



วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

Journal of MCU Humanities Review

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2558 Vol.1 No.2 July-December 2015



กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ จำนวน 500 เล่ม

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน

ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไปได้เผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยด้านมนุษยศาสตร์และแขนงวิชาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาศาสตร์ จิตวิทยา พุทธจิตวิทยา ชีวิตและความตาย จิตวิทยาการแนะแนวและพระพุทธศาสนา

ที่ปรึกษา

พระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดี || พระราชวรเมธี, ดร. รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร
พระราชปรีดีทิพย์,ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ || พระสุรธรรมเมธารักษ์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา || พระราชวรมนูญ, ดร. รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต || พระโสภณวชิราภรณ์ รองอธิการบดีฝ่ายต่างประเทศ || พระเมธีธรรมาจารย์ รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่ || พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ || พระครูภัฏฐญาณสิทธิวัฒน์, ผศ. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาไทย

บรรณาธิการ || ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

ผู้ช่วยบรรณาธิการ || พระครูพิพิธปริยัติกิจ,ดร.

กองบรรณาธิการ ||

กองบรรณาธิการภายใน

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน,ผศ.ดร.
พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ,ดร.
ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
ผศ.ดร.เกรียงศักดิ์ พลอยแสง
ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ
ผศ.ดร.วีระกาญจน์ กนกกมลเสศ

กองบรรณาธิการภายนอก

รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผศ.ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ร.ท.ดร.ผศ.บรรจบ บรรณรุจิ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย มหาวิทยาลัยศิลปากร
รศ.ดร.สมโภช เอี่ยมสุภาภิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานภาพ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
นอ.ดร.นภัทร์ แก้วนาถ วิทยาลัยการทัพอากาศ
ผศ.ดร.ธีรโชติ เกตุแก้ว มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

เลขานุการวารสาร || พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุโท,ดร.

ผู้ช่วยเลขานุการวารสาร || นิจวรรณ ใจสุขุ, รัชดา ลำประไพ

ศิลปกรรม || สมโภช ปินศรี, ญาณินี ภูพัฒน์

สำนักงาน || สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ภาควิชาจิตวิทยา ชั้น 3 (A303) โขน A คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ 79 หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170 โทร. 035-248000

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินต์

เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (Peer Review)

ภายในมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. พระราชปรีดีติโก, ศาสตราจารย์ ดร.
2. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
3. พระมหาเพื่อน กิตติโสภณ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
4. พระครูกลุณยานิสิตวิวัฒน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
5. พระมหาสุริยา วรเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
6. พระมหาวิเชียร ปรีชาโน, ดร.
7. พระครูพิพิธปรีดีกิจ, ดร.
8. พระปลัดระพีณ พุทธิสาร, ดร.
9. พระฐิตะวงษ์ อนุตตโร
10. ศาสตราจารย์ ดร.จันทก์ อติวิวัฒน์สิทธิ์
11. รองศาสตราจารย์ ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานภาพ
12. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภช เอี่ยมสุภาชิต
13. รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา คณะตรนอก
14. รองศาสตราจารย์ ดร.สมชัย ศรีนอก
15. รองศาสตราจารย์ นิลรัตน์ กลิ่นจันทร์
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจษฎ์ หมื่นชนะ
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มั่น เสือสูงเนิน
20. ผศ.ดร.เกรียงศักดิ์ พลอยแสง
21. ผศ.ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล
22. ผศ.ดร.อนุวัต กระสังข์
23. อาจารย์ ดร.วิษุตา ฐิติโชติวัฒนา
24. อาจารย์ ดร.อดุลย์ คนแรง
25. อาจารย์ ดร.สุวัฒน์ รักขันโท
26. อาจารย์ ดร.กมลาส ภูวนาธิพงษ์
27. อาจารย์ ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์
28. ดร.พงศ์พัฒน์ จิตตานารักษ์
29. ดร.ประเสริฐ อิลาว

ภายนอกมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตาปณฺโญ)
 2. พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒฒ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
 3. ศาสตราจารย์ ดร.วัชร งามจิตเจริญ
 4. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกตุพิทักษ์
 5. ศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา เจริญสี
 6. รองศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช ภู่นิเขินชัย
 7. รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว
 8. รองศาสตราจารย์ ดร.สำเนียง เลื่อมใส
 9. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาน มาลากุล ณ อยุธยา
 10. รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณ สิทธิศรีอรอด
 11. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ ศิริสรหรือญ
 12. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ เทวรักษ์
 13. รองศาสตราจารย์ ดร.สำเนียง เลื่อมใส
 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิภา แก้วศรีงาม
 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน
 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย
 17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภริมา วินาสถิตกุล
 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรโชติ เกตุแก้ว
 19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มุกดี
 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็จนก เอื้อวงศ์
 21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์
 22. Prof. Ven.Dr.Khammai Dhammasami
- วัดญาณเวศกวัน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยมหิดล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศิลปกร
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศิลปกร
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยศิลปกร
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
มหาวิทยาลัยนวมินทราชธิราช
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
University of Oxford

23. น.อ.ดร.นภัทร แก้วนาค
24. อาจารย์ ดร.วีรชาติ นิมนงค์
25. อาจารย์ ดร.สมร เกตุสม
26. พล.โท.ดร.วีระ วงศ์สรรค์
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงเพชร
28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เพชรนาจักร
29. อาจารย์ ดร.มูจลินทร์ ผลกล้า
30. อาจารย์ ดร.ธานี ชูกำเนิด
31. อาจารย์ ดร.พิทักษ์ ทิพย์วารี
32. อาจารย์ ดร.วันวิสาข์ ทิมมานพ

วิทยาลัยกองทัพอากาศ
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
สถาบันพลศึกษายะลา
โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี

บรรณาธิการ

ฉบับนี้ “วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์” เป็นปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กรกฎาคม – ธันวาคม 2558 ทุกบทความกองบรรณาธิการได้ส่งให้กรรมการกลั่นกรองบทความของแต่ละสาขาวิชาเป็นผู้อ่าน และมอบให้เจ้าของบทความนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนการตีพิมพ์แล้ว และสำคัญที่สุดคุณภาพของบทความต้องเป็นไปตามเกณฑ์ของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai Journal Citation Index Centre) เป็นกระบวนการที่จะพัฒนาขึ้นสู่ TCI ต่อไปได้

ฉบับนี้ นำเสนอบทความวิชาการ 9 เรื่อง ประกอบด้วยบทความวิจัยและบทความวิชาการภายใน 4 เรื่อง และภายนอก 5 เรื่อง ซึ่งมีเนื้อหาสาระสำคัญและเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจทั่วไป ดังนี้

บทความที่น่าสนใจเรื่องแรก **ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักพุทธธรรมในคัมภีร์ธัมมสังคณี** โดย **อุไรวรรณ หิรัญเทพ** ซึ่งมีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้ สภาวะจิตที่เป็นกุศลมี 4 ระดับคือ 1).กุศลระดับเบื้องต้น 2).กุศลระดับ ฌาน 3).กุศลระดับฌานสูงสุด 4).กุศลระดับไม่มีกิเลส สภาวะจิตที่เป็นอกุศลมี 3 ลักษณะคือ (1).เห็นแก่ตัว (2).โกรธ (3).ลักษณะหลง สภาวะจิตที่เป็นอภัยกตจิตมีลักษณะไม่เป็นบุญและไม่เป็นบาป กุศลจิตมีกระบวนการทำงาน 56 สภาวะ อกุศลจิตมีกระบวนการทำงาน 32 อภัยกตจิตมี กระบวนการทำงาน 10 สภาวะและ 56 สภาวะความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับขั้น 5 มี ความสัมพันธ์กันด้านความเป็นขั้น 4 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับปัจจัยสมุปบาทด้าน หลักธรรมอาศัยกันเกิดขึ้นกับจิต ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักกรรมคือจิตเป็นผู้สั่งให้ทำ กรรม ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับอริยสัจ 4 คือจิตที่เป็นเหตุและผล ความสัมพันธ์ระหว่าง สภาวะจิตกับอินทรีย์และพละนั้น มีความสัมพันธ์กันด้านส่งเสริมผลักดันให้ความดี ความงาม ความสำเร็จปรากฏชัดเจนขึ้น

บทความที่น่าสนใจเรื่องที่สองคือ **จิตวิทยาสังคมกับการปรับพฤติกรรมการเรียนรู้ของบุคคลในการดำรงชีวิต** โดย **พระใบฎีกาภิกขิตถพงษ์ สีสสุทโธ** ได้ผลการวิจัย ดังนี้ จิตวิทยาสังคมทำให้การปรับพฤติกรรมการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ ในสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อค่านิยม อุดมคติ เจตคติ และปทัสถานของสังคม การเปลี่ยนทัศนคติการโน้มน้าวและชักชวน การร่วมมือแข่งขันระหว่างบุคคล ภาวะ ผู้นำและการตัดสินใจของกลุ่มอิทธิพลของกลุ่มชนในสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงต่อกันในสังคม โดยพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งสามารถส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่งได้ เมื่อบุคคลนั้นๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์กันทั้งโดยตรง และโดยอ้อม นั่นคือพฤติกรรมทางสังคมเป็นการศึกษาถึงอิทธิพลของบุคคลและสังคมที่มีผลกระทบ ต่อพฤติกรรมระหว่างบุคคลในสังคมเดียวกัน พฤติกรรมทางสังคม จึงมีความสาคัญที่ครอบคลุม พฤติกรรมทุกด้านที่มนุษย์แสดงออกต่อสังคม การรับรู้ทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคม การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นจะมีการรับรู้ถึงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลหรือกลุ่มคนใน สถานการณ์ต่างๆ เสมอ การรับรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยการตีความหมาย และผลจากการตีความ นี้ก็จะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลแต่ละคนในสังคมด้วย

กองบรรณาธิการขอขอบคุณเจ้าของผลงานบทความทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำให้วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ได้เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการสู่สาธารณะตามนโยบายของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอขอบคุณคณะกรรมการกลั่นกรองทุกท่าน ที่ได้ใช้ความเพียรพยายามชี้แนะให้มีการปรับปรุงแก้ไขผลงานของทุกท่านให้ออกมาได้อย่างถูกต้อง น่าอ่าน และเป็นประโยชน์ต่อแวดวงวิชาการ

และท้ายที่สุดขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้จัดทำให้มีวารสารฉบับนี้และโปรดติดตามฉบับต่อไป

ด้วยความปรารถนาดียิ่ง

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Siriwattana', written in a cursive style.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง)

บรรณาธิการ

สารบัญ

กองบรรณาธิการ	(1)
ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ	(2)
บทบรรณาธิการ	(3)
บทความวิจัย	
ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักพุทธธรรมในคัมภีร์ธัมมสังคณี อุไรวรรณ หิรัญเทพ และแม่ชีกฤษณา รักษาโฉม	1
บทความวิชาการ	
จิตวิทยาสังคมกับการปรับพฤติกรรมการรับรู้ของบุคคลในการดำรงชีวิต พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุโท และรัชชานนท์ ศุภพงศ์พิเชฐ	11
การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤติของชีวิต ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์ และประยูร สุษะใจ	23
ภาษาและความหมาย คำเอียง กองสิน	33
วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา เรืองชัย หมั่นชนะ	43
การพัฒนาตนตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.	57
รูปแบบการพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พระครูวิสุทธิสีกาวิวัฒน์ (เมธาวิวัฒน์ การบุญ)	65
ความเชื่อและแนวโน้มพระพุทธศาสนาในอนาคตของประเทศอินโดนีเซีย พระมหานิกร ฐานุตโตโร	75
ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรม โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์ และสุชน ประวัตติ์	89



ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักพุทธธรรมในคัมภีร์ธัมมสังคณี
THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIOUSNESS AND THE PRINCIPLE
OF BUDDHAMMA IN THE DHAMMASANGANĪ

อุไรวรรณ หิรัญเทพ*

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม**

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักพุทธธรรมในคัมภีร์ธัมมสังคณีมี วัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1).ศึกษาสภาวะจิตที่เป็นกุศล อกุศลอัพยาทตะในพระพุทศาสนา 2).เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของจิตตามแนวพระพุทศาสนา3).เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักธรรมในคัมภีร์ธัมมสังคณี วิธีดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)

ผลการวิจัยพบว่าสภาวะจิตที่เป็นกุศลมี 4 ระดับคือ 1).กุศลระดับเบื้องต้น 2).กุศลระดับฌาน 3).กุศลระดับฌานสูงสุด 4).กุศลระดับไม่มีกิเลส สภาวะจิตที่เป็นอกุศลมี 3 ลักษณะคือ (1).เห็นแก่ตัว (2).โกรธ (3).ลักษณะหลง สภาวะจิตที่เป็นอัพยาทจิตมีลักษณะไม่เป็นบุญและไม่เป็นบาป กุศลจิตมีกระบวนการทำงาน 56 สภาวะ อกุศลจิตมีกระบวนการทำงาน 32 อัพยาทจิตมีกระบวนการทำงาน 10 สภาวะและ 56 สภาวะความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับขันธ 5 มีความสัมพันธ์กันด้านความเป็นขันธ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับปฏิจจสมุปบาทด้านหลักธรรมอาศัยกันเกิดขึ้นกับจิต ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักกรรมคือจิตเป็นผู้สั่งให้ทำกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับอริยสัจ 4 คือจิตที่เป็นเหตุและผล ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับอินทรีย์และพละนั้น มีความสัมพันธ์กันด้านส่งเสริมผลักดันให้ความดีความงามความสำเร็จปรากฏ

คำสำคัญ: สภาวะจิต, พุทธธรรม, ธัมมสังคณี

ABSTRACT

This research, entitled The Relationship between Consciousness and the Principle of Buddhaddhamma in the Dhammasangani, has three objectives: 1) to study states of wholesome, unwholesome, and indeterminate consciousness in Buddhism, 2) to study the working processes of consciousness according to Buddhist principles, and 3) to study the relationship between states of

*นิสิตปริญญาโท ครุสอนศีลธรรมวัดธรรมมาภิรตาราม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

**บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

consciousness and the principle of Buddhadhamma in the Dhammasangani. This is a documentary research.

In this research, it was found that the states of wholesome consciousness can be divided into four levels: 1) the initial level of states of wholesome consciousness, 2) the Jhana level of states of wholesome consciousness, 3) the highest Jhana level of states of wholesome consciousness, and 4) the defilementless level of states of wholesome consciousness. The states of unwholesome consciousness are of three kinds: 1) ones rooted in greed, 2) ones rooted in hatred, and 3) ones rooted in delusion. The states of indeterminate consciousness are neither wholesome nor unwholesome. The wholesome consciousness can happen in 56 states, the unwholesome consciousness in 32 states, and the indeterminate consciousness in 10 states.

The relationship between states of consciousness and the five aggregates is that consciousness and states of consciousness are important elements of four of the five aggregates. The relationship between states of consciousness and the dependent origination is that consciousness is the basis on which dependently arising states occur. The relationship between states of consciousness and the law of cause and effect is that consciousness is the one to give an order to commit an action. The relationship between states of consciousness and the four noble truths is that consciousness is the knower of the four truths, the functions with regard to them and the completions of those functions. The relationship between states of consciousness and the five controlling faculties as well as the five powers is that these latter two sets of principles directly concern the cultivation of mindfulness in the consciousness, which will lead to true wisdom and liberation.

Keyword: Consciousness, the Principle of Buddhadhamma, Dhammasangani.

1. บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องจิตเป็นอย่างมากมีคำกล่าวว่าการที่คนจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับจิต ความพอใจไม่พอใจในสิ่งของหรือผู้คนตลอดถึงสิ่งแวดล้อมรอบกายเกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตประจำวันนำไปสู่ความเบื่อหน่ายหรือความชอบใจก็ขึ้นอยู่กับจิต อาชญากรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบันนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงจิตของบุคคลผู้ประกอบอาชญากรรมนั้นเป็นจิตที่ไม่ดีเป็นจิตหยาบตรงกันข้ามถ้าสังคมมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันสะท้อนให้เห็นจิตที่ดีมีคุณภาพไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทราบว่าการที่จิตเป็นธรรมชาติที่ห้ามได้ยาก

พร้อมทั้งสอนให้ควบคุมให้ได้ตั้งข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมบทว่า “จิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษา ยาก ห้ามยากผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างครัดตุ๊กตารให้ตรง ฉะนั้นจิตนี้ย่อมดิ้นรนไปมาเหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้นดังนั้นผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/34/35)

จากพุทธพจน์ทำให้มองเห็นความดิ้นรนของจิตในชีวิตประจำวันของคนทั้งหลาย กล่าวคือ ดิ้นรนในการทำร้ายร่างกายของบุคคลที่เราไม่ชอบใจ ดิ้นรนอยากได้ของบุคคลอื่น ดิ้นรนอยากได้ภรรยาหรือสามีของบุคคลอื่น ดิ้นรนในการโกหกหลอกลวงบุคคลอื่นเลี้ยงชีพ ดิ้นรนในการตักน้ำเมานำไปสู่การทะเลาะและฆ่ากันตาย ถ้าจิตดิ้นรนไปในทางที่ดีก็เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมรอบข้างถ้าดิ้นรนในทางไม่ดีก็เป็นโทษและทำให้สังคมเดือดร้อนจิตมีอานุภาพสร้างสรรค์สรรพสิ่งในขณะเดียวกันก็ทำลายสรรพสิ่ง ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องจิตกระจัดกระจายอยู่ในหลายคัมภีร์และอัมมสังคณีเป็นคัมภีร์ที่มีการแสดงเกี่ยวกับจิต การแบ่งจิตเป็นหมวดหมู่ สภาวะของจิตระดับชั้นของจิต กระบวนการทำงานของจิต และความสัมพันธ์สภาวะจิตกับหลักพุทธธรรม

2. ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยจะศึกษาสภาวะจิต ความหมาย ลักษณะ ประเภทการทำงานของจิต หน้าที่ของจิต คุณสมบัติของจิต ระดับชั้นของจิตที่เป็นกุศล อกุศล อัปยาคตะ พร้อมทั้งยกตัวอย่างบุคคลที่มีระดับจิตต่างๆ ตลอดจนถึงความสัมพันธ์ของสภาวะจิตกับขั้น 5 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจ 4 หลักกรรมหลักอินทรีย์ 5 หลักพละ 5 โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อัฐสาธินีอรรถกถา คัมภีร์อภิธรรมัตถกาวินิฎฎิกา คัมภีร์สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา คัมภีร์อภิธรรมวาทาร

3. คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1. **สภาวะจิต** หมายถึง สภาพที่นึกคิด ความคิด เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ เช่น การได้ยินเสียง ผู้ได้ยินคือจิต เสียงคืออารมณ์หรือตัวถูกรู้และหมายถึง จิต 4 ประเภท ได้แก่ (1) กามาวจรจิต - จิตที่เป็นพื้นฐานในการทำมาค้าและความชั่ว (2) รูปาวจรจิต - จิตที่เป็นผลของการบำเพ็ญกรรมฐาน (3) อรูปาวจรจิต - จิตที่เป็นผลของการบำเพ็ญกรรมฐานระดับสูง และ (4) โลกุตตรจิต - จิตที่อยู่เหนือโลกประหาณกิเลสได้หมดสิ้น

2. **วิญญาน** หมายถึง ความรับรู้ทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ จักขุวิญญาน คือความรู้ทางตา โสทวิญญาน คือความรู้ทางหู หานวิญญาน คือการรับรู้ทางจมูก ชิวหาวิญญาน การรับรู้ทางลิ้น กายวิญญาน การรับรู้ทางกาย

3. **ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักพุทธธรรม** ในงานวิจัยนี้ หมายถึง สภาวะจิตที่เกิดขึ้นทำงานร่วมกับ ขั้น 5 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจ 4 หลักกรรม อินทรีย์ 5 และ พละ 5

4. คัมภีร์ธัมมสังคณี หมายถึง คัมภีร์แรกของพระอภิธรรมปิฎกที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับจิตและสภาวะธรรมที่เกิดพร้อมกับจิต

4. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 คัมภีร์อรรถกถา มหาวิททยาลัสมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อัฐสาธินีอรรถกถา คัมภีร์อภิธัมมัตถกาวินีฎีกา คัมภีร์สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา คัมภีร์อภิธรรมวาทาวเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารสรุปนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5. ผลการวิจัย

5.1 ศึกษาสภาวะจิตที่เป็นกุศล อกุศลและอัปยาคตะในพระพุทธศาสนา

ความหมายของจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ มีหน้าที่คิด ธรรมชาติที่สั่งสมในสันดานของตน และเป็นความมุงดงอย่างยิ่ง มีลักษณะ 5 ประการ (1) ดิ้นรนไปในอารมณ์ 6 คือรับอารมณ์ทาง ทวารตา ทวารหู ทวารจมูก ทวารลิ้น ทวารกาย ทวารใจ เหมือนปลาที่ถูกเหยี่ยวขึ้นบกซึ่งมีแต่จะดิ้นรนลงน้ำอย่างเดียว (2) กวัดแกว่งหวั่นไหวไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ดุจทหารที่ไม่อาจทรงตัวอยู่ในอิริยาบถได้นาน (3) รักษายากให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ธรรมที่เป็นสัปปายะได้ยากการที่จะรักษาจิตให้มั่นคงคิดอยู่แต่สิ่งที่ดีตลอดเวลานั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก (4) ห้ามยาก ห้ามหรือกัณมิให้พุ่งชานไปในอารมณ์ที่นำปรารถนาได้ยากไม่ใช่แต่เพียงการรักษาจิตให้อยู่ในความดีเท่านั้นที่ได้ยากแม้การห้ามจิตจากความชั่ว คือ ความพยายามระวังจิตไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ก็ทำได้ยากเหมือนกัน (5) ควบคุมได้ยากขอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่นำปรารถนา ย่อมเกิดดับเร็ว หน้าที่ของจิตมี 14 อย่างคือ (1) ปฏิสนธิจิตมีหน้าที่นำ สัตว์ มนุษย์ เทวดา พรหม เกิด (2) ภวังคจิต หน้าที่รักษาสัตว์ มนุษย์ เทวดา พรหม ไม่ให้ตาย 3.อาวัชชนะ หน้าที่คำนึงถึงอารมณ์นั้นให้สำเร็จ (4-8) ทัสสนจิต สอนจิตขายนจิต สายนจิต ผุสนจิต หน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส (9) สัมปฏิจฉนจิต ทำหน้าที่ รับอารมณ์ (13) ตทาลัมมณจิต ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากขวนจิต 14. จุติจิตทำหน้าที่ ตายประเภทของจิตคือ 1. กามาวจรจิต 2. รูปาวจรจิต 3. อรูปาวจรจิต 4. โลกุตตรจิต กุศลจิตมี 4 ระดับคือ (1).กุศลกามาวจร(2).กุศลขั้นรูปาวจร (3)กุศลอรูปาวจรและ(4).กุศลขั้นโลกุตตระ อกุศลจิตมี มี 3 ระดับคือ (1) อกุศลโลภจิต (2)อกุศลโทสะจิต (3) อกุศลโมหจิต อัปยาคตจิตที่ 3 ระดับคือ (1).อัปยาคตจิตที่เป็นผลของกุศล (2) อัปยาคตจิตที่เป็นผลของอกุศล (3)อัปยาคตจิตที่เป็นกิริยาจิต

5.2 ศึกษาขบวนการทำงานของจิตตามแนวพระพุทธศาสนา

กระบวนการทำงานของจิตที่เป็นกุศลพบว่ามีสภาวะจิตเกิดร่วมกันจำนวน 56 สภาวะ เริ่มต้นด้วย 1.จิตกระทบ 2.จิตรู้สึกชอบ 3.จิตจำในสิ่งที่ตังงาม 4.จิตที่มีความตั้งใจ 5.จิตที่ทำหน้าที่รู้

6.จิตคิดอย่างแนบแน่นในอารมณ์ที่ดี 7.จิตพิจารณาและจิตเพ่งอารมณ์ในอารมณ์ที่ดี 8.จิตอิมเอบ
ปราโมทย์ ยินดีอย่างยิ่ง 9. จิตมีความสุขทางใจ 10.จิตตั้งมั่นนิ่งในอารมณ์ที่ดี 11.จิตที่ทำให้มีความ
มั่นใจในความดีนั้น 12.จิตที่มีความอดสาหะ เข้มแข็ง 13. จิตที่มีความทรงจำระลึกได้ในสิ่งที่ตน
กำลังกระทำ 14. จิตที่ตั้งมั่นในกุศลคุณความดี 15.จิตที่มีปัญญา 16. จิตที่เป็นใหญ่ในการทำ ความดี
17.จิตที่มีความดีใจตลอดเวลา 18.จิตที่หล่อเลี้ยงให้ร่างกายมีความสดชื่น 19.จิตที่มีความเห็น
ถูกต้อง 20.จิตที่มีความเห็นถูกต้อง 21.จิตที่มีความขยันโดยถูกต้อง 22.จิตที่มีความระลึกอย่าง
ถูกต้อง 23.จิตที่มีความตั้งมั่นอย่างถูกต้อง 24.จิตที่มีความเชื่อเลื่อมใสในความดีที่ได้ทำไปแล้ว 25.
จิตที่มีกำลังในการอดสาหะ 26.จิตที่มีกำลังแห่งสติ 27.จิตที่มีกำลังแห่งสมาธิ 28.จิตที่มีกำลังแห่ง
ปัญญา 29.จิตที่กำลังแห่งความละเอียดรอบ 30.จิตที่กำลังแห่งความสะดุ้งแต่บาป 31.จิตที่มีความ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 32.จิตไม่มีความเบียดเบียนอาฆาต 33.จิตที่มีความฉลาดรู้ชัด 34.จิตที่ไม่โลภ 35.จิต
ที่ไม่คิดร้ายใคร 36.จิตที่ค้นคิด ใคร่ครวญ 37.จิตที่ละอายต่อบาป 38.จิตที่สวดต่อบาป 39.ความรู้สึก
ความจำ การคิดนึกสงบ 40. จิตที่สงบทางใจ 41.ความรู้สึก ความจำ การคิดนึกที่เบาสบาย 42.จิตที่
เบาสบายทางใจ 43.ความรู้สึก ความคิดนึก นุ่มนวล 44.จิตที่นุ่มนวล 45.ความรู้สึก ความจำ การคิด
นึกที่ควรแก่การทำ ความดี 46.จิตที่ควรแก่การทำ ความดี 47.ความรู้สึก ความจำ การคิดนึกที่
คล่องแคล่ว 48.จิตที่คล่องแคล่ว 49.ความรู้สึก ความจำ การคิดนึกที่ตรง 50.จิตที่ซื่อตรง 51. จิตที่
ไม่หลงลืม 52.จิตที่รู้เท่าทัน 53.จิตที่สงบตั้งมั่น 54.จิตที่รู้แจ้ง 55.จิตที่มีความเพียรทางใจ 56.จิตที่
ไม่ฟุ้งซ่าน

กระบวนการทำงานของอภิสลจิตผู้วิจยยกตัวอย่างจิตที่เป็นโลกจิตมีกระบวนการทำงาน
32สภาวะดังนี้คือ 1.ความกระตือรือร้น 2.ความสำราญทางใจ 3.ความจำได้ 4.ความจงใจ 5.จิต 6.ความ
ตรึก 7.ความตรอง ความพิจารณา 8.ความอิมเอบ 9.ความสำราญทางใจ 10.ความตั้งอยู่แห่งจิต 11.
การปรารภความเพียร 12.ความตั้งอยู่แห่งจิต 13.มโนทริย 14.โสมนัสสินทริยความสำราญทางใจ
15.อายุ ความดำรงอยู่ 16.ความเห็นผิด 17.ความตรึก 18.การปรารภความเพียรทางใจ 19.ความ
ตั้งอยู่แห่งจิต 20.การปรารภความเพียรทางใจ 21.ความตั้งอยู่แห่งจิต 22.กิริยาที่ไม่ละอายต่อการ
ประพฤติดุจจริต 23.กิริยาที่ไม่เกรงกลัวต่อการประพฤติดุจจริต 24.ความโลภ 25.ความไม่รู้ 26.ความ
โลภ 27.ความเห็นผิด 28.กิริยาที่ไม่ละอายต่อการประพฤติดุจจริต 29.กิริยาที่ไม่เกรงกลัวต่อการ
ประพฤติดุจจริต 30.ความตั้งอยู่แห่งจิต 31.การปรารภความเพียรทางจิต 32.ความตั้งอยู่แห่งจิต

