากนั้นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เราประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตไปสู่ เป้าหมายระดับต้นนั้นก็คือ การคบถุญญมิตรหรือคนดี กับการสร้างเครือข่ายคนดีนั่นเอง การถุญญมิตรว่านี้เป็นถุญญมิตร นี่ไม่ใช่ถุญญมิตร พระพุทธศาสนาให้หลักธรรมในการแยกแยะมิตรไว้ในสังคาลสูตร^{๓๐} โดยสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบไว้เป็นคู่ ๆ ๔ คู่ ดังนี้

^{๒๘} ชุ.ชา.อ.(ไทย) ๓/ภาค๓/๒๔๓-๒๔๔/๒๕๘.

^{๒๙} ที.ปา.(ไทย)๑๑/๒๗๐/๒๑๔-๒๑๘.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๒๕๔-๒๖๕/๑๖๑-๑๖๔,ที.ปา.(ไทย)๑๑/๒๕๔-๒๖๕/๒๐๗-๒๑๒ และ พระภวนาวิริยคุณ,คัมภีร์ปฏิรูปมนุสย,(กรุงเทพมหานคร : บริษัท กราฟิคอาร์ทพริ้นติ้ง จำกัด,๒๕๔๙),หน้า ๓๓๐-๓๓๔.

ตารางที่ ๒.๑ แสดงพฤติกรรมของมิตรแท้และมิตรเทียม

คู่มือ	ลักษณะนิสัย	พฤติกรรม ๑	พฤติกรรม ๒	พฤติกรรม ๓	พฤติกรรม ๔
๑	คนปกกลอก	คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว	เสียให้น้อยคิดเอาให้	ตัวมีภัยจงช่วยทำกิจ	คบเพื่อนเพราะเห็น
๑	มิตรมือปการะ	เพื่อนประมาทช่วยรักษาชีวิต เพื่อน	เพื่อนประมาทช่วยรักษาทรัพย์ให้	เป็นที่พึ่งให้เพื่อนยามมีภัย	เพื่อมีกิจจำเป็นออกทรัพย์ให้เกิน
๒	คนดีแต่พูด	อ้างเอาเรื่องที่ผ่านไปแล้วมาปราศรัย	อ้างเอาเรื่องที่ยังไม่เกิดมาปราศรัย	สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์	หาเหตุปฏิเสธเมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ
๒	มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์	บอกความลับของตนแก่เพื่อน	ปิดความลับของเพื่อน	เมื่อเพื่อนมีภัยไม่ละทิ้ง	แม้ชีวิตก็สละให้ได้
๓	คนช่างประจบ	จะทำชั่วก็คล้อยตาม	จะทำดีก็คล้อยตาม	ต่อหน้าสรรเสริญ	ลับหลังนินทา
๓	มิตรแนะนำประโยชน์	ห้ามเพื่อนให้เว้นจากความชั่ว	แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี	ให้ได้ฟัง ได้รู้ สิ่งที่ไม่เคยฟังไม่เคยรู้	บอกทางสุขทางสวรรค์ให้
๔	คนชวนฉิบหาย	ชักชวนดื่มน้ำเมา	ชักชวนให้เที่ยวไปในสถานที่ที่ไม่	ชักชวนให้มัวเมาไปกับสิ่งบันเทิงเริงรมย์	ชักชวนให้เล่นการพนัน
๔	มิตรมความรัก	เพื่อนทุกข์ก็ทุกข์ด้วย	เพื่อนสุขก็สุขด้วย	ช่วยกล่าวแก้เมื่อเพื่อนถูกติเตียน	ช่วยสนับสนุนเมื่อเพื่อนได้รับการ

จากตารางที่ ๓.๑ นอกจากสามารถแยกแยะได้แล้วว่า ใครคือคนดีที่ควรคบ ใครคือคนที่ควรหนีห่างให้ไกลแล้วยังสามารถนำมาเป็นอุปกรณ์ในการสำรวจตนเองว่า เราเป็นมิตรประเภทไหนเป็นการเตือนตนเองไม่ให้ตกไปอยู่ในส่วนของคนที่น่าหนีห่างอีกด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้ว มิตรแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มิตรแท้กับมิตรเทียม มิตรไม่ใช่คนที่คิดหวังร้าย ไม่ใช่คนที่ชอบพูดประจบประแจง ไม่ใช่คนที่หวังผลประโยชน์จากคนที่ตนคบ ไม่ใช่คนที่แนะนำให้ทำความชั่ว ต่าง ๆ นานา แต่มิตรย่อมแนะนำในสิ่งที่ถูกต้องตามพระธรรมวินัย โดยเป็นผู้ห้ามจากความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี และมิตรยังเป็นผู้ที่มีคุณธรรมคู่ศรัทธา ศีล เป็นต้น

เป็นผู้กำจัดความชั่วร้าย เป็นผู้ส่งเสริมประโยชน์ เป็นมิตรมีอุปการะทุกสิ่ง ทุกอย่าง จึงชื่อว่าเป็น กัลยาณมิตร.^{๓๑} ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงมิตรใน ทุติยमितตสูตร^{๓๒} ว่า

^{๓๑} ขุ.อิติ.(ไทย) ๑/๔/๑๒๓.

^{๓๒} อัง. สุตตก.(ไทย)๒๓/๓๗/๒๗.

“...ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรเสพควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม องค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เป็นที่รักที่พอใจ
๒. เป็นที่เคารพ
๓. เป็นที่ยกย่อง
๔. เป็นนักพูด
๕. เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ
๖. เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้
๗. ไม่ชักนำไปในอธรรามะ

ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการนี้แล เป็นผู้ควรเสพ ควรคบควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม...”

๒.๒ ความหมายเกี่ยวกับกัลยาณมิตร

ความหมายของกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคำว่า “กัลยาณมิตร” มีรูปศัพท์มาจากคำว่า “กัลยาณะ” หมายถึงงามดีและคำว่า “มิตร” หมายถึงเพื่อนรักใคร่ที่สนิทสนมคุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตรจึงมีความหมายว่าเพื่อนที่ดีเพื่อนที่งามหรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดีเพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งามกัลยาณมิตรมิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายทั่วไปเท่านั้นแต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมมีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีเพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นผู้สั่งสอนแนะนำชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม^{๓๓}

พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต) ได้ให้ความหมายมิตรและสหายไว้ว่า.เพื่อน ในภาษาไทยตรงกับคำในภาษาบาลีว่า มิตรและสหาย ทั้งสองคำมีความหมายไม่เหมือนกัน บางคนเป็นมิตรแต่ไม่ได้เป็นสหาย บางคนเป็นสหายแต่ไม่ได้เป็นมิตร ดังนั้น มิตร หมายถึง คนที่คบกันด้วยความชอบพอรักใคร่ มาจากศัพท์ว่า เมตตา ส่วนคำว่า สหาย หมายถึง มาด้วยกันไปด้วยกัน สหายเป็นลักษณะของความร่วมมือทำกิจกรรม เพื่อนร่วมงานก็เรียกว่า สหาย บางคนเป็นเพื่อนร่วมงานกันเช่นเป็นเจ้านายเป็นลูกน้องแต่ไม่ได้เป็นมิตรกัน พวกเขาเป็นสหายด้วยความจำใจ คอยแต่คิดว่าเมื่อไรอีกฝ่ายหนึ่งจะไปเสียที ไม่มีความเป็นมิตรเพราะขาดน้ำใจที่ดีต่อกัน ฉะนั้น สหายจึงอาจจะไม่ใช่มิตร บางคนเป็นมิตรชอบพอกันแต่ต้องอยู่ไกลไม่อาจจะทำกิจกรรมร่วมกันจึงไม่ได้เป็นสหาย^{๓๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ให้ความหมายคำว่ามิตรไว้ว่า มิตร หมายถึงบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประสบผลดีและมีความสุข เจริญก้าวหน้า พัฒนาในธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกันหรือเป็นมารดาบิดา ครูอาจารย์ ตลอดจนพระสงฆ์จนถึงพระพุทธเจ้าก็นับว่าเป็นมิตร แต่เป็นมิตรใจดี หรือมิตรมีธรรมที่เรียกว่า

^{๓๓} อ.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

^{๓๔} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๑, หน้า ๒๓๔.

กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรดีงาม^{๓๕} นอกจากนี้ ยังปรากฏความหมายของกัลยาณมิตรที่ท่านอธิบายไว้ในพุทธธรรม๗ ดังความว่า คนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม ทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษบ้าง บัณฑิตบ้าง ถ้าคนดี คือสัตบุรุษหรือบัณฑิตนี้ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอน ชักนำสัมมาทิฐิ ให้แก่ผู้อื่นตลอดจนมีความสนใจกระตือรือร้นที่จะเข้าไปหาซักถามขอคำชี้แนะแนวทางจากสัตบุรุษ หรือบัณฑิตไปปฏิบัติ การกระทำของเขาย่างนี้เรียกว่า การเสวนาสัตบุรุษ หรือคบหาคนดีไม่ว่าสัตบุรุษจะมาทำหน้าที่ให้ หรือบุคคลนั้นจะไปคบหาสัตบุรุษเองก็ตาม ในเมื่อมีการยอมรับหรืออิทธิพลต่อกันเกิดขึ้นแล้ว ก็เรียกว่าเขามีกัลยาณมิตร และเรียกภาวะนี้ว่า **กัลยาณมิตตตา** แปลว่าความมีกัลยาณมิตร^{๓๖}

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ว่า...มิตรตามภาษาที่คนเข้าใจทั่วไป หมายถึง เพื่อน เกลือ หรือคนที่ทำอะไรถูกใจตน ทางภาษาธรรม หมายถึง ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ธรรมที่ทำให้พ้นทุกข์ซึ่งก็คือมรรคมีองค์แปด นอกจากนี้ท่านยังขยายคำว่า มิตร หมายถึง ผู้ที่มีความรักต่อเรา แต่ไม่ใช่รักทางกามคุณ แต่เป็นความรักอย่างบริสุทธิ์ เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่กันและกัน และหมายถึงผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน ผู้รักใคร่คุ้นเคยกัน แล้วกระทำความดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ ทั้งทางลับและเปิดเผยโดยไม่เลือกเพศ วัย ความรู้ ชาติ ศาสนา และไม่มีใครคิดร้ายต่อกัน ผู้ร่วมธุระ ผู้อยู่ในสภาพหรือลักษณะเดียวกัน เช่น เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน^{๓๗}

พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้ความหมาย มิตรและสหายไว้ว่า...เพื่อน ในภาษาไทยตรงกับคำในภาษาบาลีว่า มิตรและสหาย ทั้งสองคำมีความหมายไม่เหมือนกัน บางคนเป็นมิตรแต่ไม่ได้เป็นสหาย บางคนเป็นสหายแต่ไม่ได้เป็นมิตร ดังนั้น มิตร หมายถึง คนที่คบกันด้วยความชอบพอรักใคร่ มาจากศัพท์ว่า เมตตา ส่วนคำว่า สหาย หมายถึง มาด้วยกันไปด้วยกัน สหายเป็นลักษณะของคนร่วมทำกิจกรรม เพื่อนร่วมงานก็เรียกว่า สหาย บางคนเป็นเพื่อนร่วมงานกันเช่นเป็นเจ้านายเป็นลูกน้องแต่ไม่ได้เป็นมิตรกัน พวกเขาเป็นสหายด้วยความจำใจ คอยแต่คิดว่าเมื่อไร อีกฝ่ายหนึ่งจะไปเสียที ไม่มีความเป็นมิตรเพราะขาดน้ำใจที่ดีต่อกัน ฉะนั้น สหายจึงอาจจะไม่ใช่มิตร บางคนเป็นมิตรชอบพอกันแต่ต้องอยู่ไกลไม่อาจจะทำกิจกรรมร่วมกันจึงไม่ได้เป็นสหาย^{๓๘}

สรุปจากการศึกษาความหมายจะเห็นว่า ความหมายโดยศัพท์ ท่านมุ่งเอาความหมายที่เป็นบุคคล คือจะเป็นกัลยาณมิตรได้ต้องเป็นบุคคลผู้มีน้ำใจดีงาม เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลประโยชน์ตนและผู้อื่น ส่วนความหมายโดยเนื้อหานั้นครอบคลุมไปถึงสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ พัฒนาระดับความคิดความอ่าน ความเข้าใจที่ถูกต้องถือว่าเป็นกัลยาณมิตรทั้งสิ้น

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๙๖.

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๒๓.

^{๓๗} พระมหาทองพูน สติสมปนฺโน (เสือเขียว), “การคบมิตรในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑.

^{๓๘} พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **เพื่อน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร) : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒-๓.

๒.๓ องค์คุณหรือคุณสมบัติของกัลยาณมิตร

การได้อัตภาพเป็นมนุษย์เกิดมามีอาการครบสามสิบสองบริบูรณ์ คือเป็นปกติในทางกายภาพ แต่ในด้านความคิดความอ่าน ความเข้าใจต่อชีวิตนั้น ดูเหมือนจะต้องได้รับการปลูกฝังได้รับข้อมูลที่ดี และถูกต้อง จึงจะดำรงตนอยู่ในแนวทางชีวิตที่งดงาม ไม่เดือดร้อนจนเกินไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การได้มัคคุเทศ คือโชคพิเศษในการเดินทาง คนทั่วไปจะต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นจุดเริ่มต้นในการชักนำเข้าสู่ทางชีวิตที่ดีงาม การไปสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนาได้นั้น ก็ต้องอาศัยความมีกัลยาณมิตรเป็นสำคัญ เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ชี้แนะนำทางที่ถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้บุคคลเริ่มรู้จัก เริ่มมีความเข้าใจหรือความเห็นทางที่ถูกต้องนั้น ก็คือสัมมาทิฐิ ซึ่งจะช่วยให้เดินทางไปได้ ถ้าไม่มีกัลยาณมิตร ก็มองไม่เห็น ไม่รู้แม้กระทั่งว่าทางเดินอยู่ที่ไหน ทำให้ดำเนินชีวิตผิดพลาดได้ เหมือนวนเวียนอยู่ในป่าหลงไปหลงมา บางทีตลอดชีวิตก็ไม่ได้เข้าสู่ทางที่ถูกต้อง กัลยาณมิตรนั้นเหมือนกับเป็นผู้ที่รู้ทางเพราะเคยเดินทางนั้นมาแล้ว หรืออย่างน้อยก็ได้เคยผ่าน ทำให้ได้รู้ว่าทางอยู่ตรงไหน สามารถไปชี้แนะและชักนำเข้าสู่ทางได้ ดังนั้น กัลยาณมิตร นี้จึงสำคัญมาก^{๓๙}

ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าได้ตรัสเน้นถึง ความสำคัญของความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรสำหรับพระภิกษุ โดยมากพระองค์ตรัสเน้นไปที่ประโยชน์สูงสุด ซึ่งเหมาะสมกับภาวะของผู้ตั้งใจสละและอุทิศตนเข้าบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา อย่างเช่น พระองค์ตรัสว่าดูก่อนอานนท์ ความมีกัลยาณมิตรเท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่าผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือเขาจักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัชฎาภิเษกมรรค...อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจาก โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส^{๔๐}

กัลยาณมิตรผู้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกประการนั้นคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยมีพระพุทธพจน์รับรองว่า “ดูก่อนอานนท์สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชาติความเกิดได้ด้วยอาศัยกัลยาณมิตรคือเราตถาคตนั้นเทียว”^{๔๑} การที่ใครสักคนหนึ่งมีจิตหวังเพื่อประโยชน์สุขของคนอื่นเพื่อเป็นบุญนิมิตในทางสร้างสรรค์สร้างความสำเร็จด้านจิตใจการชี้แนะให้คนอื่นดำรงตนอยู่ในทางที่ถูกที่ดีงามชักนำให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นอกุศลที่กำลังจะเกิดขึ้นและที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไปบุคคลผู้มีความปรารถนาอย่างนี้จำเป็นต้องมีคุณธรรมสำหรับฝึกตนเองให้เหมาะกับภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบฉะนั้นบุคคลผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรจึงต้องประกอบด้วยองค์คุณหรือคุณสมบัติของกัลยาณมิตรถึง๗ประการคือ

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม
 คมภิรณฺจ กถํ กตฺตา โน จญฺฐาเน นิโยชเย.^{๔๒}

^{๓๙} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), **ชวนคิด พินิจธรรม**, (กรุงเทพมหานคร): มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๔๖-๔๗.

^{๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒-๔.

^{๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๔.

^{๔๒} อัง. สดตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๙.

ประการที่ ๑ ปิโย แปลว่า กัลยาณมิตรนั้นเป็นผู้น่ารักหรือเป็นที่รัก หมายความว่า ท่านประกอบด้วยเมตตาทำให้ผู้ที่เข้าไปหานั่งใกล้รู้สึกว่ามีเพื่อนทำให้เกิดความชุ่มฉ่ำใจไม่อ้างว้างว่าเหว กัลยาณมิตรที่ดีจะทำให้เกิดรู้สึกอย่างนี้พระพุทธเจ้าก็ทำให้พระสาวกมีความสดชื่นมีความอบอุ่นใจมีความสบายใจท่านมีเมตตาท่านมีลักษณะเป็นปิโยก็จะรู้สึกสบายใจชุ่มฉ่ำใจเหมือนมีเพื่อนดูแลอยู่ตลอดเวลา

ประการที่ ๒ ครุ แปลว่า เป็นที่เคารพมีความหนักแน่นเป็นบุคคลที่อุดมด้วยปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างพร้อมมูลจนกระทั่งตระหนักและซาบซึ้งได้ดีว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาปแล้วดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องที่เป็นบุญเป็นกุศลอย่างมั่นคงแน่วแน่ไม่หวั่นไหวต่อความยั่วยวนของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้จิตใจตกต่ำ เป็นคนรักความยุติธรรมเป็นที่สุดไม่ว่าต่อหน้าอย่างไรลับหลังต้องอย่างนั้น มีความเมตตา กรุณาอยู่เป็นนิจกับทุกคนที่เกี่ยวข้องคุณสมบัตินี้จะหลอมให้กัลยาณมิตรเป็นที่น่าเคารพของชนทั้งปวง

ประการที่ ๓ ภาวนีโย แปลว่า เป็นที่เจริญใจเป็นแบบอย่างให้เราได้เราได้ครูอาจารย์เราได้ผู้ที่ท่านมีคุณธรรมมีความประพฤติดีงามเราก็เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าจรรโลงใจมีกำลังใจ เห็นแบบอย่างอยากจะทำตามก็ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิตมีพุทธพจน์ที่ตรัสถึงพระภิกษุเถระเป็นที่เจริญใจไว้ว่าเพราะประกอบด้วยธรรม ๕ ประการคือ “ไม่กำหนดในสิ่งที่เป็นเหตุให้กำหนดไม่ขัดเคืองในสิ่งที่ เป็นเหตุให้ขัดเคืองไม่หลงในสิ่งที่ เป็นเหตุให้หลงไม่โกรธในสิ่งที่ เป็นเหตุให้โกรธไม่มัวเมาในสิ่งที่ เป็นเหตุให้มัวเมา” หรือ “เป็นผู้ปราศจากราคะเป็นผู้ปราศจากโทสะเป็นผู้ปราศจากโมหะเป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่านเป็นผู้ไม่ตีตนเสมอ”^{๔๓}

ประการที่ ๔ นอกจากจะให้เกิดความรู้สึกอยู่ในใจแล้วยังออกมาเป็นรูปธรรมด้วย คือ วุตตา เป็นผู้สามารถกล่าวตักเตือนเป็นนักพูด คือ เป็นผู้ฉลาดในการใช้ถ้อยคำน่ารับฟังมีเหตุมีผลมีหลักการพูดถูกจังหวะการพูดนี้เป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรประสบความสำเร็จในการชักนำบุคคลผู้หลงผิดท้อแท้หมดกำลังใจหมดความยินดีในการทำหน้าที่ให้กลับมีความเห็นถูกมีกำลังใจเกิดความยินดีที่จะทำหน้าที่นั้นต่อ

ประการที่ ๕ วจนุขโม บอกกล่าวแล้วบางที่ยังไม่ชัดเจนยังสงสัยอยู่เข้าไปซักถาม เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำสูงๆ ต่ำๆ ได้ คือ บุคคลผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นถึงเวลาจะว่ากล่าวสอนจำต้องว่ากล่าวสอนแนะนำการว่ากล่าวสอนแนะนำนั้นแม้จะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อผู้ฟัง เช่น การพูดเรื่อง ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา สำหรับผู้เป็นมิชฌาติฐิผู้ไม่มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ย่อมไม่เป็นที่ชอบใจจึงแสดงออกมาในรูปแบบของการใช้ถ้อยคำที่หยาบคายต่อต้านตีเถียน สำหรับผู้เป็นสัมมาทิฐิ ย่อมชอบใจแสดงออกมาในรูปแบบของการสรรเสริญยกย่องแสดงความพอใจเมื่อธรรมดาเป็นเช่นนั้น ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรจะต้องรู้เท่าทันอดทนได้ทั้งถ้อยคำที่ไม่น่าปรารถนาและถ้อยคำที่น่าพอใจ คือ ไม่ยินดี ยินร้ายจนเกินไป การอดทนต่อถ้อยคำที่ไม่น่ายินดีก็นับว่ายากยิ่งแล้วสิ่งที่ยากยิ่งกว่า คือ การอดทนต่อสิ่งที่น่ายินดีนี้เป็นอีกด้านหนึ่งที่สำคัญสำหรับบุคคลผู้ทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตรผู้อดทนต่อถ้อยคำ หรือเสียงนี้ ฉะนั้นบัณฑิตหรือผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรจึงต้องฝึกจิตของตนไม่ให้เอนเอียง คือ ไม่หวั่นไหวไม่สะเทือนต่อโลกธรรม ๘ ด้วยอำนาจความยินดีหรือยินร้ายให้สมตามพระพุทธพจน์

^{๔๓} อภ.ปญจ. (ไทย) ๒๒/๘๒/๑๕๐.

ที่ว่า “ภูเขาศิลาล้วนเป็นแท่งเดียวย่อมไม่สะท้อนด้วยลมนั่นใดบัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่เอนเอียงในเพราะนิทาและสรรเสริญนั้น”^{๔๔}

ประการที่ ๖. คมภิรมยจกถกตดา เป็นผู้ที่กำลังกล่าวถ้อยคำหรือเรื่องที่ลึกซึ้งได้คำกล่าวสอนธรรมดาสามัญก็เป็นความดีของกัลยาณมิตรอยู่ทั่วไปแล้วแต่กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติพิเศษที่จะช่วยลูกศิษย์ได้อย่างแท้จริงก็คือผู้ที่สามารถทำให้เข้าถึงสิ่งที่ลึกซึ้งให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอันนี้จะเป็นปัจจัยที่ทำให้เราสามารถก้าวหน้าในการปฏิบัติถ้าเรื่องลึกซึ้งขึ้นไปท่านไม่สามารถแนะนำได้เราก็อยู่ในระดับธรรมดาความก้าวหน้าในการปฏิบัติก็ไม่เป็นไปเท่าที่ควรไปไม่ไกลหรือไม่ถึงที่สุด จึงจะต้องมีคุณลักษณะข้อที่ ๖ คือ สามารถที่จะแถลงชี้แจงเรื่องลึกซึ้งได้ด้วยในที่นี้คงหมายถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับฉนวนวิปัสสนากรรมผลและนิพพานหรืออีกนัยหนึ่งถ้อยคำที่ควรพูดในการทำ