กระบวนการทำงานของอัปปากจิตผู้วิจยยกตัวอย่างจักขุวิญญาณจิต โสตวิญญาณจิต
ฆานวิญญาณจิต ชิวหาวิญญาณจิต กายวิญญาณจิต มีกระบวนการทำงาน 10 ประการ คือ 1.ผัสสะ
2.เวทนา 3.สัญญา 4.เจตนา 5.จิต 6.อุเบกขา 7.เอกัคคตา 8.มโนทริย 9.อุปกะชินทริย 10.
ชีวิตินทริย

5.3ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตกับหลักธรรมในคัมภีร์ธัมมสังคณี

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะจิตที่เป็นกุศลกับขั้น 5 คือสภาวะจิตที่เป็นกุศลจิตพร้อมทั้ง
สภาวะธรรม 56 สภาวะนั้นมีความสัมพันธ์กันดังนี้ เวทนา โสมนัสสินทริย ปิติ สุข เป็นเวทนาขั้น

สัญญาเป็นสัญญาชั้น สภาธรรม 49 คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร เอกัคคตา สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิทรีย์ ปัญญินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ทิริพละ โอตตปปะพละ อโลกะ อโทสะ อโมหะ อนภิชฌา อภัยบาท สัมมาทิฏฐิ ทิริโอตตปปะ กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณฺญูตา จิตตกัมมัณฺญูตา กายปาคุณฺญูตา จิตตปาคุณฺญูตา กายชุกตา จิตตชุกตา สติ สัมปชัญญะ สมถ วิปัสสนา ปัคคาหะ อวิกเขปะ เป็นสังขารชั้น สำหรับ จิตและมณินทรีย์ เป็นวิญญานชั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวจิตที่เป็นอกุศลกับชั้น 5 คือ เวทนา โสมนัสสินทรีย์ ปิติ สุข เป็นเวทนาชั้น สัญญาเป็นสัญญาชั้น สภาธรรม 25 คือ ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร เอกัคคตา วิริยินทรีย์ สมาธิทรีย์ ชีวิตินทรีย์ มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสมาธิ วิริยพละ สมาธิพละ อหิริกพละ อนอตตปปะพละ โลกะ โมหะ อภิชฌา มิจฉาทิฏฐิ อหิริกะ อนอตตปปะ สมถะ ปัคคาหะ อวิกเขปะ เป็นสังขารชั้น สำหรับ จิตและมณินทรีย์เป็นวิญญานชั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวจิตที่เป็นอัปายาทจิตที่เป็นจักขุวิญญานจิตกับชั้น 5 ดังนี้คือ เวทนา อุpekขินทรีย์ อุpekขาเป็นเวทนาชั้น สัญญาเป็นสัญญาชั้น สภาธรรม 4 สภาวะคือ ผัสสะ เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์เป็นสังขารชั้น สำหรับจิตและมณินทรีย์เป็นวิญญานชั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจัสสมุปบาท 12 คือ อวิชชาคือโมหะเจตสิก สังขารคือเจตนา เจตสิก วิญญานคือปฏิสนธิวิญญาน 19 สภาวะ นามรูปคือเวทนา สัญญา สังขารและกัมมชรูป สฬายตนะคือมี 6 ในส่วนที่เป็นจิตคือมนายตนะ ผัสสะคือผัสสเจตสิก เวทนาคือเวทนาเจตสิก ตัณหาคือโลภเจตสิก อุปาทานคือโลภเจตสิกและทิฏฐิเจตสิก ภพคือกรรมภพ คือเจตนาเจตสิกที่อยู่ กุศลกรรมและอกุศลกรรม ขาดคือความเกิดขึ้นของชั้น 5 ส่วนขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความเก่าแก่ของวิบากนามชั้นและกัมมชรูป มรณะคืออาการดับของโลกียวิบาก จิตและกัมมชรูป โสกะ คือโทมนัสที่ประกอบในโทสมูลจิต ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นอาการของโทมนัสที่ประกอบในโทสมูลจิต

ความสัมพันธ์ระหว่างกรรมและสภาวจิต มีความสัมพันธ์คือ จิตสั่งให้ทำกรรมทางกาย ทางวาจาและทางใจ จิตคิดดีก็ทำกรรมดี จิตคิดไม่ดีก็ทำกรรมไม่ดี จิตเป็นผู้สั่งให้ทำกรรมต่างๆ

ความสัมพันธ์กับอริยสัจและสภาวจิต คือ ทุกข์คือโลกียจิต 81 เจตสิก 51 (เว้นโลกะ) สมุทัยคือโลภเจตสิก มรรคคือเจตสิก 8 สภาวะที่ประกอบกับมรรคจิต นิพพานเป็นสภาวจิตที่ปราศจากโลภ โกรธ หลง

ความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์กับสภาวจิตคือ อินทรีย์ 5 เป็นเจตสิกด้านดีทั้งหมดตั้งนั้น เจตสิกนี้เมื่อเกิดกับจิตแล้วทำให้จิตมีพลังบวก ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างพละ 5 กับสภาวจิตนั้น พละเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตเมื่อพละ 5 เกิดกับจิตทำให้จิตมีพลังกำลัง ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5.4 ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

หลักธรรมเกี่ยวกับจิตและคุณสมบัติของจิตอาจจะเป็นแนวทางให้กับบุคคลต่างๆ ทุกอาชีพสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในการพัฒนาตนและการใช้ในชีวิตประจำวันเพราะการฝึกจิตให้อยู่กับกุศลอยู่เสมอทำให้บุคคลนั้นมีความสุขในครอบครัว องค์กร ชุมชนนำไปสู่การช่วยเหลือสังคม ความเป็นผู้มีจิตอาสาเพื่อความสงบสุขของประเทศชาติ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษากระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์วิภังค์
- 2) ศึกษากระบวนการทำงานของจิตในคัมภีร์ปัฏฐาน

5.สรุป

สภาวะจิตในทางพระพุทธศาสนามีเป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในวันหนึ่งๆ จะพบว่ามีทั้งสุขทั้งทุกข์ ความรัก ความชัง ความเหงาม ความเศร้า เสียใจ โศกสลด ความกลัว ความกังวล ความอิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็นความดี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไม่อาฆาต ความสามัคคี ความเมตตา ความสงสาร ความยินดีที่บุคคลอื่นได้ดี นอกจากนั้นบุคคลทั้งหลายยังได้เห็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ได้ยินเสียงที่ดีหรือไม่ดี ได้กลิ่นที่ดีหรือไม่ดี ได้ลิ้มรสที่ดีหรือไม่ดี ได้สัมผัสที่ดีหรือไม่ดี มีความนึกคิดที่ดีหรือไม่ดี

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2539. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2552.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2534. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย.
- บรรจบ บรรณรุจิ. 2537. จิต มโน วิญญูญาณ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระครูสังวรสมาธิวัตร.ม.ป.ป. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎกเล่ม 1 ภาคจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.
- พระพุทธโฆสาจารย์ รจนา. 2548. อัญญาสาธินอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลวิทย.

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. 2536. **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ 1-2-6**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.

พระสุนักลาจารย์ ผู้แต่ง. 2546. **อภิธัมมัตถวินิยัติกา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ.

พุทธทาสภิกขุ. 2518. **ปรมัตถธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. 2539. **ธรรมคุณิ**. มูลนิธิวิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. 2536. **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขปและภาคผนวก**. กรุงเทพมหานคร: โรงชวนพิมพ์.

Nina Van Gorkm. 2543. **พระอภิธรรมในชีวิตประจำวัน**. แปลโดย ดวงเดือน บารมีธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพุทโธสาจารย์ รัตน. 2546. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์(อจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์.

_____. 2554. **อัฐสาลินี**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาน์ไทยการพิมพ์.

_____. 2508. **สัมโมหวิโนทนีอรรถกถาพระวิงคปกรณ**. แปลโดยเสด็จพระราชกุศลงานพระเมรุพระศพสมเด็จพระสังฆราช ญาณโทยมหาเถระ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

พระอนุชธอาจารย์. 2546. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน กราฟฟิค เฟลท.

อนุชธอาจารย์รัตน. 2545. **อภิธัมมัตถสังคหะ**. แปลโดยมูลนิธิภูมิพลโลกิคุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ.

พระอนุชธอาจารย์ รัตน. 2546. **อภิธัมมัตถสังคหะ**. แปลโดย มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ.

จันทรชนันท์ สิงห์หัต. 2539. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท และมหายานอินเดีย: ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรมและลัทธิการสูตร”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระมหาราเชนทร์ ธมฺมาโก (ธาตุเงิน). 2537. “การศึกษาเปรียบเทียบความจริงเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับจิตในปรัชญาปรัชญาตะวันตกสมัยโบราณ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมถวิล ธนวิยาพล. 2528. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความคิดเรื่องจิตในพระสูตรต้นตปิฎก”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

สุชาดา จันทะเกาศลย์. 2532. “สภาวะทางจิตของผู้ที่เกิดในกามสุคติภพ รูปภพ และอรุภพ ตาม
นัยแห่งอภิธัมมัตถสังคหะ”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสภณ ศรีกฤษดาพร. 2527. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความคิดเรื่องกายและจิตในพุทธปรัชญา”.
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bhikkhu Bodhi.A **Comprehensive Manual of Abhidhamma**. Buddhist Publication
Society Kandy Srilanka.

Nyanaponika Thera. 1962. **The Heart of Buddhist Meditation**. Printed and bound
in Great Britain by The Guernsey Press Co.Ltd, Guernsey Channel Island.

จิตวิทยาสังคมกับการปรับพฤติกรรมการรับรู้ของบุคคลในการดำรงชีวิต SOCIAL PSYCHOLOGY AND BEHAVIOR OF INDIVIDUALS PERCEIVED IN LIVING

พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุโท^{*}
รัชชานนท์ ศุภพงศ์พิเชฐ^{**}

บทคัดย่อ

จิตวิทยาสังคมทำให้การปรับพฤติกรรมการรับรู้ในการดำรงชีวิตของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ในสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อค่านิยม อุดมคติ เจตคติ และปทัสถานของสังคม การเปลี่ยนทัศนคติการโน้มน้าวและชักชวน การร่วมมือแข่งขันระหว่างบุคคล ภาวะผู้นำ และการตัดสินใจของกลุ่มอิทธิพลของกลุ่มชนในสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงต่อกันในสังคม โดยพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งสามารถส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่งได้ เมื่อบุคคลนั้นๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์กันทั้งโดยตรงและโดยอ้อม นั่นคือ พฤติกรรมทางสังคมเป็นการศึกษาถึงอิทธิพลของบุคคลและสังคมที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมระหว่างบุคคลในสังคมเดียวกัน พฤติกรรมทางสังคม จึงมีความสำคัญที่ครอบคลุมพฤติกรรมทุกด้านที่มนุษย์แสดงออกต่อสังคมการรับรู้ทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคม การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นจะมีการรับรู้ถึงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลหรือกลุ่มคนในสถานการณ์ต่างๆ เสมอ การรับรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยการตีความหมาย และผลจากการตีความนี้ก็จะมามีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลแต่ละคนในสังคมด้วย

คำสำคัญ: จิตวิทยาสังคม, ปรับพฤติกรรม, การรับรู้

ABSTRACT

The psycho-social behavior in recognition of the existence of human interaction in the social environment influences the beliefs, values. Saudi sharp motto, attitude and social norms, changing attitudes to influence and persuade. The collaboration between the competition and the decision of the party leadership. The influence of social groups on the behavior of its members. And the behavior of individuals acting together in society. The behavior of one person can affect thoughts, feelings and behaviors of another person has. When that person

^{*} คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

^{**} คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

the interaction of both direct and indirect, that is to study the social behavior of individuals and social influences affect behavior between individuals in the same society.

Social behavior is important to cover all aspects of human expression, behavior, social perception, and social behavior, social. The interaction of the individual to be aware of the behavior and emotions of a person or group of people in different situations, always recognizing the need for interpretation. As a result of this interpretation, it will influence the behavior of the response to each individual in society.

Keywords: Social Psychology, Behavior, Perception.

1. บทนำ

มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคม ไม่มีการแยกตัวออกไปอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ความสัมพันธ์ของคนในสังคมจะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคล 2 คน หรือมากกว่าติดต่อสื่อสารกัน และมีความสัมพันธ์ต่อกัน เช่น พูดคุย วางแผนงานร่วมกัน ร่วมงาน กัน ต่อต้านหรือแข่งขันกัน หรือแม้แต่ขณะอยู่คนเดียวยังนำเอาความคิด และการปฏิบัติของสังคม มาใช้ เช่น การรับประทานอาหาร การแต่งกาย สังคมรอบตัวจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิด การรับรู้และการแสดงออกต่าง ๆ (พวงเพชร สุรัตน์กุล, 2545 : 23)

พฤติกรรมทางสังคมที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในสังคมคือ การศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของบุคคลอื่นที่มีต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล หรือที่เราเรียกว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น พฤติกรรมของอาจารย์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ถ้าอาจารย์มองนิสิต นิสิตจะตั้งใจและสนใจมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมของอาจารย์ด้วย ถ้านิสิตทำท่าเบื่อหน่ายไม่สนใจอาจารย์ อาจารย์ก็เกิดความรู้สึกท้อถอยที่จะสอนต่อไป ถ้าศึกษาทางด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ การศึกษาทางด้านจิตวิทยาสังคมมีความแตกต่างจากจิตวิทยาสาขาอื่นๆ

นักจิตวิทยาสังคมสนใจศึกษาปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลทั่วไปที่มีต่อสถานการณ์ที่กำหนด ขณะที่จิตวิทยาสาขาอื่น เช่น จิตวิทยาบุคลิกภาพ หรือจิตวิทยาพัฒนาการ สนใจการตอบสนองของปัจเจกบุคคล หรือ ประเภทของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ กันอาจยกตัวอย่างได้ดังนี้ นักจิตวิทยาสังคมจะศึกษาว่า คนทั้งหลายมีการตอบสนองอย่างไรเมื่อเกิดไฟไหม้ แต่จิตวิทยาบุคลิกภาพจะศึกษาว่าคนที่ชอบเก็บตัวจะมีพฤติกรรมอย่างไรเมื่ออยู่คนเดียวและเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น (จำรอง เงินดี, 255 : 27)

จิตวิทยาสังคมเน้นโลกตามการรับรู้ซึ่งมีผลต่อการตอบสนองของบุคคล ถ้าเรารับรู้ว่าบุคคลอื่นๆ เป็นคนโง่ ดุร้าย ไม่มีความคิด หรือเป็นมิตร สิ่งนี้จะมีผลต่อการตอบสนองหรือพฤติกรรมของเราที่มีต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยโลกตามการรับรู้ของบุคคลมักลำเอียง และบิดเบือนไปตาม

ความต้องการและความปรารถนาของผู้รับรู้ เช่น ถ้าเราดูการแข่งฟุตบอลระหว่างทีมไทยกับเกาหลี โดยเราเชียร์ทีมไทย เรามักรู้สึกว่าการกรรมการบงโกของทีมไทยด้วยความลำเอียงแต่ลงโทษทีมเกาหลีด้วยความยุติธรรมหรือน่าจะลงโทษมากกว่านี้ด้วยซ้ำไป และมักจะเห็นว่าผู้ทีมเกาหลีเล่นแรงกว่าผู้เล่นทีมไทย

จิตวิทยาสังคมมุ่งศึกษาบุคคลอิทธิพลของบุคคลที่มีการแสดงพฤติกรรมต่อกันและกัน รวมทั้งการรับรู้และการตอบสนองของบุคคลต่างๆ ไปที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้แก่ อิทธิพลของสังคมและการปฏิสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลอื่นในลักษณะทางเดียว ส่วนการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นพฤติกรรมของบุคคลมีทัศนคติซึ่งกันและกันในขณะที่มีการโต้ตอบ และมีปฏิกริยาต่อกันและกันอิทธิพลทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของมนุษย์ (วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ, 2549 : 2)

2. ความหมายของจิตวิทยาสังคม

จากการศึกษาของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมทางสังคมที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของกลุ่มคนชนที่มีต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ทางสังคม เพื่อสรุปเป็นกฎเกณฑ์สำหรับใช้พยากรณ์และควบคุมพฤติกรรมของกลุ่มชนนั้นๆ ต่างๆ ดังนี้

จิตวิทยาสังคม หมายถึง กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาหาคำอธิบายว่าความคิด, ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ของคน ได้รับผลกระทบหรืออิทธิพลจากการแสดงออก จากการจินตนาการหรือการแสดงนัยของผู้อื่นอย่างไร นิยามของคำว่า ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ใช้ในความหมายที่รวมถึงตัวแปรทางจิตวิทยาที่สามารถวัดปริมาณได้ การที่เราสามารถถูกจินตนาการหรือเป็นนัยที่ผู้อื่นแสดงออกมาแสดงให้เห็นว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลทางสังคม หรืออาจเรียกว่าเป็นแรงกดดันทางสังคม ซึ่งแม้แต่ในสภาพแวดล้อมที่อยู่ตัวคนเดียวก็ได้รับอิทธิพลเช่นกัน เช่นในเวลาที่เราดูโทรทัศน์ การใช้หรือโต้ตอบกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เกมส์ อินเทอร์เน็ต หรือการทำตามบรรทัดฐานหรือธรรมเนียมของสังคมการร่วมมือ คือเป็นสถานการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มมีการทำงานร่วมกัน หรือช่วยกันทำงานให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม (ถวิล ธาราโกชน, 2532 : 79)

จิตวิทยาสังคม หมายถึง การศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ว่าผู้คนคิดอย่างไรเกี่ยวกับผู้อื่นผู้คนมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร และผู้คนมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างไรบางส่วนของผู้คนคิดอย่างไรเกี่ยวกับผู้อื่น ศึกษาเรื่องความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ความคิดเห็นภาพลักษณ์ ภาพในความคิด (Stereotype) การอนุมานสาเหตุ (Attribution) ปัญหาทางสังคม (Social Cognition) มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร ศึกษาเรื่องความก้าวร้าว การช่วยเหลือผู้อื่น ภาวะผู้นำ การเปลี่ยนเจตคติของคนอื่น การโน้มน้าวใจคนอื่น การคล้อยตาม การร่วมมือ การแข่งขัน การแสดงตนและการประจบประแจงมีอิทธิพลทางสังคม (งามตา วนินทานนท์, จิตวิทยาสังคม, 2535 : 49)

จิตวิทยาสังคม หมายถึง การศึกษาพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของบุคคล หรือปฏิสัมพันธ์ของบุคคลซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์กับคนอื่น หรือกลุ่มคน เช่น ศึกษาถึงความรัก ความเกลียด การทำงาน การช่วยเหลือ ความเชื่อถือ การต่อสู้ การสื่อสาร เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า

จิตวิทยาสังคม คือการศึกษาถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งได้รับอิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือสังคม ไม่ว่าบุคคลหรือสังคมจะอยู่ร่วมด้วยในขณะนั้น อยู่ในความคิดคำนึง หรืออยู่โดยอ้อมก็ตาม (สุชา จันทร์ธอม, 2536 : 67)

3. องค์ประกอบของการรับรู้ทางสังคม

การรู้สึกและการรับรู้เป็นกระบวนการในการรับข้อมูลจากสิ่งเร้าภายนอกผ่านอวัยวะรับสัมผัส ความรู้สึกที่รับเข้ามาจะถูกตีความหมาย โดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ทำให้อินทรีย์มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า การรู้สึกและการรับรู้จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเกิดพฤติกรรม ถ้าการรู้สึกและการรับรู้บกพร่องหรือผิดพลาดย่อมทำให้เกิดพฤติกรรมของอินทรีย์ผิดไปจากปกติ ซึ่งมีองค์ประกอบของการรับรู้ทางสังคมประกอบด้วยดังนี้

1) **เจตคติ** หมายถึง ท่าทีความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อ บุคคล หรือสิ่งของ หรือความคิด แต่ในความหมายของศัพท์ คือ ความพร้อมที่จะปฏิบัติ (Readiness to act) ดังนั้นอาจเขียนได้ใหม่ว่า เจตคติ คือ สภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มของพฤติกรรมที่บุคคลมีต่อบุคคล สิ่งของและสถานการณ์ต่างๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งสภาวะความพร้อมทางจิตจะอยู่นานพอสมควร ถ้าเรามีท่าทีความรู้สึกหรือเจตคติเชิงบวกเราย่อมปฏิบัติออกมาในทางบวก แต่ถ้าเรามีท่าทีความรู้สึกเชิงลบเราก็ปฏิบัติออกมาทางลบ

2) **การรับรู้ภาพพจน์ตนเอง** การรับรู้ภาพพจน์ตนเอง เป็นการทำความเข้าใจตนเองทั้งทางบวกและทางลบบุคคลจะทำความเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ร่างกาย เช่น สำรवादว่าตนเองมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร ด้านจิตใจมีนิสัยใจคอแบบไหน ชอบสีอะไร และไม่ชอบสีอะไร เป็นต้น การทำความเข้าใจตนเองนี้จะทำให้คนสรุปภาพพจน์ของตนเองได้ว่าตนเป็นคนอย่างไร ซึ่งเรียกว่าอัตมโนภาพ (Self Concept) ปัจจัยที่ทำให้เกิดการรับรู้ตนเอง

3) **การรับรู้บุคคลอื่น** การรับรู้ตนเองทำให้บุคคลเกิด ประสบการณ์และรู้ว่าตนเองมีลักษณะที่ควรรับรู้ในเรื่องต่างๆ ความสามารถและความถนัด บุคคลควรรู้ตนเองว่ามีความสามารถและความถนัดในด้านใด เพื่อประโยชน์ ในการตัดสินใจเลือกโปรแกรมการเรียน และการเลือกสาขาอาชีพ ต่อไปในอนาคต หากบุคคลเลือกอาชีพได้ตรงกับความสามารถและความถนัดแล้วย่อมเกิดผลดีต่อบุคคลนั่นเอง และต่อประสิทธิภาพของหน่วยงานในองค์กรนั้นด้วย

4) **การขัดแย้งระหว่างบุคคล** เมื่อบุคคลรับรู้คนอื่นผิดพลาดไปอาจทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือ ระหว่างกลุ่มตามมาได้ ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนถึงขั้นเป็นเหตุการณ์ใหญ่โต ลูกกลามเป็นปัญหายุ่่งยาก เช่น ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาเศรษฐกิจและการเมืองของประเทศ มีผลมาจากการขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นส่วนใหญ่ สาเหตุการขัดแย้งระหว่างบุคคล คือ ความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง ความแตกต่างทางความคิดและทัศนคติ ความแตกต่างทางค่านิยม และพฤติกรรมมิได้เป็นไปตามที่คาดหวัง

5) **การสร้างมิตรภาพระหว่างบุคคล** หลักพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อความประทับใจร่วมกัน ความรักใคร่ ความชอบพอกัน เป็นมิตรกัน เป็นหนทางที่นำไปสู่มิตรภาพ การใช้ชีวิตร่วมกัน ตลอดจนการทำงานร่วมกัน โดยความสัมพันธ์ของบุคคล (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2529: 113)

4. ลักษณะของพฤติกรรมทางสังคม

ลักษณะของพฤติกรรมทางสังคมที่เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีลักษณะดังนี้

1) **การร่วมมือและการแข่งขัน** โดยธรรมชาติมนุษย์อยู่ในสังคมจะมีความพึงพอใจที่อยู่ร่วมกับกลุ่มต้องการที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม ต้องการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกจะทำให้มีการถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม รวมทั้งปฏิบัติตามบรรทัดฐานของกลุ่ม และมีภาษาใช้ในกลุ่มของตนโดยเฉพาะทำให้เกิดความร่วมมือของกลุ่มได้ การร่วมมือ (Cooperation) การร่วมมือเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไปมารวมกลุ่มกันทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายมีการพึ่งพาอาศัยกัน โดยอาจยอมเสียผลประโยชน์ส่วนน้อย เพื่อหวังความสำเร็จอันเป็นผลประโยชน์ส่วนใหม่ ซึ่งเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่ตรงกันข้ามกับการแข่งขันการร่วมมือมีหลายระดับตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงระดับมาก (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544 : 37)

2) **การขัดแย้งและการต่อรอง** การขัดแย้ง (Conflict) เป็นการกระทำระหว่างกัน เพื่อมุ่งบรรลุผลเป้าหมายเช่นเดียวกับการ แข่งขัน แต่ความขัดแย้งจะยึดเป้าหมายโดยมีการทำลายสมรรถนะของฝ่ายตรงกันข้าม ถ้าคู่แข่ง ถูกทำลาย ฝ่ายตนย่อมจะได้ชัยชนะ การขัดแย้งจึงเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งได้ประโยชน์จากการเสียผลประโยชน์ของฝ่ายตรงข้าม การขัดแย้งทำให้เกิดความบาดหมาง และอาจเพิ่มความรุนแรง จนถึงขั้นทำลายซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการจัดการความขัดแย้งเป็นอย่างมาก

สาเหตุของการขัดแย้ง ทิศนา แคมมณี (2542 : 25) ได้สรุปว่าปัญหาการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือระหว่างกลุ่มอาจมีสาเหตุมาจากกรณี ดังนี้

- 1) ความคิดเห็นต่างกัน เพราะว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน จึงมีความคิดเห็นต่างกันอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดการขัดแย้งขึ้น
- 2) วิธีการคิดต่างกัน เมื่อบุคคลหรือกลุ่มมีวิธีการคิดต่างกันก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการขัดแย้งได้
- 3) การรับรู้ต่างกัน เมื่อบุคคลหรือกลุ่มมีการรับรู้ต่างกัน ย่อมจะเป็นสาเหตุให้เกิดการขัดแย้งได้
- 4) ค่านิยมต่างกัน เมื่อบุคคลหรือกลุ่มมีค่านิยมต่างกัน ก็ทำให้เกิดการขัดแย้งได้
- 5) อคติที่มีต่อกัน เมื่อบุคคลหรือกลุ่มมีอคติในใจ จะทำอะไรก็ย่อมขัดแย้งเสมอ
- 6) ผลประโยชน์ที่ขัดกัน เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้บุคคลหรือกลุ่มขัดแย้งกันได้อย่างรุนแรง

5. รูปแบบอิทธิพลทางสังคม

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ อยู่ร่วมกันในสังคม มนุษย์นั้นไม่สามารถอยู่ตามลำพังได้ตลอดชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการในหลายๆ ด้าน และความต้องการดังกล่าวนั้นก็จะมีอยู่และพร้อมที่จะตอบสนองก็แต่ในสังคมเท่านั้นสำหรับความต้องการที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม ได้แก่

1) ความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้ว เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้สมาชิกในสังคมจะให้การตอบสนองกันและกันเป็นประจำ

2) ความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทางกายภาพนั้นมนุษย์สามารถตอบสนองได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาสมาชิกในสังคม เช่น เมื่อหิวก็สามารถเดินไปหาอาหารทานตามลำพังได้ แต่ความต้องการทางจิตใจนั้นเป็นความต้องการที่แสวงหาตลอดเวลา และต้องอยู่ในสังคมเท่านั้นจึงจะตอบสนองความต้องการนี้ได้ เช่น ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความนับถือ และความเอาใจใส่ เป็นต้น