นอกจากนี้ธรรมคือความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรยังปรากฏในหลักธรรมตามที่แตกต่างกัน เช่นความมีกัลยาณมิตร เป็นหนึ่งในธรรม ๑๐ ประการ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ และน่าพอใจ หาได้ยากในโลกนี้^{๔๕} เป็นหนึ่งในธรรม ๑๐ ประการ ที่สามารถถึงความเจริญงอกงามไพญฺลฺยในธรรมวินัยได้^{๔๖} และเป็นหนึ่งในธรรม ๖ ประการที่เทวดากราบทูลถวายว่า เป็นไปเพื่อความไม่เสื่อมแก่พระภิกษุพระผู้มีพระภาคทรงรับรองว่าเป็นอย่างนั้นได้จริง^{๔๗} อีกทั้งเป็นหนึ่งในธรรม ๕ ประการ ที่เป็นเหตุให้อายุยืนขณะเดียวกัน ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นอีกข้อธรรมหนึ่งที่เป็นไปเพื่อบรรลุประโยชน์ในโลกนี้

หน้าที่กัลยาณมิตรคือถวักถวัก ๑๐^{๔๘} ถ้อยคำทั้ง ๑๐ นี้พระผู้มีพระภาคทรงรับรองว่ามีอนุภาพมากดังพระพุทธดำรัสว่า ภิกษุทั้งหลายหากเธอทั้งหลายจะพึงยกถวักถวัก ๑๐ ประการนี้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมากล่าวเธอทั้งหลายก็จะสามารถครอบงำเดชาานุภาพของดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ที่มีฤทธิ์มากมีอนุภาพมากอย่างนี้ด้วยเดชาานุภาพของตนได้ไม่จำเป็นต้องพูดถึงอัญญเดียรธีย์ปริพาชกทั้งหลายเลยแล้วกล่าวเป็นกถาไซ้เธอทั้งหลายพึงครอบงำเดชแม่ของพระจันทร์และพระอาทิตย์ผู้มีฤทธิ์มีอนุภาพมากอย่างนี้ด้วยเดชได้จะป่วยกล่าวไปยถึงปริพาชกอัญญเดียรธีย์ทั้งหลายเล่า^{๔๙}

ประการที่ ๗ ข้อสุดท้ายนอกจากจะช่วยแนะนำในทางที่ดีให้ความรู้เข้าใจเกิดความรู้สึกในทางที่ดีงามและปฏิบัติถูกต้องแล้วอีกด้านหนึ่งก็มีกรอบในทางที่ไม่ให้เกิดความเสื่อมเสียขึ้นคือ โนจฺจฺฐาเนนโยชเย แปลว่า ไม่ชักจูงในสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระหรือในทางที่เสียหายคือป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลมีคติเป็นทุกข์ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจปลอดภัยปลอดโปร่งปลอดภัยขึ้นมามีว่าจะไม่ทำให้เกิดความเสียหายและเผลอออกไปผิดทางชักชวนให้ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลมีคติเป็นสุขผู้

^{๔๔} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

^{๔๕} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๐.

^{๔๖} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๘๒/๑๘๒.

^{๔๗} อจ. ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๙/๕๘๘.

^{๔๘} อภิปัจฉกถา (ถ้อยคำที่ชักนำไปปรารถนาน้อย) สันตุฏฐิกถา (...ให้สันโดษ) ปวิเวกกถา (...ให้มีความสงัดกายและจิต) อสังสัคคกถา (...ให้ไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (...ให้ปรารถนาความเพียร) สีสลกถา (...ให้ตั้งอยู่ในศีล) สมာธิกถา (...ให้ทำจิตให้มั่นคง) ปัญญาถา (...ให้เกิดปัญญา) วิมุตติกถา (...ให้ทำใจให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์) วิมุตติญาณทัสสนกถา (...ให้เกิดความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์).

^{๔๙} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๑.

ต้องการประโยชน์จากการได้คบหามิตรพระพุทธรองค์ตรัสว่าควรคบผู้มีคุณสมบัติตามที่กล่าวมาแม้จะถูกขับไล่ก็ควรเข้าไปหาดังความในพุทธภาษิตที่ตรัสสรุปไว้ว่า

“มิตรเป็นที่รักเป็นที่เคารพเป็นที่ยกย่องเป็นนักพูดเป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำพูดถ้อยคำลึกลับซึ่งได้ไม่ชักนำในฐานะในโลกนี้ฐานะเหล่านี้มีอยู่ในบุคคลใดบุคคลนั้นจัดว่าเป็นมิตรผู้มุ่งประโยชน์และอนุเคราะห์ผู้ต้องการจะคบมิตรควรคบมิตรเช่นนั้นแม้จะถูกขับไล่ก็ตาม”^{๕๐}

๒.๔ อานิสงส์ผู้เป็นกัลยาณมิตร

ผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรเองก็ได้รับอานิสงส์เช่นกันก็จะเป็นผู้มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตไปทุกภพทุกชาติมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดามีโอกาสที่จะได้เวียนวนอยู่ในสุคติภูมิคือย่อมไม่เกิดในสถานที่ที่ผู้คนมีศีลธรรมไม่เดือดร้อนด้วยที่อยู่ย่อมมีบุตรภรรยาตลอดจนบริวารชนที่ตั้งอยู่ในโอวาทย่อมเป็นผู้มีเสน่ห์เป็นที่รักและเคารพนับถือของผู้คนย่อมเป็นผู้มีความทรงจำดีปฏิภาณว่องไวและปัญญาดีย่อมมีอาชีพและกิจการเป็นหลักฐานมั่นคงตลอดไปย่อมปลอดภัยจากอัคคีภัยโจรภัยอุทกภัยราชภัยและศัตรูหมู่พาลทั้งหลายย่อมเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมส่วนสง่างามมีอำนาจมากย่อมมีจิตใจมั่นคงเข้มแข็งอดทนมีเหตุผลไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๘ ไม่สะดุ้งกลัวต่อการเกิดในภพต่อไปสามารถแสดงธรรมให้ชัดเจนท่ามกลางประชุมชนย่อมไปบังเกิดในสวรรค์ได้ดวงตาเห็นธรรมบรรลุผลนิพพานโดยง่าย

หากพิจารณาตัวอย่างเรื่องสันตติมหาอำมาตย์จะเห็นว่าอานิสงส์ดังที่กล่าวไว้ ท่านได้รับแทบจะทุกข้อไม่ว่าจะเป็นสถานที่เกิดท่านเกิดในสถานที่ที่ผู้คนมีศีลธรรมไม่เดือดร้อนด้วยที่อยู่ซึ่งเป็นยุคแห่งความร่มเย็นแม้จะมีสงครามอยู่บ้างซึ่งก็เป็นเรื่องปกติตลอดจนบริวารชนที่ตั้งอยู่ในโอวาทเป็นผู้มีเสน่ห์เป็นที่รักและเคารพนับถือของผู้คนเป็นผู้มีความทรงจำดีปฏิภาณว่องไวและปัญญาดีจนได้รับตำแหน่งมหาอำมาตย์มีอาชีพและกิจการเป็นหลักฐานมั่นคงปลอดภัยจากอัคคีภัยโจรภัยอุทกภัยราชภัยและศัตรูหมู่พาลทั้งหลายย่อมเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมส่วน สง่างามมีอำนาจมากย่อมมีจิตใจมั่นคงเข้มแข็งอดทนมีเหตุผลไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๘ แม้จะกระทบก็มีสติพ้นตัวได้เร็วไม่สะดุ้งกลัวต่อการเกิดในภพต่อไปตราบเท่าที่ยังเกิดเพราะมีความมั่นในคุณงามความดีเหมือนผู้เดินทางไกลมีเสบียงพร้อมย่อมไม่กังวลสามารถแสดงธรรมให้ชัดเจนท่ามกลางประชุมชนเพราะตนเองยึดมั่นในธรรมไม่มีขอบกพร่องให้ผู้รู้ท่านได้ดำเนินดีเที่ยมย่อมไปบังเกิดในสวรรค์เมื่อยังไม่หมดกิเลสได้ดวงตาเห็นธรรมสุดท้ายบรรลุผลนิพพานโดยง่าย

สรุปคุณสมบัติที่สำคัญของกัลยาณมิตรอย่างเลิศไว้มีสองประการคือทำได้อย่างที่พูดและมีความเป็นอิสระสำหรับผู้มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นในฐานะที่เป็นกัลยาณมิตรมีความสำคัญอย่างยิ่งคือต้องมีคุณธรรมคุณธรรมที่สำคัญที่สุดต่อบุคคลผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรคือความเป็นผู้กระทำได้จริงพูดอย่างไรทำได้อย่างนั้นหรือทำอย่างไรพูดอย่างนั้นนี่คือตัวดึงดูดอันแรกที่ปรากฏต่อสายตาผู้ได้ดูได้ฟังพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเปรียบบุคคลประเภทนี้ว่า “เหมือนเมฆที่คำรามและให้ฝนตก” เป็นเมฆคำรามที่ให้ความหวังแก่สัตว์และพืชได้

^{๕๐} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๕๘.

๒.๕ ตัวอย่างของการเป็นกัลยาณมิตร

การปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรนั้น จากการศึกษาพบว่า บุคคลทั่วไปสามารถเป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นมิตรที่ดีให้แก่กันได้ เช่น บิดามารดาสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้บุตรธิดาและบุตรธิดาก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้บิดามารดา คนรับใช้สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับนาย นายก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับคนรับใช้ได้ ครูบาอาจารย์สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับลูกศิษย์ได้ในทางตรงข้ามลูกศิษย์สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับครูบาอาจารย์ได้เช่นเดียวกัน ไม่เฉพาะแต่มนุษย์ คนกับสัตว์ยังเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน หรือกระทั่งสัตว์กับสัตว์ก็เป็นกัลยาณมิตรต่อกันได้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ไม่เพียงให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือเกื้อกูลให้ประสบความสำเร็จในภพชาตินี้เท่านั้น ยังสามารถช่วยให้มีชีวิตในภพชาติเบื้องหน้าหรือชีวิตหลังความตายอีกด้วย ดัง ตัวอย่าง ที่บิดาเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุตรดังต่อไปนี้^{๕๑}

ในสมัยพุทธกาลมีมหาเศรษฐีคนหนึ่งชื่อนาถปิณฑิกเศรษฐี ผู้ซึ่งเป็นมหาอุบาสกในพระพุทธศาสนา ท่านเศรษฐีเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา มีความมั่นคงในพระพุทธศาสนา แต่ว่าบุตรของท่านชื่อว่า กาละ กลับไม่มีความเลื่อมใส ไม่ปรารถนาที่จะไปสู่สำนักของพระพุทธเจ้า แม้ในยามที่พระพุทธเจ้าเสด็จมาสู่เรือนก็ไม่ปรารถนาจะเห็น ไม่ปรารถนาจะฟังธรรม ไม่ปรารถนาทำการชวนขายกิจเพื่อภิกษุสงฆ์ ถึงถูกบิดาห้ามปรามมิให้ทำแบบนี้ก็ไม่ฟัง และทำตามในสิ่งที่บิดาปรารถนาเมื่อเศรษฐีรู้ว่าบุตรของตน ยึดถือทิฏฐิมานะ หากมีความเห็นผิดอย่างนี้ต่อไป จักต้องตกเวจีแน่นอน

ดังนั้น เศรษฐีคิดว่าเมื่อตนยังมีชีวิตการที่จะให้บุตรของตนเองตกนรกนั้น เป็นสิ่งไม่ควร จึงคิดหาอุบายเพื่อให้บุตรไปฟังธรรม โดยจ้างบุตรให้ไปรักษาอุโบสถศีลและฟังธรรม เป็นเงินจำนวน ๑๐๐ กหาปณะ^{๕๒} ครั้งแรกนายกาละ ได้ไปสัทธิหารรักษาอุโบสถ แต่ไม่ได้ฟังธรรม เขาไปนอนตามมุมที่เขาต้องการ พอรุ่งขึ้นก็กลับไปบ้าน บิดาของเขาจึงให้น้ำอาหารมาให้ทาน ไม่ยอมทานอาหารจนกว่าจะได้รับเงินวันต่อมา เศรษฐีส่งเขาไปอีกโดยกำชับว่าจะให้เพิ่มเป็น ๑,๐๐๐ กหาปณะ แต่มีข้อแม้ว่าเขาต้องยืนตรงพระพักตร์ของพระศาสดาแล้ว เรียนเอาธรรมมาบทหนึ่ง นายกาละยอมตกลงไปฟังธรรม ยืนตรงพระพักตร์ของพระศาสดา มีความตั้งใจว่าจะเรียนเอาบทแห่งธรรมบทเดียวแล้วจะกลับ ลำดับนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำให้เขาจำบทแห่งธรรมไม่ได้ เขากำหนดจดจำบทแห่งธรรมนั้นไม่ได้ จึงตั้งใจฟังว่า จักเรียนบทต่อไป การที่เขาตั้งใจว่าจะเรียนบทต่อไป ชื่อว่าได้ฟังธรรมด้วยความเคารพ เมื่อเขาตั้งใจฟังโดยเคารพอย่างนี้ ธรรมย่อมเกิดมีในใจ เขาตั้งใจฟังด้วยดีด้วยคิดว่า จักเรียนบทต่อไป ในที่สุดจึงตั้งอยู่ในโสดาปัตติผลบรรลุเป็นพระโสดาบัน เป็นอริยบุคคลขั้นต้นในพระพุทธศาสนา

พอวันรุ่งขึ้นนายกาละกลับไปบ้านพร้อมกับภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประมุข นายกาละกลับบ้านด้วยกังวลว่า ขอบิดาอย่าได้ให้ทรัพย์ต่อหน้าพระพักตร์ของพระศาสดาเลย เพราะความละอายที่ตนเองเป็นผู้รักษาอุโบสถและฟังธรรมเพราะเห็นแก่เงินในวันก่อนในวันนั้น บิดาของเขาต้อนรับพระพุทธองค์ และกราบทูลความพอใจที่บุตรของเขาได้เปลี่ยนไป วันก่อนไม่ได้เงินค่าจ้างไปวัดมากก็ไม่ยอมทานข้าว แต่วันนี้เขาไม่ต้องการเงิน พระพุทธองค์จึงตรัสว่า การได้โสดาปัตติผลของบุตร

^{๕๑} คุรยละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๑๔๗/๒๗๐.

^{๕๒} อัตราเงินของอินเดียโบราณ มีมาตรดังนี้ ๕ มาสก เท่ากับ ๑ บาท ๔ บาท เท่ากับ ๑ กหาปณะ.

ท่าน ประเสริฐยิ่งกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิ หรือสมบัติในเทวโลก และพรหมโลก เพราะการได้สมบัติทั้งหลายแม้จะเป็นสมบัติที่ประณีต แต่ก็ยังไม่ได้คิดที่แน่นอน คือต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ หรือตกไปสู่อบายภูมิ ๔ ในยามที่หมดบุญ หรือเพราะความประมาท ส่วนการได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบันนั้น แม้จะมากเกิดอีก ก็ไม่เกิน ๗ชาติ ที่สำคัญในระหว่างนี้ไม่ไปสู่อบายภูมิทั้ง ๔แน่นอน จะเห็นว่าท่านอนาถปิณฑิกะเศรษฐีนอกจากความเป็นบิดาทางโลกที่เขาสวมมุติกันแล้ว ยังเป็นผู้มีส่วนแห่งบิดาทางธรรมให้แก่บุตร คือท่านเลี้ยงดูบุตรของท่านให้เติบโตใหญ่ ให้วัตถุเครื่องอำนวยความสะดวกทางโลกทุกอย่างที่สามารถให้ได้แล้ว ยังชวนช่วยสมบัติทางธรรมให้บุตรได้ครอบครอง ถือว่าท่านเป็นกัลยาณมิตรทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อมกันอีกเรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าคนรับใช้ก็เป็นกัลยาณมิตรให้กับเจ้านายของตนเองได้ จนนายยอมให้อยู่ในฐานะอาจารย์พ้นจากการเป็นคนรับใช้อีกต่อไป^{๕๓}

ในครั้งพุทธกาลมีหญิงรับใช้คนหนึ่งของพระนางสาวาวดีอัคมเหสีของพระเจ้าอุเทนชื่อว่า นางขุชุตตรา แต่ละวันพระราชได้ประทานทรัพย์เพื่อเป็นค่าดอกไม้ให้แก่พระนางสาวาวดีวันละ ๘ กหาปณะ นางได้รับหน้าที่จัดการดอกไม้พวกนี้เป็นประจำ วันหนึ่ง เจ้าของร้านขายดอกไม้ไม่ว่างที่จะขายเพราะกำลังจัดเตรียมไทยธรรมเพื่อถวายพระพุทธเจ้าพร้อมกับหมู่ภิกษุสงฆ์

ขณะเดียวกันเจ้าของร้านดอกไม้ได้ชวนนางให้มาช่วยจัด นางได้อยู่ช่วยจนกระทั่งถึงตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเพื่ออนุโมทนา พอนางตั้งใจฟังคำอนุโมทนาจบลง ก็ได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบันบุคคล เมื่อบรรลุปะเป็นพระโสดาบันขึ้นชื่อว่าผิตศีล ๕ ย่อมไม่มี ปกตินางจะหักค่าดอกไม้ไว้ ๔ กหาปณะเป็นอย่างนี้เรื่อยมาทุกวัน พอบรรลุปะเป็นพระโสดาบันแล้วนางจ่ายค่าดอกไม้ทั้งหมด เมื่อดอกไม้ได้มากกว่าวันอื่น ๆ เป็นเหตุให้พระนางสาวาวดี สงสัยว่าพระราชคงประทานค่าดอกไม้เพิ่มให้ ถامنางขุชุตตรา ได้ความว่าที่ผ่านมาเธอได้ยกยอดค่าดอกไม้ไว้ ๔ กหาปณะทุกวัน และเล่าเรื่องทั้งหมดให้พระนางฟังพระนางสาวาวดีแทนที่จะแสดงความโกรธเหมือนบุคคลทั่ว ๆ ไป กลับไม่กล่าวโทษอะไรแก่นางเลย แถมยังชมเชยที่นางได้มีโอกาสฟังธรรม และขอให้นางกล่าวสอนธรรมให้ฟัง นางขุชุตตราได้นั่งแสดงธรรมที่ตนได้ฟังมา พอนางแสดงธรรมจบลง พระนางสาวาวดีพร้อมด้วยหญิงผู้เป็นบริวารอีก ๕๐๐ คน ได้บรรลุปะเป็นพระโสดาบันเช่นกัน หญิงทั้งหลายเหล่านั้นได้กราบไหว้ นางขุชุตตรา และตั้งนางไว้ในฐานะเป็นมารดาและอาจารย์ ในกาลต่อมาจึงส่งนางไปฟังธรรมกับพระพุทธเจ้าแล้ว ให้กลับมาแสดงให้พระนางสาวาวดีพร้อมบริวารฟัง ทำอย่างนี้เป็นประจำ ทำให้นางมีความชำนาญในการแสดงธรรม และได้รับการตรัสรับรองจากพระพุทธเจ้าว่า

นางเป็นผู้เลิศกว่าสาวิกาทั้งหลายด้านการแสดงธรรม (ธรรมกะถิกา) จากตัวอย่างนี้ แสดงให้เห็นว่าคนรับใช้เป็นกัลยาณมิตรให้กับเจ้านายของตนเอง จนสามารถยกตัวเองพ้นจากฐานะผู้รับใช้ หากแต่เจ้านายนั่นต้องเป็นผู้มีเหตุผล ไม่ถือตัวจนเกินเหตุมีปัญหาพิจารณาเห็นในสิ่งที่ประโยชน์มีเมตตาเป็นพื้นจิต เหมือนอย่างพระนางสาวาวดี แม้

การกระทำการยกยอดค่าดอกไม้ที่นางขุชุตตรากระทำไปแล้ว เป็นเหตุให้ถือโกรธได้ แต่กลับไม่โกรธ เพราะพระนางเป็นคนมีปัญญา มีเมตตาจิต มีเหตุผล ไม่ถือตัวจนเกินงาม ผลสุดท้ายทั้ง

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๕/๒๒๐-๓๐๙.

สองฝ่ายต่างก็ได้รับความสุข ถ้ามองอีกมุมหนึ่งจะเห็นว่า นี่คือผลจากการที่ต่างฝ่ายต่างมีความเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันจึงแสดงผลออกมาเป็นที่พอใจกันทั้งสองฝ่าย

พระอังกุลิมาละเถระ ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่ได้อาศัยกัลยาณมิตรแล้วทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี ตามประวัติ ในอดีตท่านเคยหลงผิดได้กระทำปาณาติบาต โดยการฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน เพื่อหวังจะได้เรียนวิชาชุบชีวิตคนตายให้ฟื้น ภายหลังได้พระพุทธรูปเป็นกัลยาณมิตรสำนักผิดในบาปกรรมที่ได้กระทำมา แล้วได้บวชในสำนักของพระศาสดา ตั้งใจบำเพ็ญเพียรจนบรรลุพระอรหันต์^{๕๔}

สรุปได้ว่า การมีกัลยาณมิตรนั้นก็เปรียบเหมือนการมีแก้วสารพัดนึกหรือกระจกสะท้อนตัวเรา ว่าเรายังมีความบกพร่องตรงไหน คอยเสริมสิ่งที่ขาด คอยปรามสิ่งที่เกิน เมื่อมีมิตรดีก็จะทำให้มีความสุขในชีวิต

๒.๖ หลักการดำรงชีวิตตามแนวจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา

๒.๖.๑ ชีวิตทางกายภาพ

พัฒนาการของชีวิตกับการส่งเสริมพัฒนาการของบุคคลแต่ละวัย พร้อมทั้งพิจารณาปัญหาอุปสรรคและแนวการส่งเสริมพัฒนาการของชีวิตนี้ให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยดังนี้^{๕๕}

๑. พัฒนาการของชีวิตระยะอยู่ในครรภ์มารดาเป็นช่วงของการเจริญเติบโตที่สำคัญ นอกจากสิ่งแวดล้อมที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมความเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ แล้ว สุขภาพจิตของแม่เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของชีวิตทารกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คลอดก่อนกำหนด หรืออาจมีความผิดปกติของพฤติกรรมได้

๒. พัฒนาการของชีวิตวัยทารก ในระยะเวลาดังแต่เกิดจนถึง ๒ ปี เป็นช่วงที่มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะ ทางสมอง ทางร่างกาย เป็นวัยแห่งการสร้างฐานชีวิตเด็กที่ได้รับการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การได้กินนมแม่ การสัมผัสกอดรัด การได้ยินเสียง พูดคุยของพ่อแม่ ส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

๓. พัฒนาการของชีวิตวัยเด็กโต อยู่ในช่วงอายุ ๒-๕ ปี เป็นระยะที่สนใจสิ่งรอบตัวเป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากเห็น ชอบถาม มีพัฒนาการทางภาษา ผู้ใหญ่พึงสนองตอบความต้องการของเด็กเต็มที่ และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น น่าสนใจ จะช่วยลดความวิตกกังวลเมื่อเด็กต้องอยู่ห่างพ่อแม่

๔. พัฒนาการของชีวิตวัยเด็กโต อยู่ในช่วงอายุ ๖-๑๒ ปี เป็นช่วงที่เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายไปสู่ความแข็งแรงมากขึ้น วัยนี้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ เด็กสามารถคิด ทำงานและช่วยเหลือตนเองได้มากและต้องการความอิสระมากขึ้นการเป็นพี่เลี้ยงที่ดีช่วยให้เด็กพัฒนาความคิดความสามารถอย่างมั่นใจ เป็นวิธีการที่ส่งเสริมที่ถูกต้อง

๕. พัฒนาการของชีวิตวัยรุ่น วัยนี้มีอายุระหว่าง ๑๒-๒๐ ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตและพัฒนาทางเพศทำงานเต็มที่ เป็นช่วงที่พัฒนาพัน

^{๕๔} ดุราลละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๔๗/๔๒๑.

^{๕๕} เรียม ศรีทองและคณะ, มนุษย์กับการพัฒนาดน , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๐), หน้า ๘๘-๙๐.