3) ความต้องการที่จะสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตทางวัฒนธรรมในสังคมมนุษย์ ด้วยเหตุที่ความต้องการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะเป็นไปได้ ก็ต่อเมื่อมนุษย์เกิดการสร้างสรรค์ภาษาเพื่อใช้ในการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน เพื่อการถ่ายทอดไปสู่ชนรุ่นหลัง (ทรงพล ภูมิพัฒน์, 2541: 24)

6. อิทธิพลของสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล

เนื่องจากวิชาจิตวิทยาสังคมเป็นการศึกษาบุคคลในสังคม ดังนั้น บุคคล จึงเป็นสิ่งที่เราที่มีผลต่อพฤติกรรมของเรา ซึ่งจะกระทำโดยผ่านกระบวนการ 3 กระบวนการ คือ การเร้าการเสริมแรง และการเปรียบเทียบทางสังคม อิทธิพลทางสังคมนี้เกิดขึ้นโดยที่บุคคลอื่นไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การเร้าทางสังคม ถ้าเราสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันจะพบว่า การเพียงแต่ปรากฏกายของบุคคลอื่น ๆ โดยที่เขาไม่ได้ทำอะไรเลยก็มีผลต่อพฤติกรรมของเรา เช่น เราได้ชักชวนการกล่าวสุนทรพจน์ไว้เป็นอย่างดีแต่เมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก เราอาจลืมข้อความบางข้อความที่เตรียมไว้แล้วก็ได้ ถ้าเราวิ่งออกกำลังกายมาพักใหญ่รู้สึกเมื่อยล้าและวิ่งช้าลงแล้ว แต่เมื่อมาพบนักวิ่งอีกกลุ่มหนึ่ง เราจะรู้สึกว่ามีกำลังและวิ่งได้เร็วขึ้น

2) การเสริมแรงทางสังคม การเสริมแรงทางสังคมยังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่บุคคลอื่นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเราซึ่งมนุษย์ ทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งที่ให้รางวัลและแหล่งของการลงโทษมนุษย์ด้วยกัน เช่นการให้รางวัล คือ พวก เงิน คะแนน การกอด การจูบ การยกย่อง เป็นต้นการลงโทษ เช่น การชู้ การตี ทำให้รู้สึกผิด ตัดออกจากสังคม เป็นต้นบุคคลจะให้แรงเสริมปฐมภูมิ ต่อการดำเนินชีวิต เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย บุคคลจะให้แรงเสริมทุติยภูมิ เช่น เงิน การยอมรับ ความรัก เป็นต้น ที่จริงแล้ว ตัวเงิน ไม่อาจให้รางวัลแก่เราโดยตรงได้ไม่ทำให้เราริမ် หรือหายกระหาย แต่สามารถนำเงินไปซื้ออาหารมาบำบัดได้ความหิวหรือกระหายทำให้เรา มีความสุขได้

3) การเสริมแรงทางภาษา เช่น พ่อแม่ มักจะให้การเสริมแรงภาษาในการอบรมสั่งสอนลูก เช่น เมื่อลูกพูดจาไพเราะพ่อแม่ชมว่า เก่ง แต่พ่อแม่มักให้ความสนใจ และความรักแก่ลูกมากเกินไปทำให้การเสริมแรงด้อยประสิทธิภาพลง ถ้ามีคนแปลกหน้าเป็นผู้ให้อาจมีประสิทธิผลการมากกว่า เช่น นักวิจัยพบว่า ในการศึกษาเด็กวัยก่อนเรียนที่กำลังเล่น หยอตุ๊กห็นิง ลงหลุมอยู่นั้นเมื่อผู้ใหญ่แปลกหน้าให้เสริมแรงทางภาษา เช่น เก่ง ยอดไปเลย สุดยอด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการตอบสนองของเด็กมากกว่าการเสริมแรงที่พ่อแม่ให้อย่างมาก (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546 : 52)

7. กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางสังคม

กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางสังคมในการทำตามหรือเลียนแบบข้างต้นจะเกิดขึ้นโดยผ่าน 3 กระบวนการ คือ การเร้า การเสริมแรง และการประเมิน ดังกล่าวต่อไปนี้

1) การเร้าทางสังคม การที่มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคม พฤติกรรมทางสังคมที่แสดงออกเกิดจากการเร้าทางสังคม ทั้งสิ้น เช่น เร้าให้กระตือรือร้น เร้าให้เกิดการเอาอย่าง หรือเร้าให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เป็นต้น สิ่งเร้า ทางสังคม หมายถึง “บุคคล” ที่มีอิทธิพล ซึ่ง “เพียงแต่บุคคลอื่นปรากฏกายเท่านั้นจะมีผลต่อ พฤติกรรมของสังคม” จะเห็นว่า คนไข้เมื่อได้ฟังคำพูดของนายแพทย์ที่ปลอบใจ ก็จะทำให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับอาการเจ็บป่วยจากที่เคยเบื่อหน่ายในชีวิต ก็ขยับปฏิบัติตามที่หมอแนะนำ

2) การเสริมแรงทางสังคม พฤติกรรมทางสังคม เกิดจากการเร้าโดยบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากการเร้าแล้ว การเสริมแรงทางสังคมก็มีความสำคัญมากในการแสดงถึงอิทธิพลของผู้อื่นที่มีต่อเรา กล่าวคือ “มนุษย์” จะเป็นผู้เสริมแรงทางสังคม ด้วยการให้รางวัลต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

แรงเสริม แบ่งเป็นแรงเสริมปฐมภูมิ และแรงเสริมทุติยภูมิ แรงเสริมปฐมภูมิ เป็นแรงเสริมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต อันได้แก่ปัจจัย 4 หรือสิ่งที่จะนำมาซึ่งปัจจัย 4 คือ เงิน แรงเสริมทุติยภูมิ เช่น การที่บุคคลให้การยอมรับ ทักทาย ให้ความสนใจ หรือการให้ความ สำคัญการเสริมแรง นอกจากวิธีที่บุคคลอื่นกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมแล้ว การเสริมแรง ยังให้ในลักษณะกระตุ้นให้หลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นการช่วยปรับพฤติกรรม ทางสังคม เช่น การตัดสิทธิพิเศษ หรือการจำ กัดผลที่ควรได้ให้มีจำนวนน้อยลง การเสริมแรงทางภาษาทั้งภาษาพูด และภาษากายถือได้ว่า เป็นการเสริมแรงที่มี ประสิทธิภาพมาก คือการกล่าวคำ “ยกย่อง” หรือแสดงอาการ “ยกย่อง” เช่น ยิ้ม พยักหน้า โอบไหล่ หรือประสานสายตา เป็นต้น

การทดลองกับเด็กวัยก่อนเรียนที่กำลังหยอตุ๊กห็นิงอยู่ เมื่อผู้ใหญ่แปลกหน้าให้เสริมแรงทางภาษา เช่น “เก่งจัง เยี่ยมมากเลย” จะมีอิทธิพลให้เด็กตอบสนอง คือ พยายามและพอใจมากกว่า การเสริมแรงทางภาษาจากพ่อแม่ ที่เป็นเช่นนี้เพราะพ่อแม่ให้ความสนใจและรักลูกมาก และ เสริมแรงทางภาษามาโดยตลอด ทำให้ประสิทธิภาพของการเสริมแรงทางภาษาด้อยลง (มาลี จุฑา, 2544 : 67)

8. ปัจจัยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

บุคคลจะมีความสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้นระหว่างบุคคล ถ้าหากมีปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วย

1) **ความพึงพอใจร่วมกัน** หมายถึง ความพอใจที่จะมีความสัมพันธ์ต่อกัน เกิดเป็นความชอบพอระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลขึ้นอยู่กับผลประโยชน์และผลเสียที่ทั้ง 2 ฝ่ายต่างจะได้รับ เช่น ความพอใจ หรือความอาย ความน่าเบื่อ โดยบุคคลจะคาดหวังถึงผลประโยชน์ที่ตนควรได้รับ ถ้าหากเปรียบเทียบหรือ ประเมินผลแล้ว รู้สึกว่าตนได้รับผลประโยชน์ไม่เป็นไปตามระดับที่ตนคาดหวังไว้ก็จะมี ไม่มี ความสุข ความไม่พึงพอใจจะเกิดขึ้น ความพึงพอใจจะเกิดขึ้นทำให้คงความสัมพันธ์นั้นๆ ไว้เมื่อ ผลประโยชน์ที่ได้รับสูงกว่าที่คาดหวังไว้

2) **ความเอื้อเฟื้อ** คือ การที่บุคคลได้ให้ประโยชน์ของตนเองต่อผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นได้รับ สิ่งที่ต้องการ ซึ่งการให้จะทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ให้ ความสัมพันธ์จะคงอยู่ ฉะนั้นผู้แสดงความเอื้อเฟื้อก็จะได้ประโยชน์จากผู้รับด้วย เพราะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสายตาผู้อื่น ส่งผลให้ตนรู้สึกภูมิใจตนเองด้วย แต่ข้อควรระวังในการให้หรือการแสดงความรักความเอื้อเฟื้อ ก็คือควรพิจารณาว่าอีกฝ่ายต้องการหรือไม่ การเอื้อเฟื้อบางครั้งจะไม่มีประโยชน์ถ้าอีกฝ่ายไม่ต้องการ เพราะการที่บุคคลยอมรับความช่วยเหลือจากคนอื่น จะรู้สึกตนเอง อ่อนแอ และคุณค่าในตนลดลง ก็ได้

3) **ความไว้วางใจ** การไว้วางใจเป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น เพราะคนที่ไว้วางใจใครจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองด้วยความบริสุทธิ์ใจ บุคคลที่แสดงความ ไว้วางใจผู้อื่นจะมีส่วนกระตุ้นให้อีกฝ่ายรู้สึกในคุณค่าของตนเอง รู้สึกว่าตนเป็นคนดี เขาจึง ไว้วางใจและที่เขาไว้วางใจเรา เพราะเขามีความบริสุทธิ์ใจต่อเรา ความรู้สึกเหล่านี้ที่เกิดขึ้นจะเป็น ตัวกระตุ้นให้อีกฝ่ายเปิดเผยตนเองมากขึ้น และไว้วางใจเป็นการตอบแทนด้วย ความสัมพันธ์ทาง สังคมจะมีระดับสูงมาก

4) **บรรทัดฐานส่วนบุคคล** คนทุกคนย่อมมีบรรทัดฐานส่วนตัวที่ตนยึดมั่นและ การแสดงออก พบว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันจะมีบรรทัดฐานส่วนตัวใกล้เคียงกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2536: 72)

9. วิธีการปรับพฤติกรรมทางสังคม

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) คือ การนำเอาหลักการและทฤษฎีต่างๆ ทางจิตวิทยาที่ได้ผ่านการวิจัย ทดสอบแล้ว มาใช้ในการศึกษาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยวิธีการอย่างเป็นระบบ และเป็นวิทยาศาสตร์ โดยเทคนิคในการปรับพฤติกรรมซึ่งมีวิธีการหลักๆ 4 วิธี คือ

1) **การควบคุมตนเองและการบังคับตนเอง** คือการที่บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองได้ โดยที่เขาสามารถเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตัวเอง การควบคุมตนเองและการบังคับตนเองถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการปรับพฤติกรรม เพราะการปรับพฤติกรรมมุ่งหมายที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่พึงประสงค์ให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยเขาสามารถบังคับและควบคุมตัวเองได้ ให้ประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม จึงถือว่าได้บรรลุเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม การปรับพฤติกรรม โดยการพัฒนาการควบคุมตนเองนั้น เราสามารถนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ได้

หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรมที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

2) การสร้างพฤติกรรมใหม่ เป็นเทคนิคสำหรับใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่โดยการเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เราคาดหวังว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการเช่นต้องการมาทำงานเช้ากว่าเดิม หรือทำงานให้มีความผิดพลาดน้อยลง โดยดำเนินการตามขั้นตอนคือ ขั้นแรกเลือกพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้น ขั้นตอนที่สอง เลือกตัวเสริมแรงทางบวกที่เหมาะสม ขั้นตอนที่สาม ลงมือปฏิบัติแต่งพฤติกรรมพร้อมกับการให้การเสริมแรงคือการให้รางวัลในพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม และให้การลงโทษ ในพฤติกรรมที่บกพร่อง แต่ทั้งนี้มีวิธีหนึ่งที่น่าสนใจคือเทคนิคการเลียนแบบ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยอาศัยการสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งได้แก่พฤติกรรมที่เป็นตัวอย่างที่ดี ซึ่งพฤติกรรมของตัวแบบสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ให้แก่ตนเองหรือบุคคลที่เราต้องการสร้างพฤติกรรม

3) การลดพฤติกรรม การลดพฤติกรรมหมายถึงการตัดทอนหรือลบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกไป ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจจะสร้างปัญหาและความเดือดร้อนให้ตัวเองและผู้อื่นได้ซึ่งเราสามารถใช้นิเทศต่างๆ เช่น การลงโทษ ซึ่งผู้ลงโทษจะต้องเข้าใจหลักการในการลงโทษ ดังนี้

3.1 ถ้าจะลงโทษต้องลงโทษให้รุนแรงที่สุดโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลว่าเคยได้รับโทษสถานใดมาแล้ว

3.2 การลงโทษไม่ควรเพิ่มโทษอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพราะอาจทำให้ผู้ถูกลงโทษค่อยๆ ปรับตัวและทนต่อการลงโทษได้ จนทำให้การลงโทษไม่ได้ผล

3.3 ลงโทษทันทีและทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ปรากฏขึ้น

3.4 ควรให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ควบคู่กันไปด้วย

4) การเพิ่มพฤติกรรมหรือคงพฤติกรรมไว้ เมื่อมีการสร้างพฤติกรรมให้กับบุคคลแล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งคือการธำรงรักษาพฤติกรรมให้คงอยู่ถาวรหรือนานที่สุด ซึ่งคงต้องอาศัยหลักการเสริมแรงในทางบวกเป็นหลัก แต่หากจำเป็นอาจเสริมแรงในทางลบก็ได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การเสริมแรงทางบวก คือ สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ และส่งผลต่อพฤติกรรมที่จะดำรงอยู่กล่าวคือเกิดการตอบสนองที่จะมีพฤติกรรมนั้นๆ บ่อยขึ้น ซึ่งหลักการเสริมแรงทางบวก

1) โดยให้แรงเสริมทันทีที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิด

2) ตัวเสริมแรงที่ให้ต้องมีขนาดและมีปริมาณมากพอ

3) ถ้าเป็นแรงเสริมทางสังคมผู้ให้ต้องแสดงออกอย่างจริงจัง

4) ต้องใช้การเสริมแรงไปตามขั้นตอนเริ่มต้นจากพฤติกรรมย่อยที่เป็นพื้นฐานก่อน

4.2 แรงเสริมทางลบ คือ สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่บุคคลไม่พึงพอใจ ซึ่งบุคคลอาจหลบเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงได้ด้วยการทำพฤติกรรมบางอย่าง บุคคลจะกระทำพฤติกรรมนั้นมากขึ้น ถ้าเขาเชื่อว่าจะช่วยให้เขาหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ หลักของการเสริมแรงทางลบก็คือ การให้สิ่งเร้าที่ไม่

พึงพอใจตลอดเวลาเพื่อจะได้แสดงพฤติกรรมหลักหนีจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจนั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 54)

10. บทสรุป

สรุปโดยรวมหลักการที่สำคัญที่สุดของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมทางสังคมอยู่กับการปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ที่กล่าวมาจากอิทธิพลทางสังคมพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของอีกบุคคลหนึ่งส่วนการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีอิทธิพลต่อซึ่งกันและกันโดยจิตวิทยาสังคมเป็นการศึกษาอิทธิพลของบุคคลที่มีต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลพฤติกรรมเป็นผลจากสิ่งเร้าทางสังคม โดยผ่านกระบวนการเร้าจากการเสริมแรงและการได้รับข้อมูลการเร้า โดยการปรากฏกายของผู้อื่นจะทำให้พฤติกรรมที่เด่นอยู่แล้วเด่นยิ่งขึ้นและพฤติกรรมที่ด้อยยิ่งด้อยลง ซึ่งบุคคลเป็นแหล่งของแรงเสริมทั้งการให้รางวัล และการลงโทษมีปัจจัยที่ทำให้บุคคลชอบหรือไม่ชอบซึ่งกันและกัน คือ ความใกล้ชิด ความคล้ายคลึงกัน ความแตกต่าง ความคุ้นเคย ความสมดุล และผลประโยชน์ ผลเสียที่จะได้รับ เมื่อบุคคลจะถูกลงโทษถ้ามีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากกลุ่มบุคคลไม่กลัวการลงโทษเมื่ออยู่ในภาวะไร้มนุษยธรรม โดยเราสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น เพื่อให้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมา

กระบวนการเปรียบเทียบทางสังคมจากตัวบุคคลอาจเกิดคล้ายคลึงตามกลุ่ม โดยเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความเชื่อของตนตามพฤติกรรมและความเชื่อของกลุ่ม และการยอมทำตามหรือยอมรับเป็นส่วนตน ด้วยกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยศึกษาปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อเราด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรมของตนเองส่งผลต่ออิทธิพลทางสังคมมีความตั้งใจเกิดจากการเชื่อฟังผู้มีอำนาจ และการชักชวนให้เปลี่ยนทัศนคติ ซึ่งจะต้องอาศัยผู้สื่อสารที่น่าเชื่อถือและน่าพึงพอใจ นอกจากนั้นอาจเปลี่ยนทัศนคติ โดยทำในเกิด การขัดแย้งทางความคิด และอิทธิพลทางสังคมโดยตั้งใจที่รุนแรงที่สุด

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์ผลประโยชน์มากกว่าผลเสียความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะคงอยู่ เมื่อประโยชน์ที่ได้สูงกว่าระดับความคาดหวังการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมขึ้นอยู่กับความรู้ทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยการเกิดความประทับใจ และการระบุสาเหตุของพฤติกรรม ความประทับใจครั้งแรกครั้งหลัง ลักษณะที่เป็นแกนกลางและเนื้อเรื่อง ความประทับใจครั้งแรกมีอิทธิพลมากกว่าความประทับใจครั้งหลัง โดยการระบุสาเหตุพฤติกรรม คือ การศึกษาว่าเหตุใดบุคคลจึงแสดงกรณหนึ่งๆ ออกมา ซึ่งอาจมีสาเหตุจากตัวบุคคลเอง หรือจากสิ่งแวดล้อมปัจจัยที่มีผลต่อการระบุสาเหตุของพฤติกรรม คือ ความแตกต่าง ความเป็นเอกฉันท์ และความสม่ำเสมอการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มก่อให้เกิดบทบาทต่างๆ ของสมาชิกและอัตราการเสี่ยงที่สูงกว่าการอยู่ตามลำพังความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคล้ายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ต่างกันตรงที่ไม่มีสมาชิกคนใดมีอำนาจเด็ดขาดในกลุ่ม และความขัดแย้งระหว่างกลุ่มก่อให้เกิดความสามัคคีภายในกลุ่มสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลจากสถานะทางเสี่ยง

บรรณานุกรม

- งามตา วณินทานนท์. 2535. **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,
- จำรอง เงินดี. 2552. **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ถวิล ธาราโกชน. 2532. **จิตวิทยาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์.
- ทิตินา แคมมณี. 2542. “การแก้ความขัดแย้ง”ประมวลบทความทางการบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองการพิมพ์.
- ทรงพล ภูมิพัฒน์, 2541. **จิตวิทยาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- พวงเพชร สุรัตน์กวีกุล. 2545. **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มาลี จุฑา. 2544. **การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร: อักษรกิจการพิมพ์.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. 2544. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พรีนติ้ง เฮาส์.
- วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ. 2549. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ทริปปี้ล กรุ๊ป.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. 2545. **จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและปฏิบัติการ**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น,
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529. **ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.
- สุชา จันทรเฒ. 2536. **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: แพรวิทย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. 2536. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย,
- _____. 2541. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2546. **จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต ADAPTATION IN CRISIS SITUATIONS OF LIFE

ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์^{*}
ประยูร สุยะใจ^{1*}

บทคัดย่อ

จิตวิทยาสังคมทำให้การปรับตัวพฤติกรรมการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ในสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อค่านิยม อุดมคติ เจตคติ และปทัสถานของสังคม การเปลี่ยนทัศนคติการโน้มน้าวและชักชวน การร่วมมือแข่งขันระหว่างบุคคล ภาวะผู้นำ และการตัดสินใจของกลุ่มอิทธิพลของกลุ่มชนในสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงต่อกันในสังคม โดยพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งสามารถส่งผลต่อความคิดความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่งได้ เมื่อบุคคลนั้นๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์กันทั้งโดยตรงและโดยอ้อม นั่นคือ พฤติกรรมทางสังคมเป็นการศึกษาถึงอิทธิพลของบุคคลและสังคมที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมระหว่างบุคคลในสังคมเดียวกัน พฤติกรรมทางสังคม จึงมีความสำคัญที่ครอบคลุมพฤติกรรมทุกด้านที่มนุษย์แสดงออกต่อสังคมการเรียนรู้ทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคม การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นจะมีการรับรู้ถึงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลหรือกลุ่มคนในสถานการณ์ต่างๆ เสมอ การรับรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยการตีความหมาย และผลจากการตีความนี้ก็จะมามีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมตอบสนองบุคคลแต่ละคนในสังคมด้วย

คำสำคัญ: จิตวิทยาสังคม, ปรับพฤติกรรม, การรับรู้

ABSTRACT

Social psychology makes adaptation of perceptual behaviors in human life, social interaction, social environment which is influencing beliefs, values, attitudes, and attitudes of society. Changing attitudes, persuading and persuading Leadership and decision-making among influential people in the society on the behavior of group members and the behavior of the person acting in society. Such a behavior of one person can affect the thoughts, feelings. Including the behavior of another person when the person direct and indirect interaction is a social behavior that studies the influence of individuals and societies on interpersonal behavior in

^{*} คณะครุศาสตร์ สถาบันพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

¹ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

society. So it is important to cover all aspects of human behavior in society and social perception of social behavior. The interaction of the person is always aware of the behavior and the will of the person or group of people in situations. Such recognition requires interpretation and the result of this interpretation will influence the behavior of each person in the society.

บทนำ

บุคคลที่มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ เป็นต้นว่ามีปมด้อย มีความคิดวิตกกังวล ก็เพราะเหตุที่บุคคลนั้นมีตนที่ตนมองเห็นไม่สอดคล้องกับตนที่เป็นจริงหรือสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งอาจเป็นไปได้ 2 ทางคือ ประเมินตนเองสูงเกินความเป็นจริง หรือประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงก็ได้ ดังนั้น ตัวอย่างที่บุคลิกภาพจะมีปัญหาต้องมองลักษณะ 3 แบบคือ

(1) ตนที่ตนมองเห็น (Self-Concept) แนวคิดเกี่ยวกับตนที่ตนมองเห็น คือภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร ลักษณะเช่นไร คือใครมีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนหล่อ คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเจียบ คนสรว้อยเศร้า คนสนุกสนาน คนเข้าสังคมเก่ง โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่นคนที่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่า ตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น หรือคนที่เห็นแก่ตัว อาจไม่มีความรู้สึกสงสารคนอื่น หรือแม้แต่คนที่มองตนเองดีเลิศประเสริฐศรี แต่กลับมองไม่เห็นความดีของคนอื่น เป็นต้น

(2) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามที่เป็นจริงคือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ยิ่งในปัจจุบันยุคของconiโลก ส่วนตัวสูง มีการเสพติดกับวัตถุนิยมเกือบทุกชนิด จนลืมไปว่าชีวิตหน้าที่ตัวตนที่แท้จริงอยู่ตรงไหน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เต็มหน้าเต็มตากับบุคคลอื่น ๆ รู้สึกผิดเป็นบาป ดังนั้น การมองตนตามที่เป็นจริงจะเป็นส่วนที่ทำให้คนได้พัฒนาตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

(3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามอุดมคติคือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น อยากจะได้ พยายามแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองกับความต้องการให้เพียงพอกับความอยาก แต่ก็ยังไม่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น นายเอ เป็นข้าราชการรับจ้าง แต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐีมีเงินครบถนัดนั้น นางบีถูกสามีทอดทิ้งไม่มีความรับผิดชอบ แต่หวังจะมีครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้ากัน นางสาวดี เป็นคนชอบเก็บตัว แต่นึกอยากเป็นคนเก่งทางสังคม เข้าคนง่าย เข้าคนเก่ง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพลวงตา จะทำให้คนอยู่กับความฝันมากเกินไป เกิดอาการฝันกลางวัน ฝันลมๆ แล้งๆ อยู่กับอนาคตที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

จากแนวความคิดที่ว่าถ้าคนที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมาก หรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ใน รายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง เขาอาจเป็นโรคประสาท และ/หรือโรคจิตได้ Rogers อธิบาย ว่า ประสบการณ์ในการทำจิตบำบัดทำให้เขาสามารถยืนยันได้อย่างแน่นอนว่า คนที่มีปัญหาทาง จิตใจและบุคลิกภาพ คือคนที่มีข้อขัดแย้งระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนที่ตนมองเห็นอย่าง รุนแรง ความสลับซับซ้อนของความขัดแย้งนี้ จะให้กลไกทางจิตมีความสลับซับซ้อน มีปมและ เงื่อนไข ซึ่งทำให้เขามีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพ อาจจะถึงขั้นรุนแรงปรับสภาพเข้า กับสังคมไม่ได้

ในมุมมองแนวคิดของ Rogers เชื่อว่าเป้าหมายหลักในการทำจิตบำบัดตามแนวของเขา คือ การคลี่คลายความซับซ้อนในกลไกทางจิตให้แก่ผู้ป่วย จนทำให้เห็นส่วนของตนที่เป็นตัวจริง แท้ และส่วนของตนที่ตนมองเห็น และการปรับตัวตนทั้ง 2 แบบนี้ให้สามารถผสมผสานกลมกลืน กันได้ (Congruence) Rogers อธิบายว่า ผู้ที่มาขอรับการบำบัดทางจิตจากเขา เกือบร้อยละ ร้อยเป็นผู้ที่ตัวตนทั้งสองแบบแตกต่างกันมาก (Incongruence) จำเป็นต้องพยายามเข้าใจ บุคลิกภาพทั้งสองส่วนนั้นอย่างดี เพื่อประสิทธิภาพในการบำบัด ซึ่งกระบวนการศึกษาบุคลิกภาพ ในเรื่องตัวตนของตนนั้น นับว่าเป็นผลดีของการปรับตัวตามที่ตนมองเห็นให้ตรงกันกับตนตามที่เป็น จริง และตนตามอุดมคติ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและทั้งสองในการทำจิตบำบัด ได้แก่ ความ มั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีสมรรถภาพสูงในการประกอบภารกิจ ตามหน้าที่ ไม่เคยมีความวิตกกังวล ไม่ค่อยใช้กลไกป้องกันตัวเอง บุคคลเหล่านี้มีการพัฒนา บุคลิกภาพของเขาไปสู่ความวิวัฒนะเสมอ แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัว ปรับ อารมณ์และสภาพจิตใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือ ปัญหาความเครียด คนสมัยนี้มีความเครียดมากและดูเหมือนว่าความเครียดจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว

นักจิตวิทยาหลายท่านยอมรับว่า ความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในโลก เพราะว่าความเครียดจากความวิตกกังวลจะทำให้ไม่มีความสุข ความไม่สบายใจ ทำให้เกิด โรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น ปัญหานอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน กำเริบ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเริ่มที่อวัยวะเพศกำเริบ โรคหอบ และโรคมะเร็ง ความเครียด ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ และผลของการทำงานลดน้อยลง ต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเป็นเหตุชักจูงให้ บุคคลปรับตัวในทางที่ผิด บางคนหาทางระบายความเครียดด้วยการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ ดิยาเสพติดให้โทษ หลายคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน มีชีวิตเสี่ยงกับโชคกลาง มีบางคนที่ต้องตัดสินใจคิดสั้น ทำอัตวินิบาตกรรมฆ่าตัวตาย จึงทำให้มองเห็นผลกระทบจากความเครียดต่อสภาพจิตใจและ ร่างกาย การปรับตัวต่อความเครียด และการแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมการปรับตัวที่ดี จะช่วย สร้างสรรค์ส่งเสริมให้คนสามารถแก้ปัญหาความเครียดนั้น ๆ ได้