จากความเป็นเด็ก ไปสู่การเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่หรือวัยแห่งการช้อมบทบาทความเป็นผู้ใหญ่ การที่วัยรุ่นต้องทำความเข้าใจตนเองและการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางกายและสังคม จึงทำให้ประสบปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ควรทำความเข้าใจยอมรับและเห็นใจวัยรุ่นที่ต้องการปรับตัวหรือพัฒนาตนเองเต็มที่ โดยเฉพาะเขาต้องการข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตมากมายหลายเรื่อง

๖. พัฒนาการของชีวิตวัยรุ่นผู้ใหญ่ เป็นช่วงอายุตั้งแต่ ๒๐-๖๕ ปี ผู้ใหญ่เป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตทุกด้านสูงสุด เป็นวัยที่พร้อมจะสร้างสรรค์ชีวิตและเชื่อมต่อความเสื่อมถอยที่สำคัญคือการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ เตรียมสร้างครอบครัวที่มั่นคง จึงมีภารกิจที่ต้องจัดการหลายด้าน จึงต้องเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิต รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัยของตนที่จะต้องปรับจากผู้ใหญ่ตอนต้นไปสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลายซึ่งย่อมต้องยอมรับความเสื่อมและมีหลักการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหารอบด้านที่จะเข้ามาสู่ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ในทุกช่วงวัย

๗. พัฒนาการของชีวิตวัยสูงอายุ ชีวิตหลังอายุ ๖๕ ปี ไปแล้วเป็นวัยแห่งความเสื่อมโดยเฉพาะสุขภาพร่างกายทุกระบบของร่างกาย ผู้ใหญ่ที่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนมาอย่างดีก็มักจะยังคงความแข็งแรงได้มากกว่าผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรงหรือเจ็บป่วย ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะทำตนให้เป็นประโยชน์แก่บุตรหลานและบุคคลอื่นอย่างภาคภูมิใจตามความสามารถ

การพัฒนาของชีวิตทุกช่วงวัยมีลักษณะเด่นแตกต่างกัน ซึ่งสิ่งสำคัญ คือ การพัฒนาของชีวิตทุกช่วงวัยในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และบุคลิกภาพในวัยต้นจะส่งผลต่อการพัฒนาชีวิตในวัยต่อไป อย่างต่อเนื่องการเริ่มต้นพัฒนาในชีวิตทุกช่วงวัยจึงเป็นหน้าที่สำคัญของมนุษย์ทุกคนที่จะพัฒนาได้ตามบทบาทและความสามารถประจำวัย

๒.๖.๒ ชีวิตทางจิตวิทยา

ซิกมันด์ ฟรอยด์^{๕๖} (Sigmund Freud) นักจิตแพทย์ชาวเวียนนา ประเทศออสเตรีย เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้น โดยอาศัยข้อมูลรวมถึงประสบการณ์จากการรักษาผู้ป่วยทางจิต ทั้งนี้ ฟรอยด์ได้แบ่งโครงสร้างของบุคลิกภาพเป็น ๓ ส่วนคือ

๑. อิด (id) เป็นพลังที่ติดตัวตั้งแต่กำเนิด มีฐานมาจากสัญชาตญาณที่สำคัญในตัว ofมนุษย์ ๒ ประการ คือ ความต้องการทางเพศ (Sex) และความก้าวร้าว (Aggression) โดยมีเป้าหมายหลัก คือการแสวงหาและได้รับการตอบสนองความพึงพอใจทางกายเท่านั้น จึงกล่าวได้ว่าอิดคือ หลักแห่งความพึงพอใจ (Pleasure Principle) โดยไม่คำนึงถึงข้อเท็จจริงหรือความผิชอบชั่วดีใด ๆ เปรียบได้กับเด็กทารกที่มักถือความพอใจของตนเป็นใหญ่นั้นเอง

๒. อีโก้ (Ego) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่พัฒนาจากการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอก เป็นพลังที่พัฒนาจากการเรียนรู้โลกตามความเป็นจริงเพื่อตอบสนองพลังของอิด เป็นพลังที่สามารถจะปรับตัวให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการของอิดและซูเปอร์อีโก้ ดังนั้นพลังของอีโก้คือ หลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) พฤติกรรมใด ๆ ที่ถูกเร้าโดยพลังอีโก้ จะเป็นพฤติกรรมที่มีเหตุผลและสังคมยอมรับ

^{๕๖} วิไลวรรณ ศรีสงคราม, สุชนัญญา รัตนสัญญา, โรจน์รวี พจน์พัฒนพล, พีรพล เทพประสิทธิ์, จิตวิทยาทั่วไป, (บจก.ทรบพิล กรู๊ป : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐๑.

๓. ซูเปอร์อีโก้ (Super ego) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในระยะที่ ๓ ของพัฒนาการ ที่พัฒนามาจากกระบวนการเรียนรู้ของบุคคลในสังคมวัฒนธรรมนั้น ๆ ซูเปอร์อีโก้ คือ จิตสำนึกแห่งคุณธรรมความดีงาม ความรู้จักผิดชอบชั่วดี ตามแนวคิดของฟรอยด์นั้น อีโก้จะนำพลังนี้ไปเป็นส่วนประกอบของพลังอัตมันเอง

มาสโลว์^{๕๗} เชื่อว่า ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ธรรมชาติของมนุษย์ในความต้องการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อให้สูงสุดตามศักยภาพของแต่ละคน เพื่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self Actualization) ดังนั้น ความต้องการของบุคคลนี้เองที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในตัวบุคคลขึ้นเมื่อความต้องการในขั้นหนึ่งขั้นใดได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการในขั้นสูงลำดับต่อไปจึงเกิดขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากมนุษย์ยังไม่ได้รับความพึงพอใจก็จะแสดงพฤติกรรมแสวงหาในขั้นนั้น ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ จนบรรลุถึงความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Self Actualization)

มาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ๕ ขั้นได้แก่

๑. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นปฐมภูมิของมนุษย์ทุกคน เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ ความต้องการอากาศ ความต้องการพักผ่อน เป็นต้น หลังจากนั้นจึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง ความต้องการในขั้นอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นได้ยาก ข้อคิดของมาสโลว์ก็คือ มีคนจนไม่มากนักที่จะสนใจการไปสู่ความสมบูรณ์ของมนุษย์เพราะพวกเขาเหล่านั้นใช้กำลังทั้งหมดไปกับการหากินเลี้ยงปากท้องของตัวเองและครอบครัวจนไม่สนใจเรื่องอื่น ๆ

๒. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะแสวงหาหลักประกันและความอบอุ่นใจให้กับตนเองและทรัพย์สิน โดยแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่คิดว่าจะเกิดความมั่นคงปลอดภัยให้กับตนเอง เช่น ขยันทำงาน เก็บเงิน ประกันภัย ประกันชีวิต หาอาชีพที่มั่นคงให้กับตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ความต้องการความปลอดภัยของพวกเขายังสะท้อนออกมาโดยการต้องการสิ่งแวดล้อมที่มีการเสริมแรงอย่างคงเส้นคงวาด้วย

๓. ความต้องการด้านความเป็นเจ้าของและความรัก (Belongingness and Love Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่นๆ รวมทั้งมีความต้องการที่จะให้สังคมในระดับต่าง ๆ ที่ตนเป็นสมาชิกอยู่นั้น ยอมรับในฐานะที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเหล่านั้นด้วยความต้องการในขั้นนี้เกิดจากธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคม ไม่ต้องการที่จะอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง จึงเกิดการแสวงหาการตอบสนองทางด้านจิตใจเกิดขึ้น โดยการสร้างทฤษฎีสัมพันธ์ (Interaction) กับบุคคลทั้งหลาย

๔. ความต้องการด้านการได้รับความยกย่องจากผู้อื่น (Self-esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งที่ตนเองรับรู้ได้และที่ผู้อื่นได้กล่าวยกย่องเชิดชู เช่น เป็นคนมีความรู้ มีความสำคัญ เป็นที่พึ่งของบุคคลอื่น ๆ ได้ เป็นต้น บุคคลที่มีความต้องการในขั้นนี้จะพยายามแสวงหาตำแหน่ง ยศถาบรรดาศักดิ์ เกียรติยศ ชื่อเสียง ฐานะทางการเงิน และอำนาจให้กับตนเอง เพราะเรียนรู้ว่าสิ่งเหล่านี้จะสามารถตอบสนองความต้องการในขั้นนี้แก่ตนเองได้

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๒-๒๑๔.

๕. ความต้องการด้านการเข้าใจตนเองในความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Self-actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและต้องการที่จะไปให้ถึง แต่มีบุคคลจำนวนไม่มากที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุดนี้ได้ เนื่องจากจะต้องมีความเข้าใจและตระหนัก (Awareness) เกี่ยวกับตนเองได้ว่ามีความสามารถอย่างไรและมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังต้องประกอบไปด้วยความมุ่งมั่นที่จะนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่นและสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความต้องการในขั้นนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์ของสังคมตามอุดมคติที่ตนได้ตั้งหวังไว้ แต่จะต้องมีความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ในขั้น ๔ ขึ้นก่อน

ความจริงของชีวิตก็เปรียบเสมือนแม่น้ำซึ่งหลั่งไหลอย่างไม่สิ้นสุดจะแสวงหา จะค้นหา จะมุ่งไปข้างหน้า ท่วมฝั่งและแทรกซึมไปในรอยแยกต่าง ๆ ด้วยน้ำ แต่จิตใจมักจะไมยอมให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับตัวของมันเอง จิตใจจะเห็นว่ามันเป็นอันตรายและเสี่ยงเหลือเกินที่จะอยู่ภายในภาวะของความไม่มั่นคง ดังนั้นมันจึงสร้างกำแพงไว้ล้อมรอบตัวเอง เป็นกำแพงแห่งประเพณี เป็นกำแพงแห่งศาสนา เป็นกำแพงแห่งทฤษฎีทางรัฐศาสตร์และสังคม เป็นกำแพงแห่งครอบครัว ชื่อ ทรัพย์สินสมบัติ ความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะอยู่ในกำแพงและห่างออกจากกระแสชีวิต ชีวิตคือ อากาศเคลื่อนที่ไม่คงที่ และมันพยายามอย่างไม่หยุดยั้งที่จะซึม ที่จะทำลายกำแพงเหล่านี้ ซึ่งเป็นกำแพงที่ทำให้เกิดความสับสน ความทุกข์ พระผู้เป็นเจ้าใด ๆ ก็ตามที่อยู่ในกำแพง เป็นพระผู้เป็นเจ้าที่ไม่ถูกต้อง และปรัชญาต่าง ๆ ของเขาไม่มีความหมายเลย เพราะว่าชีวิตที่แท้จริงอยู่นอกเหนือปรัชญาเหล่านั้น^{๕๘}

จิตใจซึ่งไม่มีกำแพง จิตใจซึ่งไม่ถูกทักท้วงด้วยสิ่งที่ได้รับหรือสิ่งที่ได้สะสม หรือสิ่งที่ได้รู้ จิตใจซึ่งอยู่นอกกาลเวลาและไม่คงที่ จิตใจเช่นนี้จะเห็นชีวิตในมิติที่เป็นชีวิต จิตใจเช่นนั้นคือ ชีวิต เพราะชีวิตโดยแท้จริงแล้วไม่มีที่ที่จะหยุดพัก แต่เราทุกคนต้องการที่จะหยุดพัก เราต้องการมีบ้าน เล็ก ๆ มีชื่อ มีตำแหน่ง และเรามักคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญ เราต้องการความที่ และได้สร้างวัฒนธรรมให้เกิดขึ้นโดยวางรากฐานอยู่บนความต้องการนี้ และเราได้ประดิษฐ์พระผู้เป็นเจ้าซึ่งก็ไม่ได้เป็นพระผู้เป็นเจ้าจริง ๆ เลย แต่เป็นเพียงภาพซึ่งสร้างขึ้นจากความปรารถนาของเรานั้นเอง

๒.๖.๓ ชีวิตทางสังคม

อีริกสัน^{๕๙} (Erickson.๑๙๐๒-๑๙๙๔) มีความเห็นว่า ลักษณะพัฒนาการชีวิตมนุษย์ทุกรายได้รับอิทธิพลจากสังคม พัฒนาการทางจิตสังคม (psychosocial development) ๘ ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ความรู้สึกไว้วางใจกับการไม่ไว้วางใจ (Sense of trust versus sense of mistrust) ในขวบแรกของชีวิตเป็นขั้นพัฒนาความรู้สึกของทารกที่มี มั่นใจต่อพ่อแม่ เมื่อเด็ก รับรู้ว่ามีแม่รัก เลี้ยงดู โอบอุ้ม จะเกิดความมั่นใจในตนเองไว้นั่นเชื่อใจต่อโลก ในทางตรงข้ามเด็กที่ได้รับประสบการณ์ไม่ดี ไม่ได้รับความรักเอาใจใส่ดูแล การเลี้ยงดูไม่คงเส้นคงวาเขาจะกลายเป็นเด็กหวาดระแวง ตีนกกลัวว่าเหว ไม่เชื่อถือใครขาดความเชื่อมั่น มีการปรับตัวต่อไป

^{๕๘} โสริช โพธิ์แก้ว , แห่งความเข้าใจชีวิตและการศึกษาที่แท้จริง , พิมพ์ครั้งที่ ๕, (สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง : กรุงเทพมหานคร,๒๕๕๐), หน้า ๒๒๑-๒๒๒.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒-๘๔.

ขั้นที่ ๒ ความรู้สึกเป็นอิสระกับความละอายหรือสงสัย (Sense of autonomy versus of doubt and shame) ช่วงอายุ ๒-๓ ปี เป็นระยะที่เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองหรือความเป็นอิสระ (autonomy) หรือความละอายไม่แน่ใจ (doubt and shame) สืบเนื่องมาจากเด็กช่วยตัวเองได้มากขึ้นทั้งการกิน การเดิน พูด จะเป็นคนที่มีความตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ และสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อได้รับส่งเสริมจากพ่อแม่ให้ฝึกช่วยตนเองก็จะมีความสามารถอย่างอิสระ แต่หากพ่อแม่ห้ามปรามกีดกัน ปกป้อง จะเกิดความอึดอัดสงสัยในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ อาย เก็บกด และวิตกกังวลได้

ขั้นที่ ๓ ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (sense of initiative versus sense of guilt) เป็นพัฒนาการของเด็กช่วงอายุ ๓-๖ ปี ระยะนี้เด็กมีพัฒนาการทางกายดีมากสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้เกือบทุกอย่าง ทั้งเดิน วิ่ง กระโดด เด็กจะเลียนแบบผู้อื่นและพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง สามารถใช้ภาษาพูดสื่อสารได้มากขึ้น หากเด็กได้รับการส่งเสริมยอมช่วยให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง การให้เวลาตอบคำถามของเด็ก ไม่แสดงอาการ เบื่อรำคาญ ไม่กีดกันการเล่น การเล่นของเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริมการมีจินตนาการสูงชันและการให้โอกาสเด็กเผชิญและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ในทางตรงกันข้ามหากพ่อแม่เข้มงวดกวดขันมากเกินไป ทำให้ไม่กล้าสำรวจ ไม่กล้าแสวงหาหาความพยายามที่จะทำกิจการได้ให้สำเร็จ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ ๔ ความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จกับความรู้สึกด้อย (sense of industry versus sense of inferiority) ในช่วงอายุ ๖-๑๒ ระยะนี้เด็กมีทักษะทางร่างกายและสังคมสูงมากขึ้น เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ทุกอย่าง เมื่อมีโอกาสทำงานสำเร็จ ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและมีกำลังใจทำกิจกรรมต่อไปอย่างตั้งใจและทุ่มเทราวกับเครื่องจักรในโรงงาน ชอบทำงานและแข่งขันกันทำงานและทำงานร่วมกับเพื่อนได้ ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ลักษณะการเล่นของเด็กระยะนี้เป็นการนำสภาพจริงในสังคมมาเป็นการเล่น หากเด็กไม่ได้รับความสนใจในการส่งเสริมให้กำลังใจเมื่อเด็กทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จ จะไม่ภาคภูมิใจพัฒนาความรู้สึกต่ำต้อย ขาดจุดมุ่งหมาย

ขั้นที่ ๕ การรู้เอกลักษณ์ตนเองกับการสับสนในเอกลักษณ์ตนเอง (sense of identity versus sense of identity diffusion) ระยะนี้อยู่ในช่วงอายุ ๑๒-๒๑ ปี เด็กเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะแห่งการสิ้นสุดความเป็นเด็ก และเตรียมพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายด้านทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิด สังคม การเรียนรู้ เป็นระยะแห่งการทดลองปฏิบัติ และแก้ปัญหาเพื่อเตรียมตัวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งควรได้รู้จักการจัดเวลาให้คุ้มค่า การสร้างความมั่นใจ กล้าเผชิญปัญหาและจัดการปัญหาทดลองบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม ตั้งเป้าหมายความสำเร็จของงาน ปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศ ให้เหมาะสมกับกฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคม การฝึกเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีรวมทั้งการสร้างอุดมการณ์แห่งตน วัยนี้ที่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะสามารถยอมรับปรับตัวและพอใจในวัยและเพศของตน แต่วัยรุ่นที่สับสนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงทำให้คิดและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ไม่สามารถเลือกแนวทางชีวิตที่เหมาะสมกับตนได้

ขั้นที่ ๖ ความรู้สึกว่าตนมีเพื่อน กับความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว (sense of intimacy versus sense of isolation) ระยะนี้เป็นช่วงอายุ ๒๗-๔๐ ปี ช่วงระยะวัยรุ่นตอนปลายต่อกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยรุ่นที่มีพัฒนาการด้านการปรับตัวมาดีมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบทบาทและสถานภาพของตน ย่อมพัฒนาต่อไปสู่ความผูกพันใกล้ชิดชื่นชมมิตรภาพกับผู้อื่นและสำหรับเพื่อนต่างเพศก็จะพัฒนาเป็นความรักอันเป็นพื้นฐานสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัวต่อไป แต่หากวัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่นไม่มีความผูกพัน แยกตัวออกจากสังคม รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง

ขั้นที่ ๗ ความสามารถรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่กับความรู้สึกเฉื่อยชา (sense of generativity versus sense of stagnation) ช่วงนี้อยู่ในระหว่างอายุ ๔๐-๖๕ ปี บุคคลวัยนี้คำนึงถึงการมีลูกหลาน มีความรับผิดชอบที่จะเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความสุข มุ่งความสนใจไปที่สามี ภรรยา บุตรธิดา รู้จักบทบาทหน้าที่ของตน คิดสร้างประโยชน์แก่สังคม หากบุคคล ระยะนี้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะรู้สึกว่ตนเองด้วย ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ไม่ทำหน้าที่ตามบทบาทสำหรับการเป็นพ่อแม่ ขาดความรับผิดชอบครอบครัวและสังคม ใฝ่หาความสุขเฉพาะตน วิตกกังวล ขาดความมั่นใจ หมกมุ่นกับตนเอง ขาดความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนและครอบครัว

ขั้นที่ ๘ ความรู้สึกมั่นคงในชีวิตกับความรู้สึกสิ้นหวัง (sense of ego integrity versus sense of despair) เป็นช่วงสุดท้ายของบุคคล มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปี ขึ้นไป จัดเป็นวัยสูงอายุ หากบุคคลได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของการทำงานและการมีชีวิตครอบครัวมาอย่างดี ระยะนี้จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามสภาพจริงได้ทั้ง การเจ็บ การแก่ หรือความตาย มีความภาคภูมิใจในชีวิต และความสำเร็จของบุตรหลาน พอใจการถ่ายทอดประสบการณ์ให้แก่บุคคลรุ่นหลังมีความมั่นคงทางจิตใจ หากบุคคลวัยนี้มีอดีตที่ล้มเหลว ก็จะสิ้นหวัง ไม่พอใจในชีวิตท้อแท้หมดอาลัยในชีวิต มักมีความรู้สึกกลัวตาย มีปัญหาสุขภาพจิตไม่สามารถพัฒนาชีวิตในวัยสูงอายุให้มีความสุข รู้สึกสิ้นหวัง และโลกไม่น่าอยู่

๒.๖.๔ หลักการดำรงชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

๑. หลักธรรมในการดำเนินชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๖๐} ได้กล่าวถึงหลักธรรมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขหรือมีคุณภาพของผู้สูงอายุคือความสุข ๕ ชั้น

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนาอันมาก ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่คนเดียว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมากๆ ไปๆ มาๆ โดยไม่รู้ตัว ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุข

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ความสุข ๕ ชั้น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : url=<http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=๑๔๗๔> [๘ มี.ค.๒๕๕๕].

เสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาเมื่อมีวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุ ภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข สิ่งที่เราจะพัฒนา กันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำไมก็ ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ ลืมไปคือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือ แม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข อาการของคนสูญเสียความสามารถที่จะ มีความสุข ก็คือยังอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะ อย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาดุลยภาพของ ชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีมีลักษณะตรงข้าม คือยัง อยู่ในโลกนานไป ก็ยังเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นคนสุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสอง ด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถ ที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่ง ได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็น คนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่ง เสพมาบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็ที่เคยมีก็หายไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ ที่เดิม กระบวนการวิ่งหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จบสิ้น เพราะความสุขวิ่งหนีเราไป เรื่อยๆ เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน เป็นคนที่สุขได้ง่ายก็ เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป ศีล ๕ เป็นตัวอย่าง ของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปลวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อ วิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงที่ที่ ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้ออุจจาसनะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ ต้องนอนบนพูก ลองนอนง่ายๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป พอ ฝึกได้แล้ว ต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่ พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสพแล้วอยู่ ไม่ได้ ทรมานทรมาย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็น อย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลิ้นไม่รับรสชาติ กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุข ของตัวไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมี ความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้แปลวัน ครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป เพราะฉะนั้นเอาคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ ถ้ามองตัวเองเป็นการ ตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ต่อไป ถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมาถึงขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกของพวกนี้เกะกะ เราอยู่

ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็กบาย ชีวิตเป็นอิสระโปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุ อามิสสิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องการ ความสุขที่ต้องการแสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่ เสพที่ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทรมานทรมาย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้นจะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษา อิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้น อีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงมีความสุข ถ้าคือเสีย ก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะ รักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มี ความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธา ใน พระศาสนาในการทำมาดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็ มีความสุขจากการให้ นั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามี ความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของ ธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไป กับความสุขในโลกของสมมติ นั้น แล้วก็ถูกสมมติ ล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่ จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความ เป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตาม ธรรมชาติจากการทำงานของตัวเอง คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็น ทุกข์ ความสุขอยู่กับการได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความ เป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากเห็นต้นไม้ เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีมีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอก งามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดัง นั้น คนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหา ความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้เสมอ พอปัญญามาบรรจบให้ วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุง แต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือ ปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรา มักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุนมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะคนที่สูงอายุนี้นี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มา ปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว่ เหงา เรียกใช้ความสามารถไม่เป็น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา รู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจ ให้สบาย แม้แต่หายใจ ที่ยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างอย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่ เสมอ

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย สุขุเหณีคือการปรุ่แต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุ่แต่ง คืออยู่ด้วย ปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิต วางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าเฒ่าชีวิต สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือน สารถิที่เฒ่าเฒ่าการขับรถ สารถิผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม้ให้ร่นรถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แซ่ดิ่งบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอร่นม้เข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารถิผู้เฒ่าเฒ่า ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลา นั้นเขามีตลอดเวลา นั้น เขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญ จะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี้ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเฒ่าเฒ่าด้วยความรู้เฒ่าเฒ่า จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเฒ่าเฒ่ากับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ที่ตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา

๒. องค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิต

ศาสนามีความสำคัญต่อมนุษย์ทั้งในส่วนตนและส่วนรวมเพราะทำให้คนมีศีลธรรม คุณธรรมในการดำรงชีวิตการพัฒนาสังคมและประเทศชาติจึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้คนได้ปฏิบัติตาม ศาสนาที่ตนนับถืออย่างถูกต้อง และยึดมั่นต่อหลักธรรมในศาสนา ซึ่งแต่ละศาสนาก็มีหลักคำสอน เนื้อหาสาระต่างกัน แต่ทุกศาสนาก็มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ต้องการให้ศาสนิกชนของตนได้พบกับความสุขความเจริญในการดำรงชีวิต

องค์ประกอบสำคัญ เพื่อให้การพัฒนาจากความเป็นคนสู่เป้าหมายความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาแล้ว ดังเช่นที่คณะของพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวถึง การพัฒนาชีวิตมนุษย์ ที่เป็น องค์ประกอบสำคัญยิ่งในลักษณะองค์รวมประสานกัน ๔ ด้าน มีรายละเอียด^{๒๑} ดังนี้

๑) ร่างกาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดังมในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น การมีปัจจัย ๔ พอที่จะ ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุก และใช้ปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องเพื่อคุณค่าแท้จริงถึงสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่ เสริมความเป็นอยู่ว่าควรใช้อย่างไรให้เกิดคุณประโยชน์ที่แท้จริงตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จาก ธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง การปฏิบัติโดยทำให้ถูกต้องให้ดีขึ้นเหล่านี้จัดเป็นเรื่องการพัฒนากาย เรียกว่า กายภาวนา ถ้าเป็นคนก็เรียกว่า ภาวนิตกาย แปลว่า เป็นคนที่พัฒนากายแล้ว

๒) จิตใจ คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อม พร้อม สมบูรณ์ ๓ ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) เช่น ความมีเมตตากรุณา ความรักเป็นมิตรปรารภนา ประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นด้านความสามารถของจิต (สมรรถภาพจิต) เช่นความมีสติดี วิริยะ อุตทน เข้มแข็งมั่นคง เพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุขสดชื่นสงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มแจ่มใส การพัฒนาจิต เรียกว่า จิตภาวนา ถ้าเป็นบุคคลที่ฝึกอบรม

๓) สังคม คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมี อาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพ

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ความสุข ๕ ขั้น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [url=http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=๑๔๗๔](http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=๑๔๗๔) [๘ มี.ค.๒๕๕๕].

๔) ปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือการรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไป ก็คือการวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาในระดับสูงขึ้นไปอีก คือปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงรู้ทางเสื่อมทางเจริญ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหา และสร้างสรรค์ความสำเร็จพัฒนาตนพัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญดียิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือ โลกและชีวิตถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ (วิมุตติ)^{๒๒}

สรุปได้ว่า องค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิต คือ ๑) ร่างกาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี ๒) จิตใจ คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ ๓) สังคม คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพ ๔) ปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด^{๒๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน พบว่า ในพระพุทธศาสนาทั้งสองฝ่ายมีหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุธรรมที่เหมือนกันและต่างกัน ด้านความเหมือน พบอยู่ในแง่ของความหมาย ประเภทและหน้าที่ของ กัลยาณมิตร และคุณธรรมของกัลยาณมิตร ซึ่งแม้จะมีการบัญญัติคำศัพท์ที่แตกต่างกันบ้าง แต่โดยความมุ่งหมายแล้วเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือหมายถึงผู้ หรือสิ่งที่จะเกื้อกูล สนับสนุน ส่งเสริม เป็นแบบอย่างที่ดี ในการพัฒนาชีวิต ในการบรรลุดังจุดหมาย ในแง่ของประเภทและหน้าที่ ได้แบ่งเป็น ๒ ระดับเช่นเดียวกัน ได้แก่ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ กัลยาณมิตรระดับโลกียะ ของทั้งสองฝ่าย ได้แก่บิดา-มารดา ครู ุปัชฌาย์ เป็นต้น เป็นผู้สนับสนุนส่งเสริม สั่งสอน เป็นแบบอย่างที่ดี และช่วยให้คนอื่นเป็นคนดีด้วย กัลยาณมิตร ระดับโลกุตระของฝ่ายเถรวาทได้แก่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก เป็นต้น ฝ่ายมหายานได้แก่พระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ ผู้เป็นแบบอย่างในการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อการเป็นคนดีของสังคม เป็น พุทธศาสนิกชนที่ดี กระทั่งเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของศาสนาแต่ละนิกาย ด้านความต่างนั้น พบอยู่ในแง่ของ อุดมคติและแนวการปฏิบัติธรรม การบรรลุธรรม และใน ความสำคัญของกัลยาณมิตร ในเถรวาท มีเป้าหมาย สูงสุดคือพระนิพพาน ที่ปฏิบัติตามแนวของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น และเป้าหมายใน ชีวิตปัจจุบัน คือ การเป็นกัลยาณชน ที่ปฏิบัติตามหลักทศ ๖ ฝึกฝนพัฒนาตนเอง ไม่ผ่านพิธีกรรมหรืออำนาจ ศักดิ์สิทธิ์ใดๆ แต่ในมหายาน มี

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. ดี. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓๔.

^{๒๓} พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด, “การศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน”, **วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต ศาสนาเปรียบเทียบ**, มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

เป้าหมายสูงสุดคือพุทธภูมิ เพื่อเข้าสู่แดนสุขาวดี โดยมีแนวคิดสำคัญว่าทุก สรรพสัตว์มีโพธิจิตที่จะ บรรลุถึงพุทธภูมิได้เสมอภาคกันหมด และมีแนวปฏิบัติโดยผ่านพิธีกรรมต่างๆ เช่น การสวดอ้อนวอน มีการฟังอำนาจบารมีพิเศษที่เหนือวิสัยธรรมดาของมนุษย์ ในขณะที่ฝ่ายเถรวาท ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เองเท่านั้นที่จะทำให้ถึงการหลุดพ้นหรือบรรลุมรรคได้

พระอธิป อธิปญโญ (ชัยสวัสดิ์อารี)^{๖๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาหลักกัลยาณมิตรใน พระพุทธศาสนา พบว่า ซึ่งประกอบด้วย การศึกษาความหมาย ประเภท หน้าที่ คุณสมบัติ ตลอดจน ความสำคัญของกัลยาณมิตร จากการศึกษาวิจัย พบว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลที่มีความถึงพร้อมแห่งคุณธรรมความดีงาม เป็นผู้มีปัญหาในการพัฒนาศักยภาพชีวิต ตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสม รวมทั้งยังสร้างสรรค์ประโยชน์สุขให้กับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาตน

โดยมีทั้งกัลยาณมิตรในระดับเสขบุคคล จนถึงอเสขบุคคลตามลำดับ ซึ่งกัลยาณมิตรในแต่ละระดับก็มีคุณธรรม และความสามารถแตกต่างกันไป ในแต่ละระดับ ตั้งแต่กัลยาณปุถุชน จนถึงระดับพระพุทเจ้า และในการศึกษาพบว่า พระพุทเจ้าคือยอดแห่งกัลยาณมิตรในบรรดากัลยาณมิตรทั้งหมด ผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ บุคคลผู้มีบทบาทอันเป็นต้นแบบทั้งในด้านกายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม ซึ่งเป็นผู้มีกายสุจริต วาจสุจริต มโนสุจริต ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถสร้างความมั่นใจให้กับผู้ที่เข้ามาคบหา กัลยาณมิตรจะต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติพื้นฐาน คือกัลยาณมิตรธรรม ๗ คุณสมบัติด้านวิชา อันเป็นผู้รู้แจ้งรู้ชัด ซึ่งประกอบไปด้วยความเป็นพหูสูตร รู้ศิลปวิทยามาก เป็นสัตบุรุษ ผู้ประกอบไปด้วยสัปปุริสธรรม รวมถึงคุณสมบัติด้านจรณะ อันหมายถึงเครื่องดำเนินให้บรรลุถึงวิชา เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม อาศัยการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา และมีคุณลักษณะแห่งความเป็นสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดีงาม อุสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติตรง ญายปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง สามิจิปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติสมควรแก่การเคารพกราบไหว้

นอกจากนี้กัลยาณมิตรต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติแห่งการแนะนำประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุขอันดีงามอย่างเป็นอิสระ อันเป็นคุณสมบัติสำคัญในกัลยาณมิตรทุกระดับ เมื่อได้ศึกษาหลักกัลยาณมิตรแล้วจะพบได้ว่า กัลยาณมิตรมีความสำคัญโดยเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิต ในทุกๆ ระดับ ทั้งในฐานะที่เป็นปัจจัยทางสภาวะแวดล้อมทางสังคมที่เป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาชีวิต และจิตสำนึกสาธารณะ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่น ถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพระพุทธศาสนา เพราะเหตุแห่งการมีกัลยาณมิตรนี้เอง จึงเป็นไปเพื่อการพัฒนาตนตามหลักแห่งภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา หรือหลักแห่งไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นแนวทางเดียวกัน เพื่อมุ่งสู่ประโยชน์ทั้ง ๓ ระดับ คือประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในอนาคต และประโยชน์สูงสุด คือพระนิพพาน และทั้งหมดนี้เพราะอาศัยกัลยาณมิตรเป็นเหตุสำคัญ อันเป็นไปเพื่อการพัฒนาตน ตลอดถึงการแนะนำสั่งสอนเพื่อการเข้าถึงประโยชน์ และความสุตามวิถีแห่งพุทธธรรม

^{๖๔} พระอธิป อธิปญโญ (ชัยสวัสดิ์อารี), “การศึกษาหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

รักไชย ขุยนเรนพานิช^{๖๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการดำเนินชีวิตโดยวิถีอุนุตตรธรรม กรณีศึกษา : สถานธรรมไท่เจิง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลกพบว่าวิถีอุนุตตรธรรมและผลการพัฒนาตาม วิธีการปฏิบัติวิถีอุนุตตรธรรมของสมาชิกสถานธรรมไท่เจิง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากสมาชิกสถานธรรมที่สมัครเข้าเป็นสมาชิกตั้งแต่สามเดือนขึ้นไป จำนวน ๒๗ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามผลการปฏิบัติตามวิถีอุนุตตรธรรมแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ การจัดเวทีเสวนาธรรม การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการรับธรรมการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการวัดผลการปฏิบัติธรรมด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการปฏิบัติธรรมโดย t-test ผลการวิจัยพบว่า

๑. ระบบวิถีอุนุตตรธรรม ประกอบด้วย การเผยแผร่หลักธรรมให้แก่สมาชิกที่สมัครใจ เข้ารับหลักธรรมตามวิถีอุนุตตรธรรมและการปฏิบัติที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามศีลห้าของ พุทธศาสนาย่างเคร่งครัด เพื่อใช้เป็นเครื่องนำทางไปสู่นิพพาน จำนวน ๒๒ ข้อ ที่สถานธรรมไท่เจิง โดยมีธรรมอภีการเป็นผู้อบรมสั่งสอน

๒. หลังการรับหลักธรรมวิถีอุนุตตรธรรมแล้ว สมาชิกสถานธรรมไท่เจิงมีผลการปฏิบัติด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสุขภาพในระดับมาก และมีเพียงด้านเศรษฐกิจที่อยู่ในระดับปานกลาง ๓. ผลการปฏิบัติธรรมตามวิถีอุนุตตรธรรมด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ และ ด้านเศรษฐกิจ หลังการรับธรรมของสมาชิกสถานธรรมไท่เจิงมากกว่าก่อนการรับธรรมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

รุจิราภรณ์ ชินวงศ์วัฒนา^{๖๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพการดำเนินชีวิต ปัจจัยการดำเนินชีวิต และทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในเขตเมืองกับเขตชานเมือง : กรณีศึกษา เขตคลองเตย และเขตพุทธมณฑล กรุงเทพมหานคร พบว่า ศึกษาการดำเนินชีวิต ปัจจัยการดำเนินชีวิต และทัศนคติการดำเนินชีวิตของประชาชน ในเขตเมืองกับเขตชานเมืองของกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มประชาชนในเขตเมืองกับเขตชานเมืองของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้มี ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ คือ ประชาชนที่ทำงานหรือพักอาศัยในเขตเมือง เขตคลองเตย จำนวน ๑๒๐ คน กลุ่มที่ ๒ คือประชาชนที่ทำงานหรือพักอาศัยในเขตชานเมือง เขตพุทธมณฑล จำนวน ๑๒๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า