ความหมายและบ่อเกิดของความเครียด

ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย โดยเฉพาะสภาวะการณ์ที่มีความเสี่ยงมีลักษณะถูกคุกคามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจ จำเป็นต้องหาทางออกหรือข้อแก้ไข ซึ่งบ่อเกิดของความเครียดมีหลายสาเหตุ เช่น

1. ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การมีโรคประจำตัว รวมทั้งการพิการหรือการสูญเสียอวัยวะที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต มีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและอาชีพทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น นอกจากนั้นความเครียดอาจเกิดจากความต้องการทางร่างกายตามธรรมชาติและเกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานในชุมชนที่ต้องเสี่ยงกับการบาดเจ็บและการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน

2. ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจ ประกอบด้วยความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจ เพราะความคับข้องใจจัดว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากส่วนจิตใต้สำนึกของสภาพจิตใจ และมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนที่มากที่สุด จะเห็นได้ว่า คนที่มีความคับข้องใจ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน อยากจะปฏิรูปสังคม อยากจะให้ตนมีอำนาจวาสนา อยากจะให้พรรคพวกของตนได้รับการยอมรับ เมื่อคนเรามีความต้องการแล้วความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้คนผิดหวังเกิดความล้มเหลวจากการกระทำ จึงมีความรู้สึกเสียหน้าทำให้เกิดความเครียดเพราะเสียเกียรติเสียศักดิ์ศรี

3. ความเครียดที่เกิดจากสังคมและสภาพแวดล้อม ในภาวะความเครียดที่ทำให้เกิดความกดดันได้ง่าย เช่น การก่อเหตุจลาจลทางการเมือง ความร้อน ความหนาว เสียงดังที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม ความเหม็น หรือการอยู่ในที่คับแคบ ความเจ็บ ความมืดและภัยคุกคาม ภัยพิบัติ น้ำท่วม ไฟไหม้ ล้วนมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ต่อทุกคน หากจำเป็นต้องมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเหล่านี้ ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่วนสิ่งแวดล้อมของสังคมชุมชน มีการตั้งถิ่นฐานอยู่ในชุมชนแออัด มีอาชญากรรมมาก คนในชุมชนติดยาและสารเสพติดให้โทษ หากบุคคลต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ก็จะมีความปัญหาในการปรับตัวทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสาเหตุเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

4. ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จากผลการวิจัยของโฮล์มกับบราเฮ อ้างในลิขิต กาญจนารักษ์[4]พบว่า ความเครียดต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างจัดลำดับไว้มี 43 รายการ เรียงจากลำดับแรกที่มีความเครียดสูงที่สุด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น การตายของคู่ครองคู่สมรสหรือญาติ ผู้ใกล้ชิดถือว่าเป็นความเครียดรุนแรงที่สุดของชีวิต รองลงมาคือการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกจำคุก การตายของญาติ การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ปัญหาชีวิตสมรส การออกจากงาน การมีปัญหาด้านเพศ ทั้งวัยรุ่นก็มีลำดับของความเครียดคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของอายุ ในแต่ละช่วงวัยคนจะเผชิญกับปัญหาความเครียดที่แตกต่างกัน ดังตารางที่แสดงไว้

ตาราง แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต
(Life Events and Weighted Values)

เหตุการณ์ในชีวิต	LCU	เหตุการณ์ในชีวิต	LCU
สามีหรือภรรยาเสียชีวิต	100	เปลี่ยนหน้าที่การงาน	29
หย่าร้าง	73	ลูกแยกจากครอบครัวไปอยู่ที่อื่น	29
แยกกันอยู่กับสามีหรือภรรยา	65	มีปัญหาเกี่ยวกับเขยหรือสะใภ้	29
การตายของคนในครอบครัว	63	ได้รับการยกย่องในความสำเร็จ	28
เข้าพิธีแต่งงาน	50	ภรรยาเริ่มทำงานหรือออกจากงาน	26
ถูกให้ออกจากงาน	47	เริ่มเข้าเรียนหรือสำเร็จการศึกษา	26
คืนดีกับคู่ที่เคยแยกทางกัน	45	ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง	24
เกษียณอายุการทำงาน	45	มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน	23
ความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว	44	เปลี่ยนชั่วโมงการทำงาน	20
การตั้งครรภ์	40	การย้ายที่อยู่อาศัย	20
มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์	39	การย้ายสถานที่เรียน	20
มีสมาชิกเพิ่มในครอบครัว	39	เปลี่ยนแปลงวิธีการพักผ่อน	19
การเปลี่ยนแปลงฐานะทางการเงิน	38	เปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม	18
การเสียชีวิตของเพื่อนสนิท	37	เปลี่ยนแปลงเวลานอน	16

ตาราง (ต่อ) แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต

การเปลี่ยนงาน	36	จำนวนคนในบ้านเปลี่ยนไป	15
ทะเลาะกับสามีหรือภรรยา	35	เปลี่ยนนิสัยการกินอาหาร	15
ถูกยึดทรัพย์ที่จำนองไว้	30	การมีวันหยุดหรือเวลาว่าง	13
		การฝ่าฝืนกฎระเบียบบางอย่าง	11

T.H.Holmes and R.H. Rahe. (1976, Aug.) The social readjustment rating scale,
Journal of Psychosomatic Research, 11, 213. From
www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm (Online, 28-2- 2557)

กล่าวโดยสรุป ความเครียดของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองที่มีการจราจรแออัด ฝนตกถาดติด บางคนรู้สึกท้อแท้ หดหู่ ไม่อยากออกจากบ้านไปไหน แต่บางคนรู้สึกตื่นเต้นสนุกสนานในการเดินทางท่ามกลางคนหมู่มาก ในปัจจุบันตัวเร่งเร้าของความเครียดมีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เป็นต้นว่า ค่าครองชีพสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

อากาศเป็นพิษ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ภาวะความรู้สึกลดเดียว สังคมอยู่แบบตัวใครตัวมัน อย่างไรก็ตามคนเรามักเชื่อถือว่า ความเครียดคือภัยร้าย ความเครียดคือภาระทางอารมณ์ ความเครียดเป็นต้นเหตุให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง แต่อันที่จริง คนเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแนวคิดถือวิกฤตเป็นโอกาส ให้เกิดการตระหนักรู้ว่า ความเครียดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในทางการเมือง ทำให้เราเกิดแหล่งการเรียนรู้ประชาธิปไตยเพิ่มขึ้น ความโหดร้ายในสังคม ทำให้คนไทยเกิดความรักเห็นใจกันและกัน ความเครียดสามารถทำให้เกิดแรงกระตุ้นประสิทธิภาพในการทำงานได้ หากศึกษาจากประวัติศาสตร์เราจะพบว่านายทหารในสมัยโบราณที่มีความเชี่ยวชาญและสามารถรบชนะข้าศึกศัตรูได้ก็เพราะ เขามีขันติความอดทนในการที่จะเอาชนะสิ่งนั้น คือ ความเครียด การกีฬาเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีประโยชน์และเพิ่มประสิทธิภาพได้ การวิ่งออกกำลังกาย ให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรง และทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นจนเพียงพอแก่การรับมือกับปัญหาทางกายภาพ และความเครียดที่เกิดแก่หัวใจเราเอง เราอาจจะพูดกันเรื่องลดความเครียดในที่ทำงาน แต่ความเครียดเองเช่นกันที่กระตุ้นให้เราอ่านหนังสือ กระตุ้นให้เราทำงานดีขึ้น รวมทั้งบังคับให้ขยันอดอย่างระมัดระวัง ดังนั้นสรุปได้ว่าความเครียดในระดับอ่อนจนถึงปานกลางเป็นสิ่งที่กระตุ้นการทำงานของเรามีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จดีขึ้น จึงควรมีท่าทีอยู่กับความเครียดด้วยความเข้าใจและปรับตัวพัฒนาบุคลิกภาพอย่างสมดุล

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต

ความจริงของชีวิตตามแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาให้ความสำคัญต่อกลไกทางจิตในการปรับตัวเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหรือในระดับภวังคจิต เพราะจิตมนุษย์มีดินรน กวัดแกว่งควบคุมยาก ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสพุทธภาษิตกล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ว่า ลักษณะจิตมนุษย์ ดินรน แกว่งไกว ป้องกันยาก ห้ามยาก จิตดินรนเหมือนปลา ถูกโยนขึ้นไปบนบก มีแต่จะดินรนลงน้ำถ้ายึดเดียว จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ใฝ่ไปในอารมณ์ที่น่ารัก น่าใคร่ จิตเห็นได้ยาก ละเอียดย้อน แสไป ในอารมณ์ใคร่และจิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไร้รูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกาย ดังนั้นลักษณะจิตดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงได้สอนให้รักษาจิต ควบคุมจิตฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ทุกอย่างก็จะสงบไปหมด ผู้มีสติปัญญาพึงรักษาจิต เพราะจิตที่อบรมดีแล้วนำสุขมาให้ ดังนั้น กลไกทางจิตในการปรับตัว เมื่อคนเราเกิดความเครียดก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับความสมดุลทางจิตใจเอาไว้ ทำให้สภาพของความเป็นตัวของตัวดำรงอยู่ต่อไป คนที่ไม่เคยพัฒนาจิตตนเอง จะปรับตัวไม่ได้อาจจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น รู้สึกตนเป็นคนมีปมด้อย ตนเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ รู้สึกด้อย ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองลดลง หากเกิดอาการรุนแรงเป็นเอามากก็จะทำให้ชีวิตสับสนวุ่นวาย ความคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีโอกาสเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางจิตประสาทและความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ ก็จะตามมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประยูร สุยะใจ[5] อ่างโน ชิกมันด์ พรอยด์[6](Sigmund Freud) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับกลไกป้องกันตัวที่สำคัญได้แก่

1. Repression การเก็บกด เกิดจากความปรารถนาถูกขัดขวางและบังคับให้หมดไปจากจิตสำนึก เช่น การที่คนมองโลกในแง่ดีตลอดเวลาเพราะได้เก็บกดความรู้สึกเจ็บปวดไว้ การเก็บกดอาจควบคุมปรับการหาสิ่งทดแทน เช่น เด็กที่เก็บกดความรู้สึกมั่งร่ำรวยพออาจแสดงความมั่งร่ำรวย ต่อรูปแบบของอำนาจอื่น ๆ

2. Projection เกิดจาก Neurotic Anxiety หรือ Moral Anxiety เปลี่ยนมาเป็นการกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความวิตกกังวลเดิมคือความกลัวการถูกลงโทษจากภายนอก จึงง่ายแก่การที่จะเปลี่ยนมาเป็นการกลัวของผู้อื่น เช่น การกล่าวว่า “เขาเกลียดฉัน” แทน “ฉันเกลียดเขา” การโยนความผิดให้ผู้อื่นจะสนองเป้าหมาย 2 ระดับ คือ เป็นการลดความวิตกกังวลเมื่อเปลี่ยนมากลัวสิ่งที่มีความอันตรายน้อยกว่าและบุคคลสามารถแสดงแรงผลักดันออกมาโดยปลอมแปลงว่าเป็นการป้องกันตัวจากศัตรู

3. Reaction Formation เป็นการแทนที่แรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยการแสดงตรงกันข้าม ความเกลียดจะแสดงออกโดยความรัก แต่ความรู้สึกเดิมยังคงอยู่ พฤติกรรมที่แสดงออกสามารถแยกได้ว่าเป็นความรู้สึกแท้จริง หรือตรงข้ามกับความรู้สึกจริงเพราะพฤติกรรมของความรักที่เกิดจากการปกปิดความเกลียดจะมีลักษณะเกินความจริงมากเกินไป

4. Fixation and Regression การพัฒนาของบุคลิกภาพตามปกติ จะขึ้นไปตามลำดับขั้นจนกระทั่งบรรลุภาวะ แต่ละขั้นก็จะประสบความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ซึ่งถ้ามากเกินไป จะทำให้การพัฒนาหยุดชะงักชั่วคราวหรือถาวรบุคคลจะเกิดอาการชะงักขึ้น เรียกว่า fixation

กลไกที่เชื่อมโยงกับ fixation คือ Regression เมื่อบุคคลเผชิญกับประสบการณ์ที่ซับซ้อนจะแสดงพฤติกรรมถอยกลับ เช่น คุณนี้ ร้องไห้ติดตามครู หรือซุกอยู่ที่มุมห้อง การถอยกลับมักจะถอยไปสู่ขั้นที่พัฒนาการชะงักงัน คนที่เคยติดแม่ก็จะหวนกลับมาแสดงอีกเมื่อเผชิญความวิตกกังวลมาก ๆ จะเห็นได้ว่าเรื่องการเก็บกดนี้จัดว่าเป็นแนวคิดของทฤษฎีของนักจิตวิเคราะห์เพื่อนำมาพิจารณาลักษณะทางบุคลิกภาพ ซึ่งการเก็บกดที่บุคคลได้รับรู้และตระหนักในเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์แล้ว จะส่งเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์นั้น เข้าสู่ภาวะจิตไร้สำนึก หากเมื่อเก็บกดเรื่องเช่นนี้แล้ว บุคคลก็จะไม่รู้เรื่องนั้นอีกต่อไป

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีกระบวนการและกลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองที่บุคคลเลือกนำมาใช้อย่างไม่รู้ตัวนี้มีส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวแก่ผู้ใช้ที่จะเฝ้าต่อการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองถือเป็นเครื่องมือทดแทนเป้าหมายจริงที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองในกรณีที่ไม่มีความเลือกอื่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่เลือกแสดงออกโดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองนี้เป็นสิ่งที่ทดแทนได้ชั่วคราว เมื่อเลือกใช้แล้วก็จะมีความสบายใจไปชั่วขณะ ลดความเครียดลงได้ชั่วคราวทำให้มีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นขณะนั้น

2. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง เป็นหลักกระบวนการหรือวิธีการหนึ่งที่จะลดหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้ชั่วคราว มีผลดีทางด้านจิตใจ คือทำให้เกิดความรู้สึกว่าถอยไปตั้งหลักได้ เกิดกำลังใจ สามารถที่จะทำการต่อสู้ครั้งใหม่ได้ มิได้ทำให้คนหมดความหวังหรือล้มทั้งยืนในทันที โดยเฉพาะเมื่อยามที่คนต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาที่ยิ่งใหญ่จริงๆ ในชีวิต การถอยไปตั้งหลัก 1 ก้าว มีความหมายมากที่สุด ในกรณีนี้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองทำได้ดีมากที่ผ่อนคลายในเชิงพฤติกรรมต่อการตอบสนอง

3. การใช้ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียดล้วนเป็นสภาพอารมณ์ที่ทำให้ศักดิ์ศรีของคนลดลง ทำให้คนต้องพบกับความผิดหวัง ต้องมองตัวเองในทางลบ ทำให้คนรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เสียหน้า ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแห่งธรรมชาติแล้ว มนุษย์ไม่ต้องการตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ มนุษย์พยายามอย่างสุดกำลังที่จะต้องรักษาหน้าของตัวเองเอาไว้ กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คนสามารถรักษาหน้าของตัวเองไว้ได้และถือเป็นการปรับพฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดลงได้

4. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเอง ซึ่งเปรียบเสมือนกันชนหรือเกราะกำบังที่ไม่เปิดโอกาสอันตรายจากภายนอกเข้าไปทำร้ายสภาพจิตใจ เป็นกันชนหรือเกราะกำบังเท่านั้นมิใช่เป็นการให้ภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขในการป้องกันสิ่งที่จะมากระทบจากภายนอก

5. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองบางชนิดที่บุคคลเลือกนำมาใช้เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เป็นการให้คุณค่า เมื่อคนเลือกใช้แล้วก็เท่ากับว่าได้คุณค่าใหม่เกิดขึ้น นำไปสู่ความภาคภูมิใจก็ได้ ในประเด็นที่มีส่วนตรงกันข้าม พฤติกรรมที่เลือกแสดงออกมาชนิดไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่าบุคคลได้สร้างปัญหาใหม่ๆ ให้กับตัวเอง สิ่งนี้จะเป็นอันตรายต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลเมื่อไม่คิดจะหาวิธีแก้ไขปัญหามาตามเชิงเหตุผลและหลักของความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามได้เพิ่มปัญหายุ่งยากขึ้นอีก

สรุปโดยรวม หลักการที่สำคัญที่สุดของการปรับตัวและการบริหารความเครียดไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ที่กล่าวมา หากแม้แต่เราสามารถนำความเครียดที่เกิดขึ้นไปประสานกับสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน นอกจากนี้เราต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องบริหารความเครียดทั้งเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย หากเรามีความเข้าใจกับเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่นานนักเราจะสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขความเครียดเฉพาะตัวได้ เมื่อนั้นสุขภาพจิตที่ดีกว่าเก่าและความสุขจะเป็นของเราได้ ซึ่งจะมีการพัฒนาความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาวะด้านกาย สังคม อารมณ์และระดับสติปัญญาอย่างบูรณาการ

ดังนั้นหลักการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จึงสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย ทั้งทางด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ทุกคนมีโอกาที่จะประสบกับปัญหาความเครียดในองค์กร แต่เราจะปรับตัวเองอย่างไรที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่กดดันเหล่านั้นได้ เพราะปัญหาทุกอย่างมีไว้ให้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เป็นทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาให้เราได้พินิจวิเคราะห์ประเด็นของความทุกข์ไว้ว่า ความเครียดหรือความทุกข์ คือสิ่งที่ทนอยู่ได้ยากอันเกี่ยวกับกายและจิตใจ (โรคทางกาย โรคทางใจ) ได้แก่ พยาธิ

ทุกข์หรือทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ เป็นโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย อย่างที่เรียกว่า โรคกาย (Physical Diseases) ซึ่งถ้าอวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่ทำหน้าที่ตามปกติร่างกายเกิดโทษ เกิดอันตรายก็เป็นทุกข์ และสันตปาทุกข์ ทุกข์คือความรุ่มร้อน หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวาย เพราะถูกไฟคือ กิเลส พวกราคะ โทสะ และโมหะเผา ทุกข์เพราะถูกกิเลสถือเป็นโรคทางจิต(Mental Diseases) และปภินณทุกข์ ได้แก่ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์ที่จรมาร ได้แก่ ความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ทุกข์ประเภทนี้อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท โรคเก็บกดหรือโรคซึมเศร้าได้ถือเป็นอันตรายอย่างมาก ดังนั้น การที่ชีวิตของเราจะประสบความสำเร็จและมีความสุขทุกข์น้อยที่สุด แต่ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จงพยายามปรับตัวปรับใจตามรักษาจิตของตนเองให้ดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่คุ้มครองดีแล้วและจิตที่ตามรักษาดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ ซึ่งการข้ามพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความจริงของชีวิต เข้าใจถึงกฎของธรรมชาติจนสามารถยอมรับความเป็นจริงแท้ของชีวิตได้ และสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนสุภาษิตในการเตือนใจเพื่ออบรมจิต ไว้ว่า “ผู้มีปัญญา ทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษา ยาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างศร ดัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น”[7]

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์, ผศ.ดร.,2549. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**.กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น7).
- ถวิล ธาราโกชน, ศรีณย์ ดำริสุข. 2546. **พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร :อักษราพิพัฒน์
- นพมาศ อีระเวคิน. 2545. **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นวลละอ อสุภาพผล,ดร.รศ.. 2527. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**.ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประยูร สุธะใจ. 2556. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สิริวรรณ สารระนาค ,รศ.. 2545. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สถิต วงศ์สุวรรณ,รศ. 2540. **การพัฒนาบุคลิกภาพ**, กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2539. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

Hergenhahn B.R.,. 1994. **An Introduction to Theories of Personality**. 4th ed. Printed in the United States of America. 483.

Robert J.Gatchel, Frederick G.Mears. 1973. **Personality Theory, Assessment, and Research**. ST. Martin's Press New York. 35-36.

T.H.Holmes and R.H. Rahe. 1976. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. , Aug. 11. 213.

www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm. Online, 28-2- 2557.

ภาษาและความหมาย LANGUAGE AND MEANING

คำเอียง กองสิน*

บทคัดย่อ

ภาษาและความหมาย เป็นของคู่กัน มีภาษาที่ได้ก็มีความหมายที่นั่น ภาษาถ้าปราศจากความหมาย ก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นภาษา องค์ประกอบสำคัญของภาษามี 3 ประการ คือ 1. เสียง 2. ไวยากรณ์ 3. ความหมาย การเขียนบทความนี้ ผู้เขียนใช้หนังสือ ตำราภาษาศาสตร์ ของอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น พยาอนุนามราชธน ศาสตราจารย์คุณหญิงสุริยา รัตนกุล อาจารย์ประสิทธิ์ กาย์กลอน และดร.วิจิตร ภาณุพงศ์ เป็นต้น บทความนี้ถึงแม้จะไม่ยาว แต่ผู้เขียนได้เลือกเอาแต่แก่นแท้ คือ เพชรน้ำหนึ่งของวิชาภาษาศาสตร์มาเขียนไว้ เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รู้ว่า คำว่า ภาษา ในภาษาสกฤต และภาษา ในภาษาบาลี ต่างกันหรือไม่ อย่างไร ความหมายของภาษาที่กว้างออกไปดังเช่น ประสิทธิ์ กาย์กลอน ให้ความหมายของคำว่า ภาษา ว่า สำเนียงบอกภาษา กิริยาบอกตระกูล ลุงคำจับปูทะเลขาย แก่ก็มีความสุขตามภาษาตระกูลคำโดด เป็นต้น ท่านผู้อ่าน อ่านจบแล้วได้แนวคิดเกี่ยวกับภาษาอย่างไร

คำสำคัญ: ภาษา, ความหมาย

ABSTRACTS

Language and meaning are pairs. Any language has meaning there. Language without meaning it is not called a language. The main components of the language are: 1. Sound 2. Grammar 3. Meaning To write this article. The author uses the book. Linguistic Textbook Many famous teachers such as Paya Anunanaram. Prof. Khunying Suriya Ratanakul, Prof. Prasit Kukwangkol and Dr. Wichin Panupong. This article is not even long. But the author chose the essence of the linguistics of linguistics to write. In order for the reader to know that the words in the language of the Pali and Pali language are different or not, the meaning of the broader language, such as the efficiency of the language, means that the accent language. Family talk Uncle Crab Catching Sea for Sale You are happy by the language, the words are singular, etc. Readers have already read the concept of language.

Keywords: Language, Definition

* ภาควิชาภาษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทนำ

ภาษา คือ อะไร ? พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายไว้ว่า ภาษา คือ ถ้อยคำที่ใช้พูดหรือเขียนเพื่อสื่อความหมายของชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น ภาษาไทย ภาษาจีน หรือเพื่อสื่อความหมายเฉพาะวงการ เช่น ภาษาราชการ ภาษากฎหมาย ภาษาธรรม ภาษาปรัชญา ภาษาเสียง ตัวหนังสือ หรือกริยาอาการที่สื่อความหมายให้เข้าใจกันได้ เช่น ภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษาท่าทาง ภาษามือ (ภาษาใบ้) ภาษาคน หรือชาติที่พูดภาษานั้นๆ เช่น มอญ เขมร ลาว ญวน เมียนมา เป็นต้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

พระยาอนุมานราชธน นักนิรุกติศาสตร์ไทย เขียนไว้ในตอนที่ 1 ในหนังสือนิรุกติศาสตร์ว่า ภาษา คือ เครื่องมือที่มนุษย์ใช้สื่อสาร เพื่อความเข้าใจกันในสังคม หรือเพื่อถ่ายทอดวัฒนธรรมที่มนุษย์ประดิษฐ์คิดขึ้น จากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง เพื่อสืบทอดทางวัฒนธรรม ดังนั้น ภาษาและวัฒนธรรมจึงเป็นของคู่กัน เหมือนเงาตามตัวแยกกันไม่ออก (อนุมานราชธน, 2522)

ศาสตราจารย์ คุณหญิง ดร.สุรียา รัตนกุล ได้ให้ความเห็นว่า วิชาอรรถศาสตร์เป็นวิชาว่าด้วยเรื่องของความหมาย คือ การศึกษาถึงแนวคิด ความหมาย วิธีการที่ภาษาสื่อความหมาย หรือ ศึกษาเกี่ยวกับประเภทต่าง ๆ ของความหมาย นั่นคือ การศึกษาว่า ภาษาสื่อความหมายได้อย่างไร มีความหมายอะไรบ้างที่ภาษาสื่อออกมา ได้แก่ คำ วลี ประโยค และข้อความต่าง ๆ ที่ต่อเนื่องที่ยาวกว่าประโยค ทำได้อย่างไร ความรู้ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาษานี้ จะช่วยให้เราทราบธรรมชาติของภาษาได้ดีขึ้น นั่นก็คือ ภาษาเป็นเครื่องมือในการสื่อความหมายได้ดีที่สุดของมนุษย์ มนุษย์นอกจากจะมีเครื่องมือในการสื่อความหมายแล้ว มนุษย์ยังมีเครื่องมือ อื่น ๆ อีกมากมายหลายวิธี เพื่อใช้ในการสื่อความหมายได้ เช่น การใช้ภาษาท่าทาง (Gesture) ได้แก่ การส่ายหน้า (face swinging) การพยักหน้า (Nodding) การจู๋นิ้วมือแตะปาก (Mouth touching with fingers) การทำบ๊วยปาก (protruding the lips) etc. แม้กระทั่งระบบสัญญาณต่าง ๆ เช่น สัญญาณธง สัญญาณควีนไฟ สัญญาณจราจร สัญญาณที่เป็นสากลบางอย่าง เช่น ตีรูปผู้ชาย และผู้หญิง เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ไปห้องสุขา การตีรูปบุหรีแล้วขีดพาดฆ่า แสดงว่าห้ามสูบบุหรี บางสถานที่ก็ใช้ระบบรหัส ในสมัยคริสต์ศตวรรษที่ 19 นิยมใช้รหัสลับกันมากในทวีปยุโรป เช่น การใช้ระบบรหัสลับภาษาดอกไม้ (flower language) ในประเทศเยอรมัน ซึ่งนับว่าเป็นการสื่อความหมายในระบบสัญญาณ ต่อมา การสื่อสารความหมายของภาษาแบบยุโรป ก็แพร่หลายเข้ามาในเอเชียบ้าง เช่น เครื่องหมายทางการค้า การบินไทยใช้เครื่องหมายดอกบัว หมายถึง บริษัทบัวหลวง เป็นต้น ยีนดอกกุหลาบ หมายถึง ความรัก ยกธงขาวให้ดู หมายถึง ยอมแพ้ ชูหัวแม่มือคว่ำลงข้างล่าง หมายถึง สอบไม่ผ่าน ชูนิ้วมือ 2 นิ้ว หมายถึง สอบผ่าน หรือชนะ สัญญาณที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นเรื่องแห่งความหมายของของภาษาทั้งสิ้น (สุรียา รัตนกุล, 2555)

อย่างไรก็ตาม นักภาษาศาสตร์ กล่าวว่า ภาษาพูดเท่านั้นที่ได้ชื่อว่าเป็นภาษาที่สมบูรณ์ที่สุดของมนุษย์ เพราะจะได้ชื่อว่าเป็นภาษาต้องมีองค์ประกอบเหล่านี้

1. เสียง (Sound)
2. ไวยากรณ์ (Grammar)

3. ความหมาย (Meaning)