^{๖๕} รักไชย ขุยนเรนพานิช, “การพัฒนาการดำเนินชีวิตโดยวิถีอุนุตตรธรรม กรณีศึกษา : สถานธรรมไท่เจิง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๖๖} รุจิราภรณ์ ชินวงศ์วัฒนา, “สภาพการดำเนินชีวิต ปัจจัยการดำเนินชีวิต และทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในเขตเมืองกับเขตชานเมือง : กรณีศึกษา เขตคลองเตย และเขตพุทธมณฑล กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

(๑) ระดับความคิดเห็นของประชาชนเขตเมืองและชนเมือง เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ในด้านสภาพการดำเนินชีวิต ปัจจัยการดำเนินชีวิต และทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

(๒) เกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิต จำแนกเป็นรายข้อ ประชาชนในเขตเมืองและชนเมือง มีความเห็นด้วยสูงสุดในเรื่อง การใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่สถานที่ทำงาน เศรษฐกิจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ต้องทำงานมากขึ้น เพื่อนร่วมงานเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อยากมาทำงาน และความพอใจของสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ทำงาน

(๓) เกี่ยวกับปัจจัยการดำเนินชีวิต จำแนกเป็นรายข้อ ประชาชนในเขตเมืองและชนเมือง มีความเห็นในระดับสูงสุด เรื่องการเดินทางไปทำงานสะดวกใช้รถสาธารณะมากกว่ารถส่วนตัว การศึกษาทำให้มีโอกาสเลือกที่จะประกอบอาชีพ และแนวความคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักดำเนินชีวิตที่ดี

(๔) เกี่ยวกับทัศนคติการดำเนินชีวิต จำแนกเป็นรายข้อ ประชาชนในเขตเมืองมีความเห็นในระดับสูงสุดคือ เศรษฐกิจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม ผู้หญิงส่วนใหญ่มีคู่ครองโดยไม่ต้องการความผูกมัด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานถือเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับวัยรุ่น และเห็นด้วยกับการดำเนินชีวิตแบบอิสระโดยไม่มีคู่ครอง

(๕) ประชาชนในเขตชนเมือง มีความเห็นในระดับสูงสุด คือ การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตปกติ เศรษฐกิจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง ความคล่องตัวในการทำงานทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ต้องการมีพันธะ

(๖) ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนในเขตเมือง และในเขตชนเมือง เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ในด้านต่างๆ ได้แก่ สภาพการดำเนินชีวิต ปัจจัยการดำเนินชีวิต และทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม พบว่าทั้ง ๓ ด้าน ความคิดเห็นของประชาชน ในสังคมเมืองและชนเมือง มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ ๐.๐๕

ฐิติรัตน์ รักขใจตรง^{๒๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน” ผลการศึกษาพบว่า หลังจากฝึกอานาปานสติภาวนาแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เช่น ด้านการดำเนินชีวิตภายในครอบครัว ของผู้ปฏิบัติด้านพฤติกรรมทำให้ผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกาย หรือด่าว่าเสียดสีทางวาจา เป็นต้น

พรเทพ รุ่งคุณากร^{๒๘} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาถึงเรื่องผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ” ผลการศึกษาพบว่าระยะหลังการทดลอง กลุ่มผู้เริ่ม ฝึกอานาปานสติมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการฝึกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติระยะหลังการทดลอง

^{๒๗} ฐิติรัตน์ รักขใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียร ธรรมสถาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘} พรเทพ รุ่งคุณากร, ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังใน ชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณธรรมาศรมานาชาติ, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จิตวิทยา (จิตวิทยาการปรึกษา), (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า บทคัดย่อ

กลุ่มทดลองมีระดับความสงบ และระดับ ความจริงแท้ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะเห็นได้ว่าความสงบ ความจริงแท้ของจิตเป็น ส่วนประกอบสำคัญของตัวแปรการปรับตัวได้ดีหรือ อารมณ์มั่นคง ไม่มีอาการทางประสาท และ จิตฟุ้งซ่านและเป็นภาวะจิตของบุคคลที่มองในแง่ดีด้วย ดังนั้นการฝึกจิตแนวพุทธ น่าจะเพิ่ม แนวโน้มการมองในแง่ดีและส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวได้ดีขึ้นด้วย

สุขภาพองค์รวมที่ประกอบไปด้วยมิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติปัญญา สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว การแพทย์กระแสหลักยังคงเน้นหนักไปที่มิติทางกายเป็นหลัก ในขณะที่มิติทางจิตใจ สังคม ภายใต้อิทธิพลของวัฒนธรรม สุขภาพ คือ ธรรมชาติที่เป็นสุข หรือเรียกอย่างง่ายว่า ความสุข ซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับ ความทุกข์ โดยความทุกข์ที่สำคัญที่มนุษย์ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขอรียสัจ เมื่อมองสุขภาพ พระพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความไว้มากมายโดยสุขภาพ ที่แท้จริงจะมีลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา การปฏิบัติตนตามหลักทางสายกลาง หรือมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าถึงความเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีความเป็นพระโสดาบัน ในเบื้องต้น

ภินันท์ สิงห์กฤตยา ^{๒๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทศน์และกระบวนการสร้างเสริม สุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า การแพทย์กระแสหลักมีกระบวนการทศน์แบบวิทยาศาสตร์ซึ่งมี โลกทัศน์แบบจักรกล สุขภาพจึงถูกลดทอนลงเหลือเพียงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายต่างๆ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญสามารถวัดผลได้ในเชิงประจักษ์ ในขณะที่เดียวกันจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์ได้ถูกละเลยไป ปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนผ่านทางความคิดสู่ ' โลกทัศน์แบบองค์รวม สุขภาพจึงขยายขอบเขต เกิดเป็นแนวคิดสุขภาพองค์รวมที่ประกอบไปด้วยมิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติปัญญา สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว การแพทย์กระแสหลักยังคงเน้นหนักไปที่มิติทางกายเป็นหลัก ในขณะที่มิติทางจิตใจ สังคม ภายใต้พุทธกระบวนการทศน์ สุขภาพ คือ ธรรมชาติที่เป็นสุข หรือ เรียกว่าอย่างง่ายว่า ความสุข ซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับ ความทุกข์ โดยความทุกข์ที่สำคัญที่มนุษย์ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขอริยสัจจ์ เมื่อมองสุขภาพ พระพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความไว้มากมายโดยสุขภาพ ที่แท้จริงจะมีลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา การปฏิบัติตน ตามหลักทางสายกลาง หรือ มรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าถึงความเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มี ความเป็นพระโสดาบัน ในเบื้องต้น

เมื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ตามแนวทางพุทธศาสนาในผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า มุมมองต่อสุขภาพมีใน ๔ มิติหลักๆ คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา สุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของสุขภาพ เกิดมีขึ้นด้วยความสมบูรณ์ของสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์ รวมอย่างสมดุล โดยที่สุขภาพทางใจเป็นมิติที่ได้รับการใส่ใจมากที่สุด การมีสุขภาพใจที่ดีย่อม ส่งผลถึงสุขภาพทางกาย และส่งผลให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพตาม แนวทางพุทธศาสนาที่ถูกนำมาใช้คือ การมุ่งสู่

^{๒๔} ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการต้นสนและกระบวนการสร้างเสริม สุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

เข้าใจในธรรมชาติของโลก (ไตรลักษณ์) หลักการ ดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง การดูแลใส่ใจร่างกาย ตามความเหมาะสม โดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายการยึดมั่นในศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การดำเนินชีวิตตามต้นแบบ (กัลยาณมิตร) ที่ดี

๒.๘ ประวัติศาลอาญา

ศาลยุติธรรม (อังกฤษ: The Court of Justice) เป็นศาลที่มีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีทั้งปวง เว้นแต่คดีที่รัฐธรรมนูญหรือกฎหมายบัญญัติให้อยู่ในอำนาจของศาลอื่น

ศาลยุติธรรมมี ๓ ชั้น คือ ศาลชั้นต้น ศาลอุทธรณ์ และศาลฎีกา เว้นแต่ที่มีบัญญัติเป็นอย่างอื่นในรัฐธรรมนูญหรือตามกฎหมายอื่น

๑) ศาลชั้นต้น ได้แก่ ศาลแพ่ง ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ ศาลแพ่งธนบุรี ศาลอาญา ศาลอาญกรุงเทพใต้ ศาลอาญาธนบุรี ศาลจังหวัด ศาลแขวง และศาลยุติธรรมอื่นที่พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลนั้นกำหนดให้เป็นศาลชั้นต้น เช่น ศาลเยาวชนและครอบครัว ศาลแรงงาน ศาลภาษีอากร ศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ ศาลล้มละลาย

๒) ศาลแพ่ง เป็นศาลยุติธรรมชั้นต้นซึ่งมีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีแพ่งทั้งปวง และคดีอื่นใดที่มีได้อยู่ในอำนาจของศาลยุติธรรมอื่น ศาลแพ่งมีเขตตลอดท้องที่กรุงเทพมหานคร นอกจากท้องที่ที่อยู่ในเขตของศาลแพ่งกรุงเทพใต้ ศาลแพ่งธนบุรี ศาลจังหวัดมีนบุรี และศาลยุติธรรมอื่นตามที่พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลนั้นกำหนดไว้ ในกรณีที่มีการยื่นฟ้องคดีต่อศาลแพ่ง และคดีนั้นเกิดขึ้นนอกเขตของศาลแพ่ง ศาลแพ่งอาจใช้ดุลพินิจยอมรับไว้พิจารณาพิพากษาหรือมีคำสั่งโอนคดีไปยังศาลยุติธรรมอื่นที่มีเขตอำนาจ

๓) ศาลอาญา เป็นศาลชั้นต้นซึ่งมีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีอาญาทั้งปวงในเขตท้องที่กรุงเทพมหานคร นอกจากท้องที่ที่อยู่ในเขตของศาลอาญกรุงเทพใต้ ศาลอาญาธนบุรี และศาลจังหวัดมีนบุรี แต่บรรดาคดีที่เกิดขึ้นนอกเขตอำนาจศาลอาญานั้นจะยื่นฟ้องต่อศาลอาญาก็ได้ ทั้งนี้อยู่ในดุลพินิจของศาลอาญาที่จะไม่ยอมรับพิจารณาพิพากษาคดีใดคดีหนึ่งที่ยื่นฟ้องเช่นนั้นก็ได้ เว้นแต่คดีนั้นจะโอนมาตามบทบัญญัติในประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความ ที่ทำการศาลอาญา อยู่ที่ถนนรัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

๑. ศาลอุทธรณ์ ได้แก่ ศาลอุทธรณ์ และศาลอุทธรณ์ภาค
๒. ศาลฎีกาซึ่งเป็นศาลยุติธรรมสูงสุด ที่มีอยู่เพียงศาลเดียว

๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาหลักกัลยาณมิตรในการดำเนินชีวิตของบุคลากรศาลอาญา ถนนรัชดาภิเษก เขตจตุจักร จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแนวคิดการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ดังนี้

ตัวแปรต้น คือ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ เงินเดือนรวมค่าตอบแทน ประสบการทำงาน ระดับการศึกษา และหลักกัลยาณมิตร

ตัวแปรตาม คือ หลักกัลยาณมิตรในการดำเนินชีวิตของบุคลาการศาลอาญา โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของบุคลาการศาลอาญา ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านร่างกาย ๒. ด้านจิตใจ ๓. ด้านสังคม และ ๔. ด้านปัญญา ประกอบด้วยแนวคิดซึ่งแสดงความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม ดังกล่าวมาข้างต้น แสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

ตารางที่ ๒.๒ แสดงกรอบแนวความคิดในการวิจัย