นั่นหมายความว่า เสียงธรรมชาติเป็นแหล่งที่มาของภาษา ถ้าปราศจากเสียงจากธรรมชาติแล้ว ภาษาก็ไม่มีในโลก ภาษาถ้าปราศจากความหมายแล้ว ก็เป็นภาษาไม่ได้ เพราะการสื่อสารกันไม่รู้เรื่อง ถ้าเรียงคำลงในประโยคไม่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์แล้ว การสื่อสารของภาษาก็จะไร้ผล ดังนั้น ภาษาต้องประกอบด้วย 3 ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ เสียงต้องมาก่อน ต่อมาก็ไวยากรณ์ เข้ามาช่วยปรุงแต่งให้มีความหมายถูกต้องตามระเบียบของการเรียงคำในประโยค อันสุดท้ายได้แก่ ความหมายของภาษา เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็สามารถสื่อสารกันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น มีผู้อ่านบางท่านถามว่า องค์ประกอบของภาษา 3 ประการ คือ เสียง ไวยากรณ์ และความหมาย ถามว่า ความหมายมาก่อนได้หรือไม่ ต่อมาเป็นไวยากรณ์ และสุดท้ายคือเสียง ตอบว่าได้ในกรณีที่เรานำภาษาสัญญาณ เช่น เรามองเห็นไฟจราจร เช่น ไฟแดง เรารับรู้ว่าเป็น "หยุด" (stop) ไฟเหลืองเรารับรู้ว่าเป็น "เตรียมตัว" (precaution) และสุดท้าย คือ ไฟเขียว เรารับรู้ว่าเป็น "ผ่านได้" (go) ไม่ต้องมีเสียงสัญญาณเลยก็ถือว่าใช้ได้ คือภาษาสัญญาณนั่นเอง แต่การเรียงคำสิ่งผิดกฎไวยากรณ์ ก็ถือว่าเป็นภาษาสื่อสารไม่สำเร็จ สิ่งให้หยุด เขียนเป็น "หยุด" เตรียมตัว เขียนเป็น "ตัวเตรียม" สิ่งให้ผ่านได้เขียนเป็น ได้ผ่าน คำสั่งในลักษณะนี้ชื่อว่า เป็นคำสั่งที่ผิดพลาดทางไวยากรณ์

โดยทั่วไปรูปจำลองของภาษา (model) ที่ปรากฏในตำราภาษาศาสตร์ทั่วไปซึ่งจะปรากฏดังนี้

เสียงในภาษาเป็นอันดับหนึ่ง ไวยากรณ์เป็นอันดับสอง และยังมีไวยากรณ์เป็นอันดับสาม

ดังนี้

เสียง (Sound)

ไวยากรณ์ (Grammar)

ความหมาย (Meaning)

หรืออาจกลับกันดังนี้

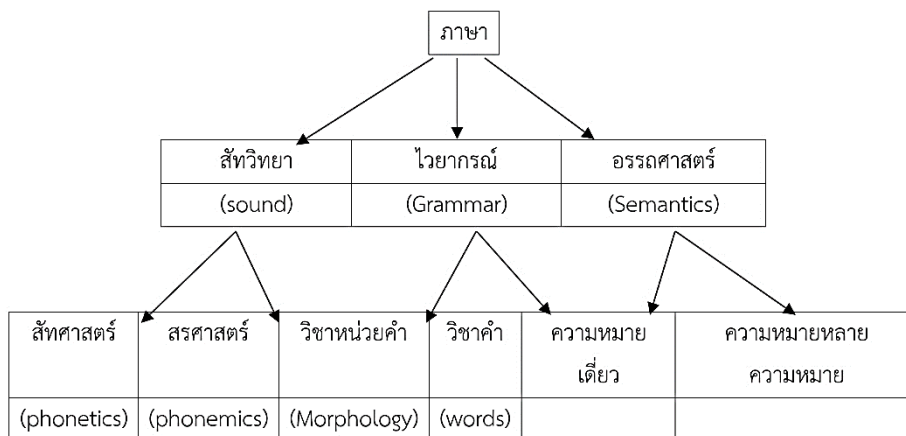
ความหมาย (Meaning)

ไวยากรณ์ (Grammar)

เสียง (Sound)

รูปจำลองทั้งสองแบบใช้ได้ เพราะมองภาพของภาษาสมเหตุสมผลพ้องขึ้น จัดเป็นภาษาได้ด้วยกันทั้งนั้น อันหนึ่งเป็นภาษาธรรมชาติ เสียงต้องมาก่อน อันที่สองเมื่อสัญญาณของภาษาเกิดความหมายของภาษาก็เกิดตามมา เช่น สัญญาณไฟจราจร สัญญาณธง สัญญาณควั่น สัญญาณก้อนเมฆ เป็นต้น

เมื่อกล่าวโดยสรุป ภาษาของมนุษย์สามารถย่อลงกล่าวโดยสังเขปดังนี้



อาจารย์ปรีชา พิชินพงศ์ ได้อธิบายความหมายของภาษาไว้ว่า คำว่า ภาษา มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งตรงกับคำว่า "ภาษา" ในภาษาบาลี คำว่า ภาษา ในภาษาบาลีและภาษาสันสกฤตมีความหมายตรงกัน คือ หมายถึง ถ้อยคำ หรือคำพูด เมื่อนำคำสองคำ คือ "ภาษา" ในภาษาสันสกฤต และ "ภาษา" ในภาษาบาลี ภาษาที่กล่าวด้วยถ้อยคำ หรือคำพูดนั้น ก็ได้ขยายกว้างออกไปเมื่อถูกนำเข้ามาใช้ในภาษาไทย (ปรีชา พิชินพงศ์, 2522)

เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาผลงานของอาจารย์ปรีชา พิชินพงศ์แล้ว จับความได้ว่า ความหมายของภาษาที่ขยายกว้างออกไปนั้น ความหมายของภาษามีได้จำกัดอยู่เฉพาะเสียงพูด และกริยาอาการเท่านั้น แต่ยังใช้ในลักษณะอื่น ๆ ได้อีกด้วย ดังตัวอย่างการใช้คำ "ภาษา" ดังที่ ดร.วิจิตร ภาณุพงษ์ ได้ยกตัวอย่างการใช้คำภาษาในความหมายดังนี้ (วิจิตร ภาณุพงศ์, 2532 : 15)

- สำเนียงบอกภาษา กริยาบอกตระกูล หมายถึง ฟังเสียงพูดจะบ่งบอกพื้นฐานการศึกษา การแสดงออกทางพฤติกรรมเมื่ออยู่ร่วมกับสังคม ผู้มีการศึกษาดี หรือผู้มีประสบการณ์ดีกว่า กรอยามารยาทที่ดีอย่างกว่าจะปรากฏให้เห็น

- ประสบการณ์มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ภาษา คนที่เคยใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวชาวต่างชาติที่พูดภาษาอังกฤษ จะสามารถเรียนรู้ภาษาอังกฤษได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีประสบการณ์เช่นนั้นเลย

- ลูกหยันท่านมีความสุขตามภาษาคนบ้านป่า ตามภาษาในที่ฉันมี ได้หมายความว่า ภาษาที่ใช้พูด เด็กคนนี้เล่นซุกซนตามภาษาเด็กนั่นเอง

- เด็กคนนี้ได้เป็นสาวแล้ว ยังไม่เป็นภาษาเลย เธอยังเป็นยายเฒ่าไม่รู้จักโตสักที

- ภาษามอญ-เขมร เป็นภาษาในตระกูลภาษาออสโตร-เอเชียติก มุนตะมอญซะแมใช้หรือไม่ใช่ อาจารย์ครับ

- หุงข้าวภาษาอะไร ข้าวไหม้หมด

เรื่องราวที่เกี่ยวกับคำว่า "ภาษา" ไม่เกี่ยวกับคำพูด แต่คำว่า "ภาษา" เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับสำนวนภาษา

เมื่อกล่าวโดยสรุป ความหมายของภาษาตามความเข้าใจของคนทั่วไปก็คือ เครื่องมือพิเศษอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่ใช้สื่อสารกันโดยการพูด การเขียน และการแสดงอากัปกิริยาท่าทางทั้ง 3 ลักษณะ

เลียวนาร์ด บลูมฟิลด์ (Leonard Bloomfield, 1933) ได้แสดงความคิดไว้ว่า ภาษาที่แสดงออกทางการพูด หรือวจนภาษา สำคัญที่สุดคือ สำคัญกว่าภาษาลายลักษณ์ และภาษาท่าทางรวมกัน ทั้งนี้เพราะภาษาพูด หรือภาษาเสียงเป็นภาษาแท้จริงของมนุษย์ กล่าวคือเสียงพูดของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากกระแสลมที่พุ่งผ่านขึ้นมาจากปอด ปอดนั่นเองเป็นจุดเริ่มต้นของเสียง ผ่านเส้นเสียง (vocal cords) แล้วผ่านออกมาทางช่องปาก (oral cavity) หรือช่องจมูก (nasal cavity) ทางใดทางหนึ่ง หรือทั้งสองทาง นอกจากนั้นก็มีอวัยวะส่วนอื่น ๆ ช่วยในการออกเสียงอยู่หลายส่วน ขั้นตอนในการออกเสียงของมนุษย์จึงมีความสลับซับซ้อน และควรมีการศึกษาเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงมีขั้นตอนในการออกเสียงภาษา ซึ่งนักภาษาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญแบ่งไว้เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นที่ 1 ยังไม่ป็นขั้นเกิดเสียง เป็นเพียงการเริ่มทำงานของกระแสลม (Airstream) ภายในปอด กระแสลมเกิดความดันสูงขึ้น จึงพุ่งขึ้นมาจากหลอดลม (windpipe)
2. ขั้นที่ 2 ขั้นทำเสียง เป็นขั้นแปลงกระแสลมจากปอดให้เกิดเป็นเสียง อวัยวะสำคัญที่ทำให้เกิดเสียง คือ เส้นเสียง (vocal cords) ซึ่งอยู่บริเวณเส้นลูกกระเดือก (Adams apple) มีลักษณะเป็นเอ็นเนื้อบาง ๆ สองเส้น เส้นเสียงทำหน้าที่ปิดเปิด ปล่อยให้กระแสลมผ่านสะดวกบ้าง ไม่สะดวกบ้าง แล้วแต่ประเภทของเสียงนั้น ๆ (ประสิทธิ์ กายกุลอน และนิพนธ์ อินสิน, 2530)
3. ขั้นที่ 3 ขั้นกล่อมเกลเสียง เป็นขั้นที่อวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่เหนือหลอดลมขึ้นมาภายในปาก ช่วยกล่อมเกลาลมที่ผ่านเส้นเสียงขึ้นมาแล้วให้กลายเป็นเสียงต่าง ๆ ตามต้องการ ให้สังเกตดูเวลาร้องเพลง นักร้องพยายามกล่อมเกลเสียงให้เดินตามตัวโน้ต (วิไลวรรณ ขนิษฐานนท์, 2530)

ในหน้าที่ 13 ผู้เขียนได้อธิบายเกี่ยวกับการกำเนิดเสียงในภาษา เพื่อให้ผู้เริ่มเรียนภาษาศาสตร์ได้เรียนรู้เป็นพื้นฐานบ้างไม่มากก็น้อย

ผู้เขียน ขอนำผู้อ่านไปเรียนรู้ประเภทใหญ่ ๆ ของภาษา 3 ประเภท ด้วยกัน

1. วจนภาษา (Speech communication) เป็นภาษาที่เกิดจากเสียงพูด ซึ่งกระแสลมที่พูด พุ่งขึ้นมาจากปอด ผ่านเส้นเสียง (vocal cords) ซึ่งอยู่ที่ลูกกระเดือก แล้วกระแสลมจะผ่านออกมาทางช่องคอ (Larynx) ช่องปาก (oral cavity) หรือ ช่องจมูก (nasal cavity) แล้วแต่กรณี ให้ท่านผู้อ่านลองนึกภาพไปด้วย หรือนำกระดาษมาหนึ่งแผ่น อ่านไปด้วยแล้วเขียนไปด้วย แล้วถามตนเองว่า ตรงไหนเป็นตำแหน่งของปอด ตำแหน่งไหนเป็นตำแหน่งกระแสลม (Airstreams) มันตรงไหนบ้างเป็นต้น อ่านเผงผั่งให้เข้าใจ แล้วกระแสลมจะผ่านที่ช่องปาก (larynx) ช่องปาก (oral cavity) ช่องจมูก (nasal cavity) หรือที่เรียกกันว่าพยัญชนะนาสิกนั่นเอง อวัยวะต่าง ๆ ภายในปาก เช่น ลิ้นไก่ (uvular) เพดานอ่อน (velar) เพดานแข็ง (hard pate) ปุ่มเหงือก (Alveolar) ฟัน (teeth) ริมฝีปาก (bilabials) เป็นต้นก็ทำหน้าที่กล่อมเกลาลมที่ผ่านออกมาทางเส้นเสียงให้เกิดเป็นเสียงสระและเสียงพยัญชนะขึ้น นี่เป็นความสามารถของมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์สามารถทำเสียงเลียนแบบสัตว์ทั้งหลายได้ไม่ต่ำกว่า 100 สายพันธุ์ ส่วนสัตว์ทำเหมือนมนุษย์ไม่ได้ เสือเป็นนักร้องตัว

ร้ายฉกาจฉกรรจ์ เมื่อล้านปีที่แล้ว เวลาสัตว์อื่นเป็นอาหาร จะกระโดดกระปบแล้วกัดที่คอเหยื่อ ทุกวันนี้การล่าสังหารเหยื่อก็ยังใช้วิธีการเหมือนเดิม นั้นแสดงว่าการพัฒนาศักยภาพของตนเองเข้ามากลุ่มมนุษย์ไม่ได้ ดังนั้น ในด้านการสื่อสารด้วยเสียง มนุษย์ก็สามารถดัดแปลงเสียงให้สูง-ต่ำ ดังค่อยหรือแผ่วเบา กระซิบได้ เสียงที่ออกมาในลักษณะดังกล่าว

ถ้าเราสามารถใช้เสียงสื่อความหมายได้ก็จะเป็นภาษาเสียงได้

2. ภาษาลายลักษณ์ (Non speech) อวัจนภาษาเป็นภาษาที่มนุษย์ใช้สื่อความหมายกัน โดยมนุษย์ใช้ตัวอักษร หรือเขียนหนังสือ หรือใช้ตัวเขียนบนดินเหนียว หรืออาจจะเขียนลงบนเปลือกไม้ส่งถึงกันในสมัยโบราณ ส่งมาถึงผู้รับ รวมถึงสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่สัมผัสได้ด้วยตาและมีอ (ประสิทธิ์ ภาพยนตร์กลอน) รูปภาพ แสงสี เครื่องหมาย อาณัติสัญญาณต่างๆ เช่น เครื่องหมายจราจร เครื่องหมายห้ามเดินเหยียบสนามหญ้า ห้ามทิ้งขยะ ห้ามนำอาหารมากินในห้องสมุด ห้ามถ่มน้ำลาย ห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ราชการ เป็นต้น

3. ภาษาท่าทาง (Non-Verbal communication) เช่น ภาษาที่มนุษย์ใช้ติดต่อสื่อความหมายถ่ายทอดสื่อสารทางอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดโดยใช้กิริยาท่าทางเป็นสื่อ แสดงให้รู้ว่าคุณสื่อสารต้องการอะไร ซึ่งอาจจะแสดงให้ผู้รับสารทราบทางสีหน้า การสอดส่ายทางสายตา ตลอดจนการแสดงให้ปรากฏด้วยกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น เป็นมิตรหรือเห็นด้วย ก็ส่งยิ้มให้ รับไม่ได้ก็สั่นศีรษะ โกรธก็ทำสีหน้าบูดบึ้ง มีอาการไม่สบาย ก็ทำหน้าเศร้าสร้อย ใช้มือกุมหัว เป็นต้น เราจะสังเกตเห็นกับพวกหนวกและใบ้ทั่วไป ส่วนคำศัพท์ที่นำมาใช้กับภาษาท่าทางก็มักจะใช้คำศัพท์ที่ไม่ตรงกัน เนื่องจากวิชานี้เป็นวิชาใหม่ในวงการ บ้างก็เรียกว่าภาษาเงียบ หรือ Silent Language สหรัฐอเมริกา บ้างก็เรียกว่าภาษาร่างกาย (Body Language) อังกฤษ ส่วนประเทศไทยจะรู้ในนามว่า ภาษาใบ้ หรือภาษามือ สุนิต คุณากร ภาษาท่าทาง ภาษาใบ้หรือภาษาท่าทาง ถึงแม้ว่าสื่อสารจะได้ใช้เสียงพูด แต่ก็มีผลจำเป็นจะต้องมีการเรียนการสอนในชั้นเรียนด้วยเพราะจะสามารถใช้ในการเล่นคำขุ่น ในสมัยสงครามเย็น โจรคอมมิวนิสต์ หรือผู้ก่อการร้ายใช้ ชิกแมนถึงกันว่าจะพบกันที่ไหนจะทำอะไรบ้าง จะใช้ภาษารหัส (Code) (สมิตร คุณากร, 2519 : 235)

เมื่อกล่าวโดยสังเขป ความหมายของภาษาที่คนทั่วไปเข้าใจก็คือภาษา เพราะเป็นเครื่องมือพิเศษของมนุษย์ เครื่องมือชิ้นแรกที่เป็นวัฒนธรรมชิ้นหนึ่งที่พระผู้เป็นเจ้ามอบให้แก่มนุษย์ จงรักษาไว้ให้ดี อย่าให้ถูกทำลาย หรือสูญหาย เช่น อย่าทำให้เสียงวิบัติ อย่าทำให้ไวยากรณ์ตกหล่นหายไป เรียงคำต่าง ๆ ลงในประโยคให้ถูกต้องตามหลักทฤษฎี หน้าที่ของคำ เช่น คำนามทำหน้าที่อะไรได้ คุณนามาวางไว้ในตำแหน่งไหนบ้าง และคำกริยาทำหน้าที่อะไรในประโยค การเรียนภาษาในระบบโบราณ (tradition Grammar) จะเน้นในด้านของการท่องจำ (Learned by heart) ยึดครูเป็นศูนย์กลาง (Teachers center) ผู้ที่จำความรู้ได้เหมือนครูนั้นแหละ ที่ยอมรับได้ว่าเป็นที่ยอมรับของนักเรียน เป็นบุคคลที่ถูกกล่าวถึงทั้งหมู่บ้าน (talk of the town) ที่เดียว เมื่อการเรียนด้วยวิธีการท่องจำ นักเรียนก็รู้สึกเบื่ออาจารย์ผู้สอบ และเบื่อตำราด้วย ถึงมีปัญหาในการเรียนภาษาตามโรงเรียนหรือตามสถาบันต่าง ๆ ในภาคพื้นยุโรป จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนภาษาก็ไม่ชัดเจน ผู้เรียนก็ไม่แน่ใจว่า เมื่อเรียนจบแล้วจะสามารถนำความรู้ที่เรียนไปประกอบอาชีพอะไร

เมื่อครูอาจารย์ที่สอนอยู่ตามโรงเรียน และสถาบันบันการสอนภาษาต่าง ๆ มาประชุมกัน ต่างก็มีความคิดพร้อมต้องกันว่า ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (scientific method) เข้ามาช่วยในการสอนภาษา วิชาที่เกิดขึ้นใหม่ในสังคม ภาษาทั้งหลาย คือ วิชาภาษาศาสตร์ (Linguistics) ทุกขั้นตอนของการสอนภาษาต้องดำเนินการตามวิธีการวิทยา แผนในการออกเสียงภาษาทั้งหลายในโลก ยึดตาม IPA (International Phonetic alphabet) แอสไซซิเอชั่น การเรียนยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (child center) เรียนด้วยการปฏิบัติลงมือด้วยตนเอง ต้องการพูดภาษาอังกฤษคล่อง ก็พูดเองบ่อย ๆ พูดทุกวัน ต้องการเขียนภาษาอังกฤษถูกต้องแม่นยำ ก็ต้องเขียนบ่อยๆ อ่านภาษาอังกฤษให้มากๆ ส่วนครูต้องสอนด้วยวิธีสาธิต แสดงตัวอย่าง (pattern) ประโยคภาษาอังกฤษให้นักเรียนชม เมื่อมอบงานให้นักเรียนปฏิบัติ ครูก็ตรวจดูงานของนักเรียนว่าสามารถทำได้หรือไม่ งานที่มอบหมายให้นักเรียนทำบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ถ้าไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ครูก็ต้องสอนใหม่ อย่าปล่อยไปตามเวรตามกรรมเรียนต้องรู้

ลักษณะทั่วไปของภาษา

ภาษาเป็นของคู่กันกับมนุษย์มีอยู่กับมนุษย์ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์คนที่พูดภาษาก่อนเพื่อน คือ คนที่เกิดก่อนคัมภีร์ไบเบิลคริสต์ศาสนาสอนว่า อัดัม และอีวา (Adam and Eva) เป็นผู้พูดภาษา มนุษย์เป็นคนแรก เพราะเขาทั้งสองได้รับมอบหมายให้เฝ้าสวนสวรรค์เอเดน และทั้งสองก็เป็นต้นกำเนิดของมนุษย์นี้เป็นเรื่องของตำนานอย่างไรก็ตามการศึกษาทางภาษาศาสตร์ ทำให้เราทราบลักษณะทั่วไปของภาษา ภาษาเป็นทาสรับใช้ที่ซื่อสัตย์ของมนุษย์ตั้งแต่เข้ายันคำ ยกเว้นเวลานอนหลับเท่านั้น ดังนั้น ผู้เขียนจึงสรุปลักษณะของภาษาออกได้เป็น 7 ลักษณะดังนี้

1. ภาษาเป็นเครื่องมือสื่อสารของมนุษย์ มนุษย์ใช้ภาษาติดต่อสื่อสารกับคนอื่น อย่างน้อยก็ใช้ภาษาสื่อสารกับภรรยา ลูกหลานหว่านเครือในครอบครัวของตนเอง ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ภาษาคือเครื่องมือสื่อสาร ถ้าสังคมปราศจากภาษา สังคมจะเป็นอย่างไร เรื่องนี้น่าคิด

2. ภาษาเป็นสิ่งที่ประกอบด้วยเสียงและความหมาย (sound and meaningful unit) โดยปกติมนุษย์สามารถทำเสียง ได้หลายเสียง แต่ก็ใช่ว่าจะเป็นภาษาได้ทั้งหมด เพราะบางเสียงไม่มีความหมาย เช่น เสียงกรน เสียงละเมอ เสียงหัวเราะ เสียงร้องไห้ เสียงผิวกาก กระแอม กระไอ เป็นต้น เสียงเหล่านี้ไม่จัดเป็นภาษา เพราะไม่มีความหมายกำหนดแน่นอน บางคนอาจหัวเราะร้องไห้ เพราะดีใจ หรือเสียใจ เช่น สอบผ่าน หรือถูกห่วยรางวัลที่หนึ่ง ได้ยินเสียงหัวเราะดีใจ บางคนก็ร้องไห้เพราะดีใจก็มี เช่น การสอบไล่ครั้งนี้ตั้งใจอ่านหนังสือ ไม่หลับไม่นอน คราวที่แล้วสอบไม่ผ่าน คราวนี้ทุ่มเทอย่างเต็มที่ เมื่อสอบเสร็จก็รอฟังผลอย่างใจจดใจจ่อ เมื่อประกาศผลสอบมาปรากฏว่าสอบผ่านได้คะแนนอยู่ในระดับเกรด A ดีใจมากเลยนั่งร้องไห้อยู่คนเดียว ร้องไห้เพราะดีใจมาก

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ภาษาต้องประกอบด้วยเสียงและความหมายเสมอ

3. ภาษา มีลักษณะเป็นระบบระเบียบ ระบบระเบียบในที่นี้ หมายถึง ภาษาแต่ละภาษา มีลักษณะจำกัด คือ ภาษาแต่ละภาษาต้องมีหน่วยเสียง มีพยางค์มีหน่วยคำมีคำ มีโครงสร้าง และมีประโยชน์ของตนโดยเฉพาะ โครงสร้างของเสียงของหน่วยคำ คำ วลี และโครงสร้างของ

ประโยคจะไม่เหมือนกัน เช่น สร้างคำในภาษามีวิภัติปัจจัย ก็จะมีข้อจำกัดอีกแบบหนึ่ง คำ ๆ หนึ่ง จะประกอบด้วย ราก (root) + ฐาน (base) + ปัจจัย + วิภัติ เช่น คำว่า

คจฺฉติ มาจาก คมฺธฺตฺในความไป ---> คจฺฉ ---> คจฺฉติ

ปัสสติ มาจาก ปสฺส ธาตุในความเห็น ---> ปสฺส ----> ปสฺสติ

ส่วนโครงสร้างภาษาในตระกูลคำโดด คำว่า

/ปา/ สามารถผันวรรณยุกต์ครบ 5 เสียง คือ

ปา สามัญ (-)

ปา เอก (\)

ปา โท (^)

ปา ตรี (/)

ปา จัตวา (v)

แต่ละคำต่างก็มีความหมายของตนโดยเฉพาะ

4. ภาษาเป็นเครื่องมือของสังคม หรือพูดอีกสำนวนหนึ่ง ภาษาเกิดขึ้นเพราะสัญญาประชาคม ซึ่งสังคมนั้น ๆ ตกลงกันบนพื้นฐานของวัฒนธรรมแห่งชาติพันธุ์ของสังคม ในการกำหนดภาษาขึ้นใช้จึงไม่มีหลักเกณฑ์อะไรแน่นอนตายตัว และไม่มีใครให้เหตุผลไว้ว่า สัตว์ชนิดเดียวกันอวัยวะของร่างกาย อาหารชนิดเดียวกันมีชื่อเรียกต่างกันในกลุ่มคนไทย "ลิง" อังกฤษเรียก "monkey" ในหมู่คนไทยเรียก "สุนัข" อังกฤษเรียก "dog" เขมรเรียก "จะแก" จีนเรียก "จ้อ" ในหมู่คนไทยเรียก "อาหาร" อินเดียเรียก "มายะ" บาลีเรียก "โภชนะ" เป็นต้น เมื่อถามเจ้าของภาษาที่ได้รับคำตอบว่า ไม่ทราบเพราะบรรพบุรุษพาเรียกมาอย่างนั้น อีกประการหนึ่ง ภาษาไทยกรุงเทพฯ เรียกว่า "มะละกอ" ไทยถิ่นเหนือเรียก "มะก้วยเทศ" ไทยอีสานเรียก "บักหุ้ง" ไทยใต้เรียก ล่อกอ เป็นต้น มีเหตุผลอันใดจึงเรียกเช่นนั้น คำตอบคือไม่ทราบนั่นเอง

5. ภาษามีพลังแห่งความมอญงมย้งพูดก็ย้งออก ย้งเขียนก็ย้งงาม เมื่อหยุดการใช้ภาษา อาจเลื่อนหายตายเสียก็ได้ รัชกาลที่ 6 ทรงพระราชนิพนธ์ไว้ว่า สามวันหมั่นฝึกซ้อมดนตรี อักษรห้าวันหนีเนิ่นช้า เจ็ดวันจากนารีเป็นอื่น พระองค์ทรงใช้ความหมายว่า ศิลปวิทยาการทุกสาขาลดอดจนคาถาอาคมที่ศักดิ์สิทธิ์ ถ้าไม่หมั่นบำสธายาก็จะสูญหาย

6. ภาษาเกิดจากการเรียนรู้ ไม่มีมนุษย์คนใดเรียนรู้ภาษามาแต่กำเนิด ครูคนแรกที่สอนภาษาให้ลูก คือ มารดาที่เลี้ยง พี่ ๆ น้อง ๆ ในครอบครัว เมื่อเติบโตขึ้นก็ ถูกส่งไปเรียนภาษาที่โรงเรียนกับคุณครู จะหยิบยื่นภาษาให้กันเหมือนมรดกไม่ได้ มนุษย์พูดใช้ภาษา ภาษาก็ย้งงดงาม แดกฉานขึ้นตามลำดับ

7. ภาษามีลักษณะเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมนั้นย่อมมีความเจริญงอกงามและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา การเมืองและสังคมเปลี่ยนไป ภาษาและวัฒนธรรมก็ย่อมเปลี่ยนไปตาม เมื่อมีการคบค้าสมาคมกันหลายชาติหลายภาษาหลายวัฒนธรรม โอกาสที่ภาษาและวัฒนธรรมจะพบกันครึ่งทางก็มีมาก

เอาละครับผมเขียนบรรยายให้ท่านผู้อ่านเพื่อประดับความรู้และประสบการณ์ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลาขอกล่าวคำว่าสวัสดิ์

ผู้เขียนได้สาธยายเรื่องภาษาและความหมายของภาษาพอสมควร บรรณาธิการท่านสั่งว่า บทแต่ละบทความยาวไม่เกิน 7 หน้ากระดาษ บทความของผู้เขียนอาจยาวมากกว่า 7 หน้ากระดาษ ต้องขออภัย

บรรณานุกรม

อนุমানราชธน. พระยา. 2522. นิรุกติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์,

สุริยา รัตนกุล. 2555. อรรถศาสตร์เบื้องต้น. นครปฐม : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรีชา ทิชนพงศ์. 2522. ลักษณะภาษาไทย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วิจิตร ภาณุพงศ์. 2532. โครงสร้างของภาษาไทย, (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

วิไลวรรณ ขนิษฐนันท์. 2530. ภาษาและภาษาศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประสิทธิ์ กาพย์กลอน และนิพนธ์ อินสิน. 2530. ภาษาวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

สุมิตร คุณานุกร. 2519. ภาษาท่าทาง. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Bloomfield. 1933. Leonard. Language. New York: Henry Holt.

วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา

RATIONAL THINKING METHOD ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGICAL PRINCIPLES

เริงชัย หมั่นชนะ*

บทคัดย่อ

ก่อนคริสตศักราช 469 มนุษย์เริ่มหันมาสนใจเรื่องจิตหรือความคิดที่เป็นนามธรรมในตัวตนว่า ทำไมคนเราต้องคิด ต่อมาก็พบว่ามนุษย์เรานั้นเชื่อว่า สมอเป็นต้นผลิตความคิด เริ่มต้นด้วยโสคราตีส (Socratis, 470-399 B.C.) ที่กล่าวว่า วิญญาณหรือจิต เป็นตัวบังคับให้มนุษย์คิดหรือกระทำการสิ่งต่างๆ ต่อมาในกลุ่มนักจิตวิทยากลุ่ม คือ กลุ่มทฤษฎีพัฒนาการ ประกอบด้วย กิเซลล์ (Gesell, 1911) อีริกสัน (Erikson, E.H, 1923) และทอแรนซ์ (Torrance, 1963) กลุ่มทฤษฎีการสร้างความรู้ ประกอบด้วย พีอาเจต์ (piaget, 1936) และ วีกอทสกี (Vygotsky, 1934) กลุ่มทฤษฎีพุทธิปัญญา (Cognitive theory) ประกอบด้วย บรุนเนอร์ (Bruner, 1957) คลอสเมียร์ (Klausmeire, 1985) และกาเย่ (Gagne, 1985) และกลุ่มทฤษฎีสติปัญญา ประกอบด้วย การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) และ สเติร์นเบิร์ก (Sternberg, R, 1949)

ความคิดเชิงเหตุผลตามแนวพุทธจิตวิทยามีกระบวนการ 3 ขั้นตอนคือ กระบวนการดำเนินชีวิตที่ดีคือ จะต้องรู้จักคิดแก้ปัญหาเป็น คิดเป็น และรู้จักเสพและบริโภคนเป็น ระบบความคิดที่มีเหตุผล คือ โปรโตโมยะ (การอบรมสั่งสอนที่ดีงาม) และโยนิโสมนสิการ (การคิดถูกวิธีถูกทาง) 10 ประการคือ คิดแบบสาวหาเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ สามัญลักษณ์ อริยสัจ อรรถธรรมสัมพันธ์ เห็นคุณและโทษทางออก รู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม รู้คุณธรรม อยู่กับปัจจุบัน และแบบวิภาวาท

คำสำคัญ : ทฤษฎีความคิด, ความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา

ABSTRACT

Before 469 A.D., human beings began to study mind or thinking which was abstract term in himself that why human beings had to think after that, it was found that brain was the main factor to produce thinking. It began with Socratis, (470-399 B.C.) which said that soul or mind command human being to think or to perform a lot of things. Later on, there were many psychological groups : Development Theoretical Group consisted of Gesell (1911), Erikson, E. 1923) and

* คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Torrance (1963), Constructivism Group consisted of Piaget (1936), Vygotsky(1934), Cognitive System Theoretical Group consisted of Bruner(1957), Klausmeier (1985) and Gagne(1985) and Intelligence Group (1983) consisted of Gardner(1983)and Sternberg R. (1985).

Rational thinking according to Buddhist psychological principles had 3 processes: to proceed a good way of life, Buddhist psychological rational thinking development process and Buddhist psychological rational thinking (Yonisomanasikara) 10 parts in search of cause and components, analysis of components, common characteristic, the noble truths/problem solving, the relationship of Dhamma welfare, merits and demerits even a way out, an awareness of real and false values, a stimulus to virtues, living way the present and a distribution of topics of Dhamma.

Keywords: thinking theory, rational thinking according to Buddhist psychological principles

บทนำ

1. ความหมายของความคิด

สมองเป็นต้นกำเนิดความคิดของมนุษย์ ซึ่งอยู่ในส่วนหน้าที่ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับความคิดนั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2550 : 4) กล่าวว่า การฝึกฝน การรู้จักคิดหรือคิดเป็นซึ่งเป็นตัวนำและเป็นปัจจัยชักพาไปสู่ความสำเร็จ ความคิดเห็นที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ เป็นแกนของการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ อ้างถึงใน ทิพวัลย์ ศรีจันทร์ และคณะ (2546 : 2) กล่าวว่า การคิดเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจง เป็นการจัดเรียงข้อมูลที่ได้รับและทำการแปลความหมายข้อมูลข่าวสารในรูปแบบที่เหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

วนิช สุธารัตน์ (2544 : 7) กล่าวว่า การคิดเป็นการแสดงออกถึงการกระทำ วิธีการหรือกรรมวิธีที่เกิดจากการทำหน้าที่ของจิตในเรื่องต่างๆ ที่มีการกระทำเป็นขั้นตอนอย่างชัดเจน เช่น การคิดแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจ เป็นต้น

วิวัฒน์ ขัตติยะมานะ และอมลวรรณ วีระธรรมโม (2547 : 2) กล่าวว่า การคิดเป็นคุณสมบัติพิเศษของมนุษย์ ที่แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ การคิดจะเชื่อมโยงกับสมรรถภาพทางสมอง มนุษย์มีสมองใช้ในการคิด การคิดเป็นกระบวนการประมวลการข้อความรู้เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นถูกต้อง ชัดเจนและสร้างสรรค์ โดยอาศัยองค์ประกอบด้านการรับรู้ ด้านความรู้สึก ด้านจินตนาการ รวมถึงประสบการณ์และความรู้เดิม

สรุปได้ว่า ความคิดเป็นกิจกรรมทางสมองเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตลอดเวลาหนักบ้างเบาบ้าง ตามแต่ลักษณะของปัญหาที่เข้ามากระทบสมองจะทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูล จำแนกแยกแยะ แปลความหมายข้อมูลอย่างเป็นขั้นเป็นตอน การคิดที่เป็นสัมมาทฤษฎีจะเป็นปัจจัยตัวนำไปสู่ความสำเร็จที่ก่อให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลเหมาะสม เพื่อให้ผลผลิตของความคิดที่คิดออกมานั้นมีคุณภาพ

2. ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับความคิด

2.1 ทฤษฎีกลุ่มพัฒนาการ (Development Theories)

2.1.1 ทฤษฎีพัฒนาการของเกิเซล (Gesell's Theory of Development, 1911)

เกิเซลล์ กล่าวว่า กระบวนการคิดจะเกิดขึ้นเมื่อมีการใช้ดวงตาจับวัตถุที่เคลื่อนไหวเมื่อมีการใช้มือสัมผัสวัตถุและขณะเดียวกันเมื่อมีการเรียนรู้ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมากยิ่งขึ้น ความคิดก็จะเกิดขึ้นในลักษณะซับซ้อนขึ้นด้วย และมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวสามระดับ ดังนี้ คือ

1.1 ระดับวงจรหรือกลไกในการดำรงชีวิต เป็นกระบวนการคิดเพื่อทำให้สามารถปรับการดำเนินชีวิตตามแบบของมนุษย์ทั่วๆ ไปได้ เช่น รับประทานอาหาร นอน ตื่น ขับถ่ายตามระบบ ของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วๆ ไปได้ตามปกติ

1.2 การสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับวัตถุ สถานที่ ระยะทาง และเวลาเป็นกระบวนการคิดและการเรียนรู้เรื่องของวัตถุต่างๆ

1.3 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นกระบวนการคิดและการเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

2.1.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychological Theory of Development)

อีริก เอช. อีริกสัน (1963 : 66-67) ได้ให้ความสนใจ ขั้นพัฒนาการทางสังคมและบุคลิกภาพของบุคคลตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ได้แบ่งออกเป็น 8 ขั้น ตามลำดับ อธิบายความหมายโดยย่อ ดังนี้

1. พื้นฐานความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ (Basic trust versus mistrust) อายุระหว่าง 0-18 เดือน ในวัยนี้ทารกจะต้องสร้างความรักครั้งแรกขึ้นมาให้ได้ การเลี้ยงดูที่ดีให้ความอบอุ่น ความรัก และความทนุถนอมจะสร้างสายสัมพันธ์แห่งความไว้วางใจระหว่างทารกกับผู้เลี้ยงดู แต่ถ้าเลี้ยงดูไม่ดีทารกจะเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจขึ้นมาแทนที่

2. ความรู้สึกอิสระหรือความระแวงไม่แน่ใจ (Autonomy versus shame / doubt) อายุระหว่าง 18 เดือน ถึง 3 ปี เป็นระยะที่เด็กใช้พลังงานที่มีอยู่มากมายในตัวเองออกมาทางทักษะทางกายภาพหลายๆ อย่าง ประกอบด้วย การเดิน การใช้มือหยิบ จับ คว้า และการควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนัก

3. ความคิดริเริ่มหรือความรู้สึกผิด (Intuitive versus guilt) อายุระหว่าง 3 ปี ถึง 6 ปี ในระยะนี้เด็กจะแสดงความแข็งแกร่งคล่องแคล่วมากขึ้น เกิดความคิดที่จะทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

แต่ถ้าผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจ อาจจะใช้วิธีการที่ค่อนข้างหนักและรุนแรงเกินไป เพื่อยับยั้งพฤติกรรมของเด็กก็จะมีผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจ อาจจะใช้วิธีการที่ค่อนข้างหนักและรุนแรงเกินไป เพื่อยับยั้งพฤติกรรมของเด็กก็จะมีผลให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนเองกระทำผิด หรือรู้สึกผิด

4. ความมีวิริยะกล้าแกร่ง หรือความรู้สึกด้อย (Industry versus) อายุระหว่าง 6 ปี ถึง 12 ปี ในระยะนี้เด็กมีความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างมากมาย สิ่งที่สำคัญที่สุดในระยะนี้ก็คือโรงเรียนจะต้องส่งเสริมให้เด็กที่มีวิริยะหรือขยันหมั่นเพียรได้มีโอกาสแสดงออก และต้องแก้ไขพัฒนาเด็กที่มีความรู้สึกด้อยไปพร้อมๆ กัน

5. มีเอกลักษณ์หรือความสับสนของบทบาท (Identity versus role confusion) เป็นระยะของวัยรุ่น สิ่งที่ยาวรุ่นต้องการคือ สร้างเอกลักษณ์ของตัวเองทางด้านอาชีพ ด้านบทบาทการแสดงออกตามเพศของตน ด้านสังคมการเมืองและศาสนา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการในระยะนี้ก็คือ กลุ่มของเพื่อนสนิท

6. ความรู้สึกใกล้ชิดผูกพัน หรืออ้างว้างโดดเดี่ยว (Intimacy versus innovation) เป็นระยะของวัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งแต่ละคนจะต้องหาวิธีการสร้างความใกล้ชิดผูกพันและพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ สิ่งที่มีความสำคัญในขั้นนี้ก็คือ การสร้างความสัมพันธ์ โดยมีความรักเป็นพื้นฐาน แต่หากพัฒนาการเกิดความล้มเหลวมาตั้งแต่ต้น เมื่อมาถึงระยะนี้จะรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และแยกตัวเองออกจากกลุ่ม

7. คิดถึงคนรุ่นหลังหรือเห็นแก่ตัว (Generativity versus stagnation) เป็นระยะวัยกลางคนในระยะนี้ผู้ที่พัฒนามาจนเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์ จะแสดงออกด้วยการทำหน้าที่ของพ่อ แม่อย่างถูกต้อง

8. คุณค่าของความเป็นมนุษย์หรือความไร้คุณค่า (Ego integrity versus despair) เป็นระยะสุดท้ายของชีวิตในช่วงเวลานี้บุคคลจะประเมินคุณค่าของตนเอง คุณค่าของความเป็นมนุษย์เกิด จากการทำหน้าที่ของมนุษย์อย่างสมบูรณ์

2.1.3 ทฤษฎีพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของทอแรนซ์

อี.พี.ทอแรนซ์ (Torrance, 1963) ได้แบ่งพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กแรกเกิดจนถึงระยะวัยรุ่นตอนปลาย โดยค่อยๆ เกิดขึ้นตามวัยของเด็ก

2.2 กลุ่มทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructivism)

2.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของปียาเจต์ (Piaget's Theory of Intellectual Development)

ฌอง ปียาเจต์ (1936 : 28-29) ได้ทำการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1.1 พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาสติปัญญามีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ วุฒิภาวะ (Maturation) ประสบการณ์ (experience) และกระบวนการถ่ายทอดความรู้ทางสังคม (social transmission)

1) วุฒิภาวะ เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ มาก วุฒิภาวะ หมายถึง ความเจริญเติบโตทางด้านสรีระ โดยเฉพาะระบบประสาทและการทำงานของต่อมไร้ท่อ วุฒิภาวะทำหน้าที่ที่เสมือนกับการเปิดตัวให้ชีวิตหลุดพ้นจากเกราะหรือเปลือกที่ห่อหุ้มมาแต่เดิม ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ เกิดความคิด และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องกลมกลืน

2) ประสบการณ์ ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ (Physical experience) ตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กสัมผัส ก้อนหินจะรู้สึกก้อนหินมีน้ำหนัก มีรูปทรง และเมื่อน้ำหนักของก้อนหินเพิ่มขึ้น หมายถึง ขนาดและ ปริมาตรของก้อนหินก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ความรู้อย่างที่สองเป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์เกี่ยวกับ ความคิดหาเหตุผลและทางคณิตศาสตร์ (logic mathematical experience) เป็นความรู้ที่เกิดขึ้น จากการกระทำกับวัตถุเช่นเดียวกัน แต่กำหนดการกระทำนั้นๆ ออกมาในลักษณะของนามธรรม

3) กระบวนการถ่ายทอดความรู้ทางสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้บุคคลเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งสิ่งที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมทั้งหลายได้อย่างรวดเร็ว

1.2 วิธีการจัดระบบความคิดเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การจัดระบบความคิด (organization) เป็นการที่บุคคลปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสติปัญญา (scheme) ในสมองอยู่ตลอดเวลาที่มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ทำให้การปรับตัว (adaptation) ของบุคคลสามารถเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ การจัดระบบความคิดของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยวิธีการ 2 วิธี คือ การดูดซึม และการดูดซับ (Assimilation) และการปรับเปลี่ยน (Accommodation)

1.3 สภาวะสมดุล (Equilibrium) ตามความคิดของพือาเจต์ การที่บุคคลพยายามจัดระบบความคิดด้วยการดูดซับ และการปรับเปลี่ยนตามวิธีการที่กล่าวมาแล้ว ถ้าสามารถทำได้สำเร็จ สภาวะสมดุลก็จะเกิดขึ้น สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ ถ้าบุคคลมีโครงสร้างของสติปัญญาสำหรับ เหตุการณ์ใดอยู่แต่เดิมแล้ว เมื่อพบกับสถานการณ์ใหม่ โดยที่โครงสร้างของสติปัญญาดังกล่าวยังสามารถทำงานได้ บุคคลสามารถปรับตัวได้ สภาวะสมดุลก็เกิดขึ้น แต่ถ้าโครงสร้างของสติปัญญาที่มี อยู่ทำงานไม่ได้ก็จะเกิดภาวะอสมดุล (Disequilibrium) ซึ่งเป็นสภาวะความขัดแย้งทางความคิดและ ปัญญา (Cognitive Conflict) บุคคลจะมีความรู้สึกไม่สบายใจหรือเป็นทุกข์ ก็จะเป็นพลังผลักดันให้ บุคคลแสวงหาวิธีการผ่านการดูดซับ และการปรับเปลี่ยนใหม่ เมื่อเป็นดังนี้การจัดระบบความคิดของ บุคคลจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงและก้าวหน้าพัฒนาขึ้นอีก

1.4 ขั้นตอนของการพัฒนาทางสติปัญญา พือาเจต์ได้จัดกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญา (Cognitive process) ออกเป็น 4 ขั้น คือ การใช้ประสาทสัมผัส ก่อนการคิด การคิดอย่างเป็นรูปธรรม การคิดเป็นนามธรรม

2.2.2 ทฤษฎีการสร้างความรู้ทางสังคมของวีก็อตสกี (Vygotsky's SocialConstructivism)

แนวความคิดของวิกิออสกี(1934: 28-29) ที่สำคัญมีอยู่ 3 เรื่อง เรื่องแรกเป็นการอธิบายว่า ปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมช่วยให้เกิดกระบวนการทางสมองระดับสูง (Higher mental process) ในบุคคลได้อย่างไร เรื่อง ที่สองเป็นเรื่องความสำคัญของเครื่องมือทางวัฒนธรรม (Cultural tools) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการ พัฒนาความคิดและสติปัญญา และเรื่องที่สาม เป็นเรื่องของภาษา ซึ่งเป็นเครื่องมือทางวัฒนธรรมที่มี บทบาทสำคัญมากที่สุดในการพัฒนาความคิดและสติปัญญาของมนุษย์

2.2.3 กลุ่มทฤษฎีพุทธิปัญญา (Cognitivism)

ก) ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการค้นพบของบรุนเนอร์ (Bruner's Theory of Discovery Learning, 1957)

กระบวนการคิดที่ใช้เป็นหลักในการเรียนรู้ของมนุษย์ตามแนวคิดของบรุนเนอร์ มีอยู่ 3 ขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ขั้นการคิดจากการกระทำ (Enactive representation) การเรียนรู้ในขั้นนี้เกิดขึ้นจากการที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยการสัมผัสจับต้องด้วยการใช้มือ ใช้ปากกับวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบตัว

1.2 ขั้นการคิดตามจินตนาการ (Iconic representation) เป็นขั้นการคิดที่เกิดขึ้นโดยการสร้างจินตนาการหรือมโนภาพ (imagery) ขึ้นในใจ เป็นการคิดที่เกิดขึ้นจากการได้ผ่านการใช้ประสาทสัมผัส มาจนสามารถรู้จักและจดจำสิ่งต่างๆ ได้ เด็กที่มีอายุ 5-8 ปี สามารถสร้างมโนภาพของวัตถุ บุคคล สิ่งของขึ้นมาได้แล้ว ทั้งๆ ที่สิ่งต่างๆ เหล่านี้มิได้ปรากฏอยู่ตรงหน้า ขั้นนี้จะตรงกับขั้น การคิดอย่างเป็นรูปธรรมของ피아เจต์

1.3 ขั้นการคิดด้วยการใช้สัญลักษณ์ (Symbolic representation) เป็นขั้นของการคิดที่เด็กสามารถคิดหาเหตุผลในที่สุดก็จะเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ ขั้นนี้ตรงกับขั้นการคิดที่เป็นนามธรรม ของ피아เจต์ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

ข) ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล (Information Processing Theory) ของคลอสเมียร์ (Klausmeier, 1985)

คลอสเมียร์ กล่าวว่า การทำงานของสมองมนุษย์มีลักษณะเหมือนการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ คือ มีการ ป้อนข้อมูล (input) ผ่านกระบวนการปฏิบัติการ (Programmed operations) ซึ่งทำหน้าที่ปฏิบัติการโดยอาศัยข้อมูลจากหน่วยความจำ และปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้รับ ซึ่งในขั้นสุดท้ายก็จะประมวลผล (Output) ออกมา

ข้อมูลในความจำระยะยาวประกอบด้วยความจำในเรื่องๆ ดังนี้

2.1 ความจำทางด้านภาษา เป็นความจำเกี่ยวกับความหมายของสิ่งต่างๆ ที่เก็บไว้ในลักษณะของคำ ข้อความ มโนภาพ หรือในลักษณะอื่นๆ ข้อมูลส่วนนี้มีความสำคัญสำหรับการเรียนรู้อาชีพ รวมทั้งการจัดการเรียนการสอน

2.2 ความจำทางด้านเหตุการณ์ เป็นลักษณะของความจำที่ผูกมัดอยู่กับสถานที่บุคคล รวมทั้งเวลา เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของบุคคลแต่ละคน

2.3 ความจำทางด้านความรู้สึก เป็นความจำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความซาบซึ้ง ความสุข ความทุกข์ ความอึดอัด เบิกบานใจ รวมทั้งการมองเห็นและเข้าใจในคุณค่าของสิ่งต่างๆ

2.4 ความจำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เป็นความจำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย หรืออวัยวะต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต และการเรียนรู้

2.5 ความจำทางด้านวิธีการ เป็นความจำที่เกี่ยวข้องกับการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งจะต้องเรียนรู้วิธีการ หรือขั้นตอนของการกระทำมาก่อน เป็นความจำที่ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ เช่น การขี่ม้า การว่ายน้ำ การทำอาหาร การแยกตัวประกอบในวิชาคณิต หรือวิธีการคิดตามกระบวนการ ทางวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

ค. ทฤษฎีเงื่อนไขการเรียนรู้ของกาเย่ (Gagne's Theory of Conditions of Learning, 1985)

โรเบิร์ต เอ็ม. กาเย่ (2537 : 190-191) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้จัดให้กระบวนการคิดเป็นส่วนสำคัญของสมรรถภาพในการเรียนรู้ของบุคคล โดยที่สมรรถภาพในการเรียนรู้จะต้องอาศัยองค์ประกอบห้าชนิด คือ ทักษะทางสติปัญญา สมรรถภาพทางภาษา ทักษะการใช้ยุทธศาสตร์ การคิด ทักษะการเคลื่อนไหว และทัศนคติ ซึ่งมีรายละเอียดต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทักษะทางสติปัญญา (Intellectual skills) ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต ของมนุษย์ เริ่มต้นจากการใช้สัญลักษณ์ในการสื่อความหมาย การใช้ภาษา ทักษะทางสติปัญญาเป็น กระบวนการคิดเริ่มจากการเรียนรู้สิ่งที่ยากไปหาสิ่งที่ง่ายและมีความสลับซับซ้อน ซึ่งกาเย่ได้แบ่ง ทักษะทางสติปัญญาหรือความสามารถทางด้านการคิดออกเป็น 5 ระดับ จากต่ำไปหาสูง ดังนี้ คือ

1.1) การเรียนรู้ความแตกต่าง (Discrimination learning) ก็คือ ความสามารถในการจำแนกแยกแยะสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งที่คล้ายคลึงกัน และที่แตกต่างกันออกจากกันได้ ทั้งนี้เพื่อจัดรูปแบบการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

1.2) การเรียนรู้ความคิด (Concept learning) เป็นความคิดในการจัดกลุ่มของวัตถุ เหตุการณ์ รวมทั้งสิ่งต่างๆ เข้าเป็นกลุ่ม (categories) โดยอาศัยหลักความเหมือนกัน หรือคุณสมบัติร่วมกัน (generalization) ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้กลุ่ม วัตถุ เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เหล่านั้น มีความแตกต่างจากกลุ่มของวัตถุหรือสิ่งอื่นๆ เหตุผลที่จะต้องจัดวัตถุหรือสิ่งต่างๆ เข้าเป็นกลุ่มหรือเป็นระบบ ก็เพื่อลดความสลับซับซ้อนในการเรียนรู้ และเพื่อกำหนดพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

1.3) การเรียนรู้กฎเกณฑ์ (Rule learning) เป็นการเข้าใจหลักการหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ตลอดทั้งการสามารถติดตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ขึ้นมาได้ เช่น จากการทดลองพบว่า สสารทุกชนิดจะเผาไหม้ในที่มีก๊าซออกซิเจน ดังนั้น กฎที่ตั้งขึ้นได้ก็คือ การเผาไหม้ของสสารต้องอาศัยก๊าซออกซิเจน

1.4) การเรียนรู้กฎเกณฑ์ในระดับสูงหรือการแก้ปัญหา (Higher order rule learning หรือ Problem solving) เป็นการใช้ทักษะทางด้านการคิด ที่จะรวมหรือหาความสัมพันธ์ของ

กฎเกณฑ์ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป นำมาผสมผสานหรือนำมาใช้ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการพัฒนาทางความคิดในขั้นสูงสุดของทักษะทางสติปัญญา

2. สมรรถภาพทางภาษา (Verbal information) เป็นสมรรถภาพที่แสดงออกมาทางภาษา พูด ภาษาเขียน การพิมพ์ ซึ่งจะต้องอาศัยกระบวนการคิดที่ชัดเจน และเป็นระบบด้วย ยุทธศาสตร์ทางปัญญา ทักษะด้านการเคลื่อนไหว และทัศนคติ

2.3 กลุ่มทฤษฎีทางสติปัญญา (Intelligence Theory)

2.3.1 ทฤษฎีพหุปัญญา (Gardner's Theory of Multiple Intelligences, 1983)

องค์ประกอบของสติปัญญาตามแนวความคิดของ การ์ดเนอร์ (1985 : 190-191) ที่เรียกว่า พหุปัญญา (Multiple Intelligences) ประกอบด้วย ศักยภาพทางสติปัญญาของบุคคล จำนวน 8 ด้าน คือ ด้านภาษา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านร่างกายและความเคลื่อนไหว ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านเข้าใจตนเองและด้านเข้าใจธรรมชาติ

2.3.2 ทฤษฎีพัฒนาปัญญาแนวสามศร (Triarchic Theory)

โรเบิร์ต เจ สเติร์นเบิร์ก (1985 : 11-15) สเติร์นเบิร์ก อธิบายว่าสติปัญญาของมนุษย์ประกอบด้วย องค์ประกอบหลักที่มีการทำงานร่วมกันอยู่ 3 องค์ประกอบย่อย (Sub theory) ดังต่อไปนี้

1) องค์ประกอบด้านปัญญาวิเคราะห์ (Componential sub theory) เป็นกระบวนการคิดแก้ปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ประกอบด้วย การประมวล วิเคราะห์ ข่าวสาร การปรับความรู้เป็นความคิดมุ่งสู่การแก้ปัญหา การนำความคิดไปสู่การปฏิบัติ การเข้ารหัสเชื่อมโยงเปรียบเทียบ เพื่อทำความเข้าใจปัญหา ตลอดจนการเลือกไปสู่การปฏิบัติ การเชื่อมโยงเปรียบเทียบ เพื่อทำความเข้าใจปัญหา ตลอดจนการศึกษาจัดกลุ่มหาความสอดคล้องของ ข่าวสาร และการจัดการสรุปประเด็นต่างๆ ไว้เป็นระบบ

2) องค์ประกอบ (Experiential sub theory) เป็นวิธีการนำประสบการณ์มาแก้ปัญหา ใหม่ รวมทั้งสามารถใช้ข้อมูลอย่างคล่องแคล่วในการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วยความสามารถที่จะ เผชิญสิ่งใหม่ เผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่ๆ ตลอดจนสามารถ ประมวลความรู้ข้อมูล ข่าวสาร มาใช้แก้สถานการณ์ได้อย่างคล่องแคล่วและรวดเร็ว

3) องค์ประกอบด้านบริบทของสังคม (Contextual sub theory) ได้แก่ ปัจจัย ภายนอก เป็นความสามารถทางสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของบุคคล ประกอบด้วย ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบริบทของสังคมและสิ่งแวดล้อม การ เลือกใช้ บริบทของสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งการสร้างรูปแบบวิธีการที่ สอดคล้องกับบริบท ดังกล่าว เพื่อการแก้ปัญหาให้เกิดความสำเร็จ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีสามศรเป็นทฤษฎีของการคิดซึ่งให้ความสำคัญทั้งปัญญา ภายใน และกระบวนการคิด วิธีการประมวลความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร และการปรับกระบวนการทาง ปัญญา คือ การแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต เป็นกระบวนการคิดที่สอดคล้องกับ ความคิด วิเคราะห์ ซึ่งได้กล่าวถึงอย่างละเอียดต่อไป

2.4 ความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา(Rational, Reasonable และ Logical Thinking) เมื่อพิจารณาตามความหมาย มีการให้ความหมายไว้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556 : 343) ได้ให้ความหมายว่า เหตุคือสิ่งหรือเรื่องที่ทำให้ เกิดผล คำมูล เรื่องต้น เครื่องก่อเรื่อง ความคิดหาเหตุผล วิธี หนทาง เรื่องที่เกิดจากกรรม จำนวน เลขที่ได้จากการบวกลบคูณหาร รวมเป็นเหตุผล หมายถึง เหตุหรือสิ่งของหรือเรื่องที่ทำให้เกิดผล

กิริติ บุญเจือ (2534: 3) กล่าวว่า ความคิดทางตรรกศาสตร์ หมายถึง ความคิดที่ว่าด้วยกฎเกณฑ์การใช้เหตุผลซึ่งเกิดจากความคิด โดยแสดงออกมาทางภาษาที่แสดงออกถึงเหตุผลที่ต้องมีข้อความหนึ่งมา สนับสนุนที่เรียกว่าการพิสูจน์

วนิช สุรารัตน์ (2545 : 7) กล่าวว่า การคิดเชิงเหตุผล คือการคิดที่มนุษย์พยายามใช้เหตุผลที่มีอยู่มา สร้างความสัมพันธ์กับความรู้ใหม่ เพื่อเป็นการหาข้อสรุป สร้างกฎเกณฑ์ หรือพิสูจน์ความจริงโดยใช้ ภาษาเป็นสื่อ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2550 : 4) กล่าวว่า คำว่าโยนิโสมนสิการนั้น มีคำที่เป็นไวยากรณ์ที่ใช้แทนกันได้ คำว่า การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล คิดอย่างมีเหตุหมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้ เข้าถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

กล่าวได้ว่า ความคิดเชิงเหตุผล คือ ความคิดเกิดจากเหตุที่จะทำให้เกิดผล โดยอาศัยข้อสรุปหรือการพิสูจน์เพื่อค้นหาความจริง แหล่งที่มาของเหตุและผลนั้นๆ

2.5 การพัฒนาความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา

การพัฒนาความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น หมายถึง กระบวนการ ดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาใน 3 ประเด็นหลัก คือ

2.5.1 การดำเนินชีวิตที่ดี

2.5.2 กระบวนการพัฒนาความคิดหรือปัญญา

2.5.3 ความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา (โยนิโสมนสิการ)

ก) ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ข) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

2.5.1 การดำเนินชีวิตที่ดี

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น จะต้องตั้งมั่นต่อสู่เพื่อการอยู่รอด เพื่อนำชีวิตให้ข้ามพ้นสิ่งบีบ คั้นติดขัดคับข้อง เป็นอยู่ได้ด้วยต่างรู้จักแก้ปัญหาของชีวิต ประกอบกิจกรรมหรือทำการต่างๆ ทางกาย วาจา และใจ อยู่ถูกต้อง รู้จักพูด รู้จักทำ รู้จักคิด รับรู้อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการรู้จักเสพหรือบริโภคให้เป็น คือ การรู้จักเสพ รู้จักบริโภค รู้จักกิน รู้จักใช้ ในลักษณะที่ว่า กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาเป็น คบคนเป็น ใน

หนังสือวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม สรุปไว้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีนั้น สรุปได้ 4 ประการ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550 : 3)

1. การแก้ปัญหาเป็น (การลวงพ้นปัญหา)
2. การคิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น (การทำกรรม)
3. ดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น จมเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น (การรับรู้)
4. การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาหรือคบหาเป็น

2.5.2 กระบวนการพัฒนาความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา

เป็นกระบวนการที่ดำเนินอยู่ภายในตัวบุคคล ที่เริ่มต้นด้วยการศึกษา คือการพัฒนาตนที่มีปัญญาเป็นแกนกลางของการพัฒนา ได้แก่ การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น ค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม ตรงกับคำสอนในมรรค 8 ข้อที่ว่า สัมมาทิฐิ ความ คิดเห็นที่เป็นสัมมาทิฐินั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2550 : 5) กล่าวว่า แยกได้ 2 ระดับ คือ

1. ทศนะความคิดเห็น แนวความคิด ทฤษฎี ความเชื่อ ความนิยม ค่านิยม จำพวกที่เชื่อหรือ ยอมรับรู้การกระทำและผลการกระทำของตน หรือสร้างความสำนึกในความรับผิดชอบต่อการกระทำของ ตน พูดอย่างชาวบ้านว่า เห็นชอบตามคลองธรรม เรียกสั้นๆ ว่า กัมมัชสะกตาสัมมาทิฐิ เป็นสัมมาทิฐิ ระดับโลกีย์ เป็นขั้นจริยธรรม

2. ทศนะ แนวความคิด ที่มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย ความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันหรือตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียงไปตามความชอบ ความชังของตน หรือตามที่อยากให้มันเป็นอยากไม่ให้เป็น ความรู้ความเข้าใจสอดคล้องกับความเป็นจริงแห่งธรรมใดๆ เรียกสั้นๆ ว่า สัจจานุโลมิกญาณ เป็น สัมมาทิฐิแนวโลกุตระ เป็นขั้นสัจธรรม

ตัวสัมมาทิฐิ เป็นความเห็นที่ถูกต้องดีงามนั้น จะเป็นศูนย์กลางเป็นแกนนำ และเป็นหลัก ในกระบวนการศึกษา ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยดำเนินการ 3 ขั้นตอน ที่เรียกว่า ไตรสิกขา (สิกขา หรือ หลักการศึกษา 3 ประการ) คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550 : 9)

1. **อธิศีลสิกขา** คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เจริญองงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติวินัย และความสัมพันธ์ ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชนเป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

2. **อธิจิตตสิกขา** คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ เจริญองงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และ สุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

3. **อธิปัญญาสิกขา** คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เจริญองงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน

สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่น ต่างๆ เป็น อิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

กระบวนการศึกษาทั้ง 3 ประการนี้เป็นกระบวนการที่สำคัญในการที่จะก่อให้เกิดความคิด หรือปัญญาให้บุคคลนั้นๆ มีความประพฤติดีมีการแสดงออกเป็นคนมีคุณธรรมและจริยธรรม มีความคิด ที่เป็นเหตุเป็นผล คือ มีปัญญาในการตัดสินใจในการแก้ปัญหา หรือการดำเนินชีวิตโดยไม่ขาดปัญญา ตัวสัมมาทิฐินั้นเป็นเหมือนเสาเข็มที่เป็นแกนกลาง เป็นตัวเชื่อมต่อให้ส่วนต่างๆ ของเสาปูนหรือเจดีย์มีความคงทนมั่นคงแข็งแรงไม่ไห้เสานั้นโค่นล้มหรือพังทลายได้ง่าย ฐานของความคิดที่ดีมีเหตุผลนั้น คือ ปรัตยัสยะ และ โยนิโสมนสิการ

1. ปรัตยัสยะ แปลว่า เสียงจากอื่น หรือ การกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจงอธิบายจากผู้อื่น ตลอดจนการเรียนรู้ เลียนแบบจากแหล่งต่างๆ ภายนอก หรืออิทธิพลจากภายนอก แหล่งสำคัญของการเรียนรู้ประเภทนี้ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน คนแวดล้อมใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา บุคคลมีชื่อเสียง คนโด่งดัง คนผู้ได้รับความนิยมในด้านต่างๆ หนังสือ สื่อมวลชนทั้งหลาย สถาบันทาง ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น

2. โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หรือคิดถุวิธี แปลง่ายๆ ว่า ความรู้ จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งต่างๆ มันเป็นของมัน โดยวิจิตตหาเหตุปัจจัย สืบค้น ถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริง

บรรดาปัจจัย 2 อย่างนี้ ปัจจัยข้อที่ 2 คือ โยนิโสมนสิการเป็นแกนกลาง หรือส่วนที่ขาดไม่ได้ของการศึกษา การศึกษาจะสำเร็จผลแท้จริง บรรลุจุดมุ่งหมายได้ก็เพราะปัจจัยข้อที่ 2 นี้ ปัจจัยข้อที่ 2 อาจให้เกิดการศึกษาได้โดยไม่มีข้อที่ 1 แต่ปัจจัยข้อที่ 1 จะต้องนำไปสู่ปัจจัยข้อที่ 2 ด้วย จึงจะสัมฤทธิ์ผลของการศึกษาที่แท้จริง การค้นพบต่างๆ ความคิดริเริ่ม ความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญๆ และการตรัสรู้สัจธรรม ก็สำเร็จได้ด้วยโยนิโสมนสิการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546 : 17)

ในบทความนี้ จะเน้นไปที่ปัจจัยตัวที่ 2 คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งถือว่าเป็นตัวที่ทำให้เกิดความคิดเชิงเหตุผลในทางพุทธจิตวิทยา

2.5.3 ความคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา (โยนิโสมนสิการ)

ก) ความหมายของโยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546 : 19)

โยนิโสมนสิการนั้น ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่ง แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธี ทาง (อง.อ.(บาลี) 1/154, 533/177) ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา (ส.ข. (บาลี) 17/87/53) เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโส

มนสิการ คือ การทำในใจโดยแยกกายนี้ มีความหมายแค่นั้นเพียงใด คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้โดยวิธีแสดงโวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือ คิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนวกบัสจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็น ลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตาม แนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้นี่นี้เดียวเตลิดออกไปเรื่อง นั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมถึงความสามารถที่จะชักความ นึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิด อย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบ สืบหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึง ประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้ เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหาวดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มี สติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

กล่าวได้ว่า ความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการนั้น เป็นการคิดที่มีลักษณะ 4 ประการ คือ คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้าอารมณ์ แต่ในการคิดหนึ่งครั้งนั้นอาจเกิดพร้อมทั้ง 4 ประการ คืออาจเกิดเพียงหนึ่งหรือสอง หรือสามประการก็ได้

ข. วิธีคิดแบบเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา ก็คือการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในการ ปฏิบัติ หรือโยนิโสมนสิการที่เป็นภาคปฏิบัติการ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธี โยนิโสมนสิการนี้ แม้จะมีหลายอย่างหลายวิธี แต่เมื่อว่าโดยหลักการ ก็มี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการ ที่มุ่ง สกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ โยนิโสมนสิการที่ มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิด ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือ หรือบรรเทาต้นเหตุ มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือ พัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัด เกลาภิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกำจัดอวิชชา และบรรเทา ต้นเหตุไปพร้อมกันมี 10 ประการดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดที่สืบสาวหาเหตุและปัจจัย ที่จะส่งผลให้เกิดผล เหตุ อย่างนี้จะทำให้เกิดผลอย่างนี้ เป็นวิธีคิดแบบอิตถีปัจจัยตา เป็นกระบวนการคิดแบบปัจจัย สัมพันธ์ ระหว่างเหตุและผล หรือคิดแบบสอบสวนหาเหตุและผล

2. วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดที่แยกส่วนต่างๆ ออกเป็นส่วนย่อยเป็นอันตตา ไม่คงที่ไม่เที่ยงแท้ไม่ยั่งยืน เป็นสภาวะที่ว่างเปล่า เช่น ชั้นที่ 5 เมื่อแยกออกก็จะประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ และสามารถแยกออกเป็นย่อยๆ ออกไปได้อีก

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นวิธีคิดให้รู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ที่ต้องเป็นไปอย่างนั้นตามกฎธรรมชาติของมัน มีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) ไม่อาจเป็นตัวตนของมันเองได้ตลอดไป (อนัตตา)

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/ คิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีแบบสาวจากผลไปหาเหตุ คิดทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ

5. วิธีคิดแบบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งหมาย จุดหมาย เป้าประสงค์กับหลักการปฏิบัติ หลักความดีงาม เป็นคิดที่วางจุดมุ่งหมายให้ตรงกับหลักปฏิบัติซึ่งจะทำให้เกิดผลตรงตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ไม่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นวิธีคิดที่ยอมรับว่าสิ่งต่างๆ นั้น มีครบทุกด้าน คือ มีทั้งด้านดีและด้านเสีย และมีทางออก ทางหลุดพ้น ทางที่ปราศจากปัญหาที่เป็นส่วนเสียและส่วน ดีได้ ด้วยการไม่ติดอยู่ในส่วนดีและส่วนเสียนั้นๆ เป็นวิธีแก้ปัญหา หรือวิธีปฏิบัติที่ออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่ต้องการ

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอย ปัจจัย 4 และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มองให้เห็นว่าสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องนั้น มีคุณค่ามีประโยชน์แก่เรา คุณนั้นมี 2 ประการ คือ คุณค่าแท้ คือสิ่งที่สนองหรือให้ประโยชน์แก่ชีวิตเราโดยตรง โดยใช้ปัญญา พิจารณาถึงคุณค่าของสิ่งนั้น เช่น อาหาร รถยนต์ เสื้อผ้า บ้านที่อยู่อาศัย แคะไหย เท้าไร จึงจะพอดี พอเหมาะแก่ชีวิตเรา และคุณค่าเทียม เป็นเสริมที่เกินเลยจากคุณค่าแท้ เช่น ทานอาหารต้องมีดนตรี ชักกล่อง รถยนต์ต้องโก้หรูมีอุปกรณ์ครบเครื่อง อย่างดี

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล เร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบกุศลภาวนา คือ การเจริญ หรือ การทำใจชักนำทำแต่สิ่งดี ชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ สร้างสมความเคยชินที่ดีงามแก่จิต บ่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัย

9. วิธีคิดอยู่กับปัจจุบัน หมายถึง การตั้งสติ (สติปัญญา) ระลึกรู้เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบัน ทันทุกขณะ ไม่เพียงหวนละห้อยถึงสิ่งที่ล่วง ไปแล้ว ไม่เพียงเพ้อหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง มองเห็นชัดในสิ่งที่ปัจจุบันในทีนั้นๆ และพิจารณาด้วย

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นวิธีคิดที่เกิดจากสภาวะที่ปรุแง คำพูดวจีสังขาร อันได้แก่ วิตก และวิจารณ์ เป็นการคิดจำแนกโดยแง่ด้านความจริง โดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน วิเคราะห์แยกแยะให้รู้เท่าทันภาวะที่สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้นจากองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ ประชุมกับเขา จำแนกโดยลำดับขณะคือ วิเคราะห์ปรากฏการณ์ลำดับความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ซอยออกไปเป็นแต่ละขณะและจำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยเป็นการคิดที่สืบสาวหาเหตุซอยย่อยออกไปเป็นแต่ละขณะและจำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมาของสิ่งต่างๆ

วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา นี้ สามารถสรุปเป็นหลักใหญ่ๆ ได้ 5 ประการ คือ วิธีคิดแบบสวาทาเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและโทษทางออก และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535. พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2539. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2539. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน.
- กาเย่ 1985 อ้างถึงในสุรางค์ โค้วตระกูล. 2537. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กิริติ บุญเจือ. **ตรรกวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2544). อ้างถึงใน ทิพย์วัลย์ ศรีจันทร์ และคณะ. 2546. **การคิดและการตัดสินใจ**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ทอแรนซ์ 1963, อ้างถึงใน ณ์ฐพงษ์ เจริญทิพย์. 2541. **ความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ : ทักษะ แบบรวม เล่ม 1-2**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สยามโอเวอร์ซีส์โปร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2547. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2550. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตธรรม.
- _____. 2559. **การศึกษาเมื่อ 30 ปีก่อน**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน. 2593. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2556. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**.
- วนิช สุธารัตน์. 2544. **ความคิดและความคิดสร้างสรรค์**. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา,
- วิวัฒน์ ขัตติยะมานะ และอมลวรรณ วีระธรรมโม. 2547. **การสอนเพื่อพัฒนาการคิด**. มหาวิทยาลัยทักษิณ: คณะศึกษาศาสตร์.
- สเตอร์นเบิร์ก 1996 อ้างถึงใน สุนน อมรวิวัฒน์. 2540. **ทฤษฎีพัฒนาสติปัญญาตามแนวสามศร : วิเคราะห์ จากพระไตรปิฎกและสเตอร์นเบิร์ก**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Eggan and kauchak. 1999. **Educational Psychology**. Boston: Allyn and Bacon.

การพัฒนาตนตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4

SELF-DEVELOPMENT ACCORDING TO THE MAHASATIPATTITHAN 4

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ.*

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้รวบรวมวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเองตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 เพราะเป็นแก่นแท้ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปพัฒนาจิตใจ อันจะนำไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็ง ผ่องใสบริสุทธิ์ จะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเองสมาธิหมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เิบอิมใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข การบริหารจิตอยู่เป็นประจำ ย่อมได้รับประโยชน์ในคือการทำให้จิตใจสงบ ไม่มีความวิตกกังวล ความเครียด มีความจำดีขึ้น ให้บุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น ไม่นุ่มเนียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพอ่อนโยนการศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีจิตเป็นสมาธิ รวมทั้งมีผลเกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย และรักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดัน โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้นและได้รับประโยชน์สูงสุด ได้แก่ การพัฒนาตนเอง พัฒนาปัญญา อันจะทำให้สามารถพัฒนาไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : การพัฒนาตน, สติปัฏฐาน

ABSTRACTS

This article has gathered the practice of self-development, according to the Mahasatipattithan 4. It is the core of the teachings that is a direct way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the extinguishing of suffering and grief, for walking on the path of truth, for the realization of Nirvana, the ultimate goal of Buddhism. Dharma practice must begin

* หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

with a strong and pure mental concentration, so that practicing mental can calm on a particular subject. The purpose of mental training is meditation itself, referred to mental states, and determined to be one of the thing, that do not be distracted by anything else from what determined one's emotional state and commitment. With the practice of meditation, they can actually get the mind to rest on, what they want it to rest on and the mind becomes clearer and more peaceful. Regular mental management can both benefit the mind and body system. Without anxiety and stress, practitioner will improve memory, strengthen the bile, calm, not angry, and mindfulness. The significant beneficial can be seen on the improvement of education and job functions, when the mind is remain focusing. Getting the most beneficial out are self-development and developing intelligence that can lead to the purification of the mind which will attain Nirvana.

Keywords: Self-development, Consciousness

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันนี้ มีการแข่งขันกันทุกๆด้าน ทั้งการประกอบอาชีพการงาน การศึกษาเล่าเรียน และการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเกิดความทุกข์ ความสับสนวุ่นวาย เกิดความเดือนร้อนมากมาย แต่ในสถานการณ์ที่เป็นอยู่นี้ ได้มีพระพุทธศาสนา มีวัด มีพระสงฆ์คอยช่วยเหลือ บรรเทาทุกข์ โดยการนำเอาหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปชี้แนะเพื่อหาหนทางขจัดความทุกข์ ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นได้

การปฏิบัติธรรมในปัจจุบันนี้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นแก่นของคำสอนที่สามารถนำไปพัฒนาจิตใจ สามารถไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุธรรมผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่พุทธบริษัทใดพุทธบริษัทหนึ่ง ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างรู้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพ มีความสงบร่มเย็นพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มีหลายวิธีด้วยกัน ตามที่มีปรากฏหลักฐาน อยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชน ได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นอริยบุคคล ด้วยการพัฒนาดังนั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเพื่อฝึกฝนอบรมหลักกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกสมถกัมมัฏฐาน พระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานออกเป็น 2 วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ 1 เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน วิธีที่ 2 เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ

และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คืออุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 34 ข้อ 55 หน้า 30 ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

กตมา ตสฺมี สมเย วิปัสสนาโหติยา ตสฺมี สมเย ปญญาปชานานา วิจโย ปวิจโย ฌมวิจโย สลลภขณาอุปภขณา ปจจุปภขณา ปณฺทิจจํ โกสลลํ เน ปุณฺณเวทฺทยา จินตา อุปปริกขา ภูริเมธา ปริณายิกา วิปัสสนาสมปชฌญํ ปโตโท ปญญาปณฺญินทริยํ ปญญาพลํ ปญญาสตถํ ปญญาปาสาโท ปญญาอาโลโก ปญญาโอภาโส ปญญาปชฺโชโต ปญญารตนอโมโห ฌมวิจโย สมมาทิฏฺฐยตฺสฺมี สมเย วิปัสสนาโหติ

แปลความว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉนปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

ในพระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ (วิสุทธิ.ฎีกา. 1/15/21) เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลส เปลี่ยนไปในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนธรรมดากลายเป็นกัลยาณปุถุชน จนเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้นในการปฏิบัติธรรมตามหลักที่ว่ามานี้ จะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. การฝึกอบรมจิตหรือบริหารจิต

การฝึกจิต หมายถึง การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ ซึ่งต่างกับการบริหารกาย เพราะการบริหารกายต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอแต่การบริหารจิต จะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเองสมาธิ หมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็น กุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เอิบอิ่มใจ ปลอดภัย และมีความสุข

ในวันหนึ่ง ๆ จิตของเราคิดเรื่องต่าง ๆ มากมาย จิตย่อมจะเหนื่อยล้า หากไม่ได้มีการบำรุงรักษาหรือบริหารจิตของเราให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ จิตจะอ่อนแอ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์รอบตัวได้ง่าย เช่น บางคนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาจนเกินเหตุ เมื่ออยู่ในอาการตกใจ เสียใจ โกรธ ดีใจ หรือเกิดความอยากได้ เพราะจิตใจอ่อนแอ ขุนมัวการทำจิตใจให้ผ่องใสหรือการฝึกจิตคือ การฝึกจิตให้มีสติสามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่เรากระทำ โดยระลึกอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ ต้องทำอะไร พร้อมๆกับระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือมีสมาธินั่นเอง เป็นการควบคุมจิตใจให้จดจ่อแน่วแน่อยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลงจนกว่าจะหยุดทำสมาธิ

2. วิธีปฏิบัติฝึกอบรมจิต

1. เลือกสถานที่ที่เหมาะสม เช่น สถานที่ปลอดภัยไม่มีเสียงรบกวน
2. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า ก่อนนอน เวลาที่ใช้ไม่ควรนานเกินไป
3. สมาทานศีล เป็นการแสดงเจตนาเพื่อทำให้บริสุทธิ์สะอาด
4. นมัสการพระรัตนตรัยและสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
5. ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป

3. ขั้นตอนปฏิบัติ

1. นั่งทำสมาธิ คือ นั่งขัดตะหมัด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง ดำรงสติมั่น
2. หลับตาหรือลืมตาก็ได้ อย่างไหนได้ผลดีก็ปฏิบัติอย่างนั้น
3. กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจกระทบตรงไหนก็รู้ชัดเจนให้กำหนดตรงจุดนั้น
4. เมื่อลมหายใจ-ออก จะกำหนดภาวนาด้วยหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่บุคคลที่ปฏิบัติ
5. ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนได้เวลาพอควรแก่ร่างกาย จึงออกจากภาวนาปฏิบัติ
6. แผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายการปฏิบัติระยะแรกๆ จิตอาจฟุ้งซ่าน สงบได้ยาก หรือไม่นาน ต้องใช้ความเพียรพยายาม หมั่นฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ จิตจึงจะค่อยสงบตามลำดับ

ผลที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ จิตใจสงบ เยือกเย็น แจ่มใส เบิกบาน มั่นคง เข้มแข็ง มีพลัง มีความจำดีขึ้น และที่สำคัญ คือ ปัญญาจะเกิดขึ้นตามมาด้วย

5. การบริหารจัดการตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน 4 หรือ ฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เรียกกันโดยทั่วไปว่าสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถืออย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัวมีพุทธพจน์ในมหาสูตรปัฏฐานสูตรว่า “...ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเวหา เพื่อความอัสคางแห่งทุกข์และโหม่นนัส เพื่อบรรลุลูกตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพานนี้คือสติปัฏฐาน 4...”

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย การตั้งสติอยู่ที่กิริยาของกาย มีอยู่หลายจุดได้แก่

- 1) อานาปานสติ คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- 2) กำหนดคิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น
- 3) สัมผัสสัญญา คือสร้างสัมผัสสัญญา ความรู้ตัว ในการกระทำหรืออาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของกาย เช่น การก้าวเดิน การนุ่งห่มผ้า การกิน การอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น
- 4) ปฏิกลมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบ ที่ไม่สะอาด มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน
- 5) นวสีวธิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกันโดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆไปจนถึงกระดูกๆ แล้วย้อนมาดูร่างกายของตน ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

3. จิตตานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่

- 1) นิรวณ 5 คือ รู้ชัดในกามฉันท์ พยาบาท เฉื่อยชา ฟุ้งซ่าน ลังเล ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นไปในขณะนั้น
- 2) ขันธ์ 5 คือกำหนดรู้ว่าขันธ์ 5 แต่ละอย่างๆ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ)

- 3) อายตนะ คือรู้ชัดในอายตนะการสัมผัสของประสาททั้ง 5 ว่าตาเห็นอะไร หูได้ยินอะไร เป็นสิ่งใดแน่ เป็นต้น
- 4) โพชฌงค์ 7 คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า สติ ธรรม วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา มีปรากฏอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ายังไม่ปรากฏ จะปรากฏได้อย่างไร ที่ปรากฏแล้ว เจริญบริบูรณ์หรือไม่
- 5) อริยสัจ คือรู้ชัดในทุกข์ที่เกิด ว่าเกิดจากอะไร มีเหตุอย่างไร และจะดับได้ด้วยมรรคใด

การพิจารณาสติปัฏฐานทั้ง 4 ไม่จำเป็นต้องหลีกหนีออกจากสังคม เพื่อไปนั่งปฏิบัติจำเพาะในกาลเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ใช้สติพิจารณาทันที เพราะโดยสาระของสติปัฏฐาน มีจุดที่ควรพิจารณาใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 จุด คือ

1. ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (กายานุปัสสนา)
2. เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ (เวทนานุปัสสนา)
3. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (จิตตานุปัสสนา)
4. ความนึกคิดไตร่ตรองในธรรม ได้แก่ นิเวธน์ ชั้น 5 อายตนะ และ อริยสัจ (ธัมมานุปัสสนา)

การนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต และสังคม ผู้ที่ผ่านการบริหารจิตและเจริญปัญญามาเป็นอย่างดีจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้นได้หลายด้าน คือ

1. การเรียนรู้
 - 1) ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พร่าไม่เลื่อนง่าย
 - 2) ทำให้จับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ
 - 3) ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าและดีกว่าคนทั่วไปเช่น เรื่องหนึ่งคนทั่วไปมองเห็นเพียงแง่เดียวแต่คนที่ฝึกจิตมาดีมองเห็นนับได้เป็น 10 นัย
 - 4) ทำให้คนลดอหังการ เป็นคนใจกว้าง มีความหลงตัวเองน้อยพร้อมที่จะเรียนรู้จากบุคคลอื่นได้ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าจะกลายเป็นบุคคลเรียนรู้ได้จากทุกคน จากทุกสิ่งและจากทุกปรากฏการณ์
2. คุณภาพชีวิต
 - 1) คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน
 - 2) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
 - 3) ได้ญาณทัศนะ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ
 - 4) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
 - 5) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง
3. สังคม

- 1) เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 2) เป็นคนมีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข
- 3) เป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึงของตนได้ เป็นที่พึงของสังคมและประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่อย่างครึกโหน หรือทำงานที่โหน ก็ทำให้องค์กรนั้นๆ มีความเจริญก้าวหน้า เป็นต้นซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ สามารถไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระสูตรตันตปิฎกที่ขนิยามหาวรรค [9.มหาสติปัฏฐานสูตร] ที.ม.เล่มที่10 ข้อ 372 ถึงข้อ 405.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2553. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี :เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, นนทบุรี.
- พระศรีวิธาน (วิ). 2542. หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รูปแบบการพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม THE TEMPLES DEVELOPMENT MODEL TOWARD TOURISM PLACE CULTURE INTEGRATION

พระครูวิสุทธิสีกาวัฒน์ (เมธาวัฒน์ การบุญ)*

บทคัดย่อ

ในสังคมโลกปัจจุบัน การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ถือเป็นแนวคิดใหม่สำหรับประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันการท่องเที่ยวภายในวัด เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มุ่งความสนใจพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมของชุมชนอื่น ๆ ดังนั้นคิดว่าวัดจึงต้องมีการจัดการท่องเที่ยวเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวให้เหมาะสม ไม่ให้กระทบกับทรัพยากรภายในวัด โดยเฉพาะวัดที่เป็นโบราณสถานและโบราณวัตถุ ที่เป็นทรัพยากรทางวัฒนธรรมเป็นมรดกของชาติ

คำสำคัญ: การพัฒนาวัด, การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ABSTRACT

In today's society Creative tourism it is a new concept for Thailand. Currently, the temple inside. Cultural Tours Special attention is paid especially to the participation of other community cultural activities. Therefore, the temple needs to be managed to accommodate tourists. It does not affect the resources within the temple. Especially temples and antiquities. The cultural heritage is a national heritage.

Keywords: Temples Development, Toward Tourism Place Culture Integration

1. บทนำ

สมัยครั้งพุทธกาลนั้นยังไม่มีการสร้างอาคารสถานให้เป็นที่อยู่อาศัยของพระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะเจาะจง เนื่องจากพระพุทธรองค์ไม่ทรงอนุญาตให้พระภิกษุมิที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งถาวร ด้วยจะทำให้เกิดความยึดติดในทรัพย์ทางโลก อันจะมีผลกระทบต่อเป้าหมายของการบวชที่มุ่งการบรรลุถึงโมกขธรรม ซึ่งเป็นหนทางเข้าสู่การนิพพานที่ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต ตามแนวทางวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนา เสนาสนะที่จะใช้อยู่อาศัยนั้น ทรงกำหนดสถานที่สำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัยพื้นฐานสุด คือ “รุกขมุลเสนาสนะ” อันหมายถึงการอยู่รอบโคนต้นไม้ แล้วให้จาริกไปเรื่อยๆ ทั้งนี้เพื่อให้จิตมีสิ่งผูกพัน

* โรงเรียนเส้าไห้วมหาวิทยาลัยกุศล ต.เส้าไห้ว อ.เส้าไห้ว จ.สระบุรี

วิถีปฏิบัติเช่นนี้ถือเป็นแบบแผนพื้นฐานทั่วไปของพระภิกษุทุกรูป อย่างไรก็ตามวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ในทางพุทธศาสนา ก็มีไข่มุ่งเน้นให้บำเพ็ญวิปัสสนาญาณเพื่อชำระจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น หน้าที่หลักสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การจาริกออกไป ณ ที่ต่างๆ เพื่อมุ่งสั่งสอนพระธรรมแก่ชาวบ้านชาวเมืองทั่ว ๆ ไปอีกด้วย ซึ่งเป้าหมายสำคัญของการออกเผยแผ่คำสั่งสอนนี้ นอกจากเพื่อช่วยให้ประชาชนผู้ยังข้องเกี่ยวในทางโลกนั้นได้พบแสงสว่างแห่งหนทางแก่ชีวิตแล้ว ยังถือเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนายังยืนต่อไปอีกด้วย เพราะศาสนานั้นจะดำรงอยู่ได้ก็ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน คือ

1. พระธรรมคำสอน
2. พระภิกษุผู้สั่งสอนพระธรรมนั้น
3. ประชาชนผู้รับพระธรรมคำสอนนั้นแล้วนำไปปฏิบัติ

เหตุนี้ในเวลาถัดมาเมื่อพระพุทธเจ้าพร้อมเหล่าสาวกเริ่มออกเผยแผ่พระศาสนา ในที่ต่างๆ ปรากฏว่ามีผู้เลื่อมใสศรัทธาพากันบวชเป็นพระภิกษุจำนวนมากมาย บางส่วนที่ไม่ได้บวชต่างก็ให้ความอุปถัมภ์เกื้อกูลเป็นอย่างดี โดยเฉพาะพระเจ้าพิมพิสาร กษัตริย์แห่งนคร ราชคฤห์ ทรงประกาศตนเป็นองค์ศาสนูปถัมภกต่อพุทธศาสนา ทั้งทรงถวาย “เวฬุวัน” ให้เป็นที่ประทับของพระพุทธองค์และเหล่าพุทธสาวก ซึ่งพระองค์ทรงรับไว้และเป็นมูลเหตุให้ทรงมีพระพุทธานุญาตให้พระภิกษุสามารถรับอารามที่เหล่าทายกถวายได้ เวฬุวันาราม จึงถือได้ว่าเป็นวัดแห่งแรกของพุทธศาสนา ความจริงแล้วควรจะเรียกว่า สำนักสงฆ์ เพราะมีเพียงอาคารที่พักสำหรับพระสงฆ์เท่านั้น อีกทั้งเป็นเพียงที่พักชั่วคราวที่เสด็จผ่านมายังนครแห่งนี้ แต่ยามเสด็จออกจาริกไปยังพื้นที่อื่นอารามแห่งนี้ก็จะถูกปล่อยทิ้งร้างไว้ อารามในลักษณะเช่นนี้ยังมีอีกหลายแห่ง อาทิ เชตวันารามที่มหาเศรษฐีอนาถปิณฑิกะแห่งกรุงสาวัตถีเลื่อมใสสร้างถวายจากการประชุมซื้อที่ดินด้วยการใช้เหรียญทองคำเกลี้ยเต็มพื้นที่ทุกตารางนิ้วที่ต้องการ หรือ ปุพพารามวิหารที่นางวิสาขาสร้างถวายเป็นอาคารใหญ่ 2 ชั้น เรียกว่า “มิกรมาตปุราสาท” ซึ่งกล่าวกันว่าห้องพักสำหรับภิกษุอาศัยมากถึง 1,000 ห้อง (พินยณทรนาถ เชาฐรี, 2541 : 80)

สมัยหลังพุทธกาลเมื่อมีการสร้างพระสถูปเจดีย์ขึ้น ทำให้บริเวณเหล่านี้เกิดเป็นที่ชุมนุมของเหล่าพระสงฆ์และคฤหัสถ์ที่เดินทางมาถึง ที่สุดแล้วก็เกิดมีพระภิกษุบางรูปสมัครใจที่จะอยู่พำนักเพื่อบำรุงรักษาสังเวชนียสถานเหล่านั้น (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, 2541 : 23 – 24)

ทั้งนี้ผู้ศรัทธาสร้างที่พักกุฏิสงฆ์ถวายแด่พระภิกษุดังกล่าว สถานที่นั้นในที่สุดได้กลายสภาพเป็น “วัด” ที่สมบูรณ์แบบ สืบทอดกันมาจนเกิดเป็นแบบอย่างชัดเจนดังปัจจุบัน ด้วยเหตุที่การสร้างวัดกลายเป็นประเพณีที่นิยมกันในที่ต่างๆ วัดจึงมีปรากฏอย่างแพร่หลายทั้งในเมืองใหญ่และชนบทจนทำให้จุดมุ่งหมายเดิมของการบวชนั้นเปลี่ยนไปในเวลาต่อมา เพราะพระสงฆ์ส่วนหนึ่งมีที่พักอาศัยอย่างถาวรยึดติดใน เสนาสนะ แทนการมุ่งเน้นปฏิบัติเพื่อรื้อออกซึ่งความทุกข์และเพื่อทำให้แจ้งแห่งการดับทุกข์ ซึ่งเป็นความหมายของการบวช เพราะคำว่าบวช มาจากคำว่า ป+วช แปลว่า เว้นทั่ว หมายถึงเว้นห่างจากกาม จากกิเลส พระภิกษุในเวลาถัดมาจึงมีลักษณะที่แตกต่างกัน 2 แบบ

คือ ฝ่ายหนึ่งซึ่งยังคงตั้งมั่นอยู่กับแนวปฏิบัติเดิมนั้นคือปลิกความวุ่นวายจากโลกออกสู่ป่า เพื่อแสวงหาความวิเวก มุ่งเน้นทาง “วิปัสสนาธุระ” กับอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งนิยมการอยู่ชิตติดวัดภายในเขตชุมชน โดยมุ่งเน้นการศึกษา คือการมุ่งศึกษาเพื่อให้รู้ถึงพระพุทธรูป พระธรรมวินัย รวมทั้งพระอภิธรรมต่างๆ การแยกออกเป็น 2 ลักษณะนี้มาแบ่งชัดเจนเป็น 2 ฝ่าย ในประเทศลังกา โดยเรียกฝ่ายที่อยู่ป่าว่า “พระอริยวาสี” และเรียกฝ่ายที่อยู่ในเมืองว่า “พระคามวาสี”

พระภิกษุไม่ว่าจะเป็นฝ่ายอริยวาสีหรือคามวาสี ทุกรูปจะต้องสังกัดไม่วัดใดก็วัดหนึ่ง วัดฝ่ายคามวาสีนี้อยู่ภายในหรือรอบนอกเมืองที่มีชุมชนอาศัยอยู่ แต่วัดฝ่ายอริยวาสีจะต้องถอยร่นให้ห่างไกลชุมชนให้มากที่สุด แต่ความจำเป็นในการพึ่งพาอาศัยการแบ่งปันอาหารจากสังคมยังต้องมีอยู่ ในพระวินัยกำหนดไว้ว่าวัดฝ่ายอริยวาสีจะต้องตั้งไม่ห่างจากหมู่บ้านที่ใกล้ที่สุดจนเกินไป คือให้อยู่ในระยะประมาณ 500 ช่วงคันธนู หรือประมาณ 1 กิโลเมตร เพื่อเอื้อให้พระภิกษุสามารถเดินทางไปรับารบิณฑบาตและกลับมาทันฉันอาหารเพลก่อนเที่ยงวัน

วัดอริยวาสี นิยมตั้งอยู่ในบริเวณที่เป็นป่าเขา ส่วนใหญ่มีเพียงกุฏิและศาลาโถงอเนกประสงค์ ไม่มีอาคารและแบบแผนมากนัก พระสงฆ์ฝ่ายนี้จะอยู่จำวัดเฉพาะเพียงช่วงเช้าพรรษา และจะมุ่งธุดงค์เข้าป่าลึก ปักกลด ผีกัดกรรมฐานจิต และจาริกไปเรื่อยๆ ก่อนกลับออกมาจำพรรษาที่วัดอีกครั้งเมื่อถึงฤดูเข้าพรรษาใหม่ ความต้องการทำสังฆกรรมใดๆ ก็เพียงอาศัยการกำหนดขึ้นใช้เพียงชั่วคราวเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระเจดีย์ดูเหมือนจะไม่มีการสร้างในวัดอริยวาสีหรือ“วัดป่า”แท้ๆเลย คงเป็นเพราะแนวความคิดของพระภิกษุสายนี้เน้นที่การปฏิบัติเพื่อให้เห็น “ธรรม” มากกว่า “รูป” ที่แม้เป็นตัวแทนองค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า แต่ก็ยังเป็นเพียงภาพสัญลักษณ์ที่ไม่ใช่วิถีทางแห่งการหลุดพ้น

วัดคามวาสี สร้างขึ้นสำหรับเป็นที่พึ่งของชุมชนหรือเมืองโดยตรง ภารกิจหลักของพระภิกษุสงฆ์ฝ่ายนี้มุ่งไปในทางปฏิบัติด้านพิธีกรรมทางศาสนา และการเน้นศึกษาทางหนังสือเพื่อแสวงหาความรู้ สำหรับใช้ในการสั่งสอนฆราวาสมากกว่าฝึกปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระ พระสงฆ์ฝ่ายนี้จึงมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกตลอด ทำให้แนวทางหลักด้านปฏิบัติต้องเปลี่ยนไปจากการมุ่งหาหนทางเพื่อให้ “ตนเอง” พ้นจากสังสารวัฏ มาเป็นเพื่อช่วยให้ “ผู้อื่น” พ้นทุกข์แทน เป็นการปฏิบัติที่ไม่ใช่เพื่อมุ่งผลตรัสรู้และนิพพาน หากแต่การเน้นผลทางปริยัติธรรมทั้งค้อยี่และช่วยเหลือบรรเทาทุกข์แก่เวไนยสัตว์ทั้งปวงได้ ก็เท่ากับเป็นการสั่งสมทานบารมีและยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้นในขณะเดียวกัน ถือเป็นหลักสำคัญในการฝึกจิตเพื่อการ “ละวาง” วัดประเภทนี้จะมีองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่เป็นอาคารมากกว่าวัดอริยวาสี ตามความต้องการใช้งานการกำหนดแบบแผนทั้งด้านรูปแบบและแผนผังรวมมีกฎเกณฑ์ค่อนข้างชัดเจน แต่เดิมใน

ในปัจจุบันการสร้างวัดนั้นเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ส่วนใหญ่เป็นการบูรณปฏิสังขรณ์วัดวาอารามเดิมซึ่งชำรุดและถูกปล่อยให้รกร้างให้กลับมาสู่สภาพเดิม และเน้นประโยชน์ใช้สอยมากขึ้น ประกอบกับสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมเน้นสร้างวัดมากกว่าการพัฒนาจิตใจ รูปแบบการสร้างวัดจึงเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หลายวัดจึงเริ่มเปลี่ยนแปลงวัดของตนขนาดใหญ่ มีการพัฒนาศาสนสถานเพื่อดึงดูดประชาชนให้เข้าวัดเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสร้างรูปเหมือน

สักการะพระเกจิอาจารย์ที่ประชาชนนับถือขนาดใหญ่ หรือการสร้างเทวสถานภายในวัด ทั้งนี้เพื่อเป็นกลยุทธ์เบื้องต้นในการดึงดูดให้ประชาชนอยากเข้าวัดเพิ่มมากขึ้น แต่ประเด็นที่สำคัญกว่านั้นคือ เมื่อประชาชนเข้ามาวัดแล้ว จะทำอะไรให้เขาเหล่านั้นเข้าใจหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

แนวคิด แนวนโยบายในพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ผู้เขียนมองว่านโยบายที่ส่งเสริมให้วัดพัฒนาเพื่อรองรับการท่องเที่ยว ควรมีนโยบายส่งเสริม ดังนี้

1) ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน แก่เจ้าอาวาส พระสงฆ์ในวัด รวมถึงกรรมการวัด เพื่อที่บุคลากรเหล่านี้จะได้มีข้อมูลในการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาวัด เพราะถ้าขาดข้อมูลแล้ว การพัฒนาวัดคงจะพัฒนาอย่างไรทิศทาง ดังนั้น จึงควรให้ความรู้แก่บุคลากรในวัด โดยอาจจัดอบรม จัดประชุมสัมมนา หรือลงไปให้ความรู้โดยตรงยังวัด เพื่อให้เจ้าอาวาสและบุคลากรในวัดมีความรู้ ความเข้าใจโดยตรงในการจัดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

2) จัดงบประมาณสนับสนุนโดยส่วนราชการของจังหวัด หรือองค์การบริหารส่วนจังหวัด จัดงบประมาณสนับสนุนวัดที่ต้องการพัฒนาให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว โดยใช้งบประมาณสนับสนุนจัดสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น สร้างถนน สร้างลานจอดรถ สร้างห้องน้ำ สร้างอาคารจำหน่ายสินค้า โดยจัดสรรงบประมาณเฉลี่ยอย่างทั่วถึง

3) จัดตั้งหน่วยงานเฉพาะที่คอยดูแลพัฒนาวัดเพื่อการท่องเที่ยว ซึ่งอาจจะสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หรือจะสังกัดกรมศาสนาก็ได้

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนโยบาย ในการพัฒนาวัดเพื่อรองรับการท่องเที่ยว ในอนาคตคือ

1) เรื่องความสะอาดเป็นประเด็นที่ต้องพิจารณาเป็นพิเศษ เพราะเมื่อมีผู้มาเที่ยวมากก็ย่อมมีปัญหาในเรื่องการทิ้งขยะต้องมีที่ทิ้งขยะเพียงพอ โดยเฉพาะห้องสุขาต้องดูแลเป็นพิเศษ ยิ่งสะอาดมากก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้นักท่องเที่ยวพอใจ และชวนเพื่อน ๆ มาเที่ยวเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะห้องสุขาของคนพิการ และผู้สูงอายุจำเป็นอย่างยิ่ง ห้องสุขาไม่จำเป็นต้องติดเครื่องปรับอากาศเหมือนบางวัด ขอให้สะอาดและมีกลิ่นที่หอม ไม่มีกลิ่นเหม็น การติดเครื่องปรับอากาศเป็นที่เผยแพร่โรคติดต่อทางเดินหายใจโดยง่ายโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

2) ปรับภูมิทัศน์ภายในบริเวณวัดให้สวยงาม และมีที่นั่งพักอย่างเพียงพอให้กับผู้มาเที่ยวชม มองดูมุมใดของวัดก็สวยงาม อยากนั่งพักก็มีมูมที่นั่งพักเย็นสบาย ถ้าไม่มีลมตามธรรมชาติ ก็หาพัดลมช่วย ไม้ดอก ไม้ประดับเป็นตัวช่วยสำคัญ

3) มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลเรื่องการจราจรภายในวัดเพื่อการจราจรเป็นระบบ และการเข้าออก สะดวก

แนวคิดนโยบายในการส่งเสริมให้วัดเพื่อรองรับการท่องเที่ยว ควรดำเนินการดังนี้

1) ให้เจ้าคณะจังหวัดเป็นแกนนำในการพัฒนา โดยประชุมเจ้าอาวาสของแต่ละวัดเพื่อสำรวจความพร้อมว่าวัดใดสามารถพัฒนาได้บ้าง วัดทำเป็นโครงการต่อเนื่องเพื่อการพัฒนาสนับสนุนงบประมาณ และให้ข้อมูลวิธีการจัดการพัฒนา

2) ส่งเสริมการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยววัด โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาต้องเป็นผู้สนับสนุนหลัก ประชาสัมพันธ์วัดที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวและวัดที่เพิ่งเปิดตัวเองเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยประชาสัมพันธ์ในทุก ๆ สื่อ เช่น โทรศัพท์ วิดีโอ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีความต้องการที่จะมาเที่ยววัด

3) ผู้ว่าราชการจังหวัดต้องทำนโยบายพัฒนาระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานเพื่อรองรับการท่องเที่ยวที่จะพัฒนาขึ้น เช่น จัดทำระบบถนนให้มีประสิทธิภาพ และกว้างขวางสะดวกในการเดินทาง จัดทำระบบระบายน้ำ ระบบไฟฟ้าและน้ำประปา เพื่อรองรับการขยายตัวของสถานที่ท่องเที่ยว พร้อมดูแลปรับแต่งภูมิทัศน์ เป็นเมืองที่น่าอยู่ น่าดู น่ามอง

4) วัดควรมีการบริหารบุคลากร การเงิน การดูแลสถานที่ เพื่อเป็นการพัฒนาวัด รวมถึงการให้ข้อมูลวัด แก่นักท่องเที่ยวได้ การพัฒนาวัดแบบสร้างสรรค์ เป็นการเรียนรู้ด้านวัฒนธรรมและเป็นแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมได้

การจัดการพื้นที่การใช้สอยของวัด

ผู้เขียนมองว่าการจัดการพื้นที่การใช้สอยของวัดตามบทบาทหน้าที่เป็น 3 เขต คือ

เขตที่ 1 พุทธาวาส เป็นพื้นที่ตั้งของศาสนาสถานสำคัญ

เขตที่ 2 สังฆาวาส เป็นที่พักอาศัยของพระภิกษุ สามเณร

เขตที่ 3 ธรณีสงฆ์ เป็นพื้นที่ให้บริการชุมชน หรือเขตสาธารณะเป็นพื้นที่ใช้เป็นที่ตั้งอาคาร สิ่งก่อสร้าง และใช้ทำกิจกรรมที่ให้บริการแก่ประชาชนและนักท่องเที่ยว

1) ควรจัดทำข้อมูลและฐานข้อมูลของวัดที่ถูกต้องเผยแพร่ให้นักท่องเที่ยว บริษัทท่องเที่ยว

2) ควรจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมของวัดในวันสำคัญหรือเทศกาลสำคัญต่าง ๆ

3) ควรพัฒนาบุคลากรของวัดในด้านการท่องเที่ยว เช่น การจัดฝึกอบรมความรู้เกี่ยวกับมรดกเทศก์ แก่พระสงฆ์หรือบุคลากรภายในวัด

4) ควรพัฒนาจริยธรรมการท่องเที่ยวในวัดโดยยึดหลักกัลยาณมิตร ๗ เพื่อการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ ทำตนให้เป็นที่รัก ทำตนให้เป็นที่น่าเคารพ นำเจริญใจชวนให้ระลึกถึง รู้จักพูดและให้คำแนะนำที่ดี อดทนต่อถ้อยคำตำหนิพร้อมที่จะรับฟังและนำไปปฏิบัติ สามารถอธิบายเรื่องที่ยุ้งยากกลุ่มเล็กให้เข้าใจอย่างง่ายดาย ไม่ชักนำหรือชักจูงในทางเสื่อม

นำพระนักพัฒนาเข้ามาบริหาร เช่น พระรุ่นเก่า รุ่นใหม่ แต่ต้องยึดในหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง

แนวคิดและนโยบายในการส่งเสริมให้วัดเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวในอนาคตน่าจะมีการพัฒนาไปในแนวทางเดียวกัน

- 1) อัตลักษณ์ของวัด
- 2) เอกลักษณ์ของวัด
- 3) สถานที่เคารพบูชา
- 4) ไหว้พระ ๙ วัด

5) นักท่องเที่ยวในอนาคตคาดว่าจะเที่ยวชมไหว้พระตามวัดต่างๆ กันมากขึ้น รวมทั้งชาวต่างชาติด้วย วัดอาจจะมียุทธศาสตร์ให้คำอธิบายให้กับชาวต่างชาติก็อาจจะดี หรือจะทำป้ายอธิบายไว้ก็ได้

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนั้น กล่าวได้ว่า วัดทุกวัดมีต้นทุนทางวัฒนธรรมสูงมาก มีทั้งประวัติศาสตร์ความเป็นมา บางวัดมีความสำคัญแต่ครั้งก่อน จนกระทั่งถึงปัจจุบันและนอกจากประวัติความเป็นมาแล้ว ยังมีคุณค่าทางศิลปผ่านทางสถาปัตยกรรมภาพเขียนจิตรกรรม จนกระทั่งข้าวของเครื่องใช้ในวัด เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นแหล่งวัฒนธรรมของวัดได้อย่างดี การพัฒนาจึงควรนำต้นทุนเหล่านี้มาใช้และบูรณาการให้เหมาะสม เช่น การบูรณะโบราณสถาน

การบริหารจัดการควรมาจากความต้องการและความพร้อมของคนในชุมชน อาจทำในรูปแบบมีคณะกรรมการ แบ่งเป็นฝ่ายต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับหลักการให้บริการทางการท่องเที่ยว เมื่อมีคณะกรรมการแล้วก็จะสามารถร่วมมือพัฒนาในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว เช่น การจัดศูนย์บริการการท่องเที่ยว พัฒนารายการหรือโปรแกรมนำนักท่องเที่ยวไปชุมชนเพื่อเสนอนักท่องเที่ยว จัดแบ่งหน้าที่การให้บริการตามความถนัดของแต่ละฝ่าย และต้องคำนึงถึงการอนุรักษ์วัฒนธรรมที่ดีงามไว้พร้อม ๆ กับการรับผิดชอบดูแลสิ่งแวดล้อมในชุมชนด้วย

แนวคิดและนโยบาย ควรจัดรูปแบบของวัดให้ดูดีให้ดูเหมือนเป็นวัดทางพาณิชย์ มีเครื่องรางของขลังมากเกินไป น่าจะพัฒนาด้านคำสั่งสอนให้ความรู้ บรรยาการศรัทธาเข้าไปในวัด

แนวคิดในการส่งเสริมให้วัดเป็นที่ให้ความรู้ ความร่วมเย็นทั้งกาย และใจ คนที่เข้าวัดส่วนใหญ่ต้องการที่จะไปทำบุญ ถ้าทุกคนได้ทั้งความรู้ ความร่วมเย็นทั้งกายและใจทุกคนก็จะอยากที่จะเข้าวัด

- 1) ประชุมวางแผนตามนโยบายของวัด ร่วมกันหลายฝ่าย เช่น ภาครัฐ วัฒนธรรมจังหวัด อบจ. อบต. ฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส หัวหน้าชุมชน และตัวแทนชุมชน เป็นต้น
- 2) ดึงชุมชนให้มีส่วนร่วม ในด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น จัดการแสดงพื้นบ้าน หรือ พิพิธภัณฑสถานพื้นบ้าน
- 3) จัดระเบียบในวัด ป้ายวัด ทางเข้า-ออก รื้อ ความร่มรื่น ความสะอาด และปลอดภัย
- 4) การสื่อสารเรื่องราว ภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ เช่น จัดให้มีอาสาสมัคร คอยต้อนรับ นักท่องเที่ยวต่างชาติที่เข้ามาในวัด

แนวคิดหรือแนวนโยบายในการส่งเสริมให้มีการพัฒนาวัดไปในทิศทางเดียวกัน โดยการเรียกผู้นำของวัด คือเจ้าอาวาส แต่ละวัด มาประชุมร่วมกัน เพื่อจะได้ดำเนินการไปเหมือน ๆ กัน เพื่อรองรับการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในอนาคตต่อไป

1) ในแต่ละวัดจะต้องมีจุดเด่นของวัดตนเองเป็นอย่างดี และนำจุดเด่นนั้นสร้างหรือพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัด เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้ได้มากที่สุด

2) วัดแต่ละวัดต้องรู้จักจุดเด่นของวัดตนเองเป็นอย่างดี และนำจุดเด่นนั้นมาสร้างหรือพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้ได้มากที่สุด

3) วัดแต่ละวัดต้องรักษาความสะอาด สร้างบรรยากาศให้ร่มรื่น มีที่จอดรถ ห้องน้ำสะอาด ซึ่งปัจจุบันวัดต่าง ๆ ทั่วไปนิยมทำห้องน้ำสะอาด บางแห่งติดแอร์ มีการประกวดแข่งขันกัน จึงทำให้นักท่องเที่ยวอยากเห็น อยากมาชม

4) จัดระเบียบร้านค้าที่ขายอาหาร ขายของที่ระลึกในวัด ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นที่ เป็นทาง ไม่ใช่ใครจะตั้งตรงไหนก็ได้ ควรจัดให้เหมาะสม

5) อยากให้วัดเป็นแหล่งความรู้อย่างแท้จริง เป็นที่พึ่งทางใจแก่คนทั่วไป โดยไม่มีธุรกิจการท่องเที่ยว หรือผลตอบแทนมากเกินไป

6) อยากให้นำเงินที่นักท่องเที่ยวมาทำบุญบริจาคให้แก่วัดนั้น นำมาพัฒนาอย่างแท้จริง และโปร่งใส ไม่นำไปใช้ในทางที่ผิด

นโยบายในการส่งเสริมให้วัด มีการพัฒนาวัด เพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ดังนี้

1) วัดเป็นศูนย์รวมพัฒนาจิตใจประชาชนให้เกิดความศรัทธาทางพุทธศาสนา ด้ายการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดความศรัทธาก็จะทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาวัดมากขึ้น

2) สร้างความประทับใจให้กับประชาชนด้วยการต้อนรับเป็นอย่างดีเมื่อเกิดความประทับใจจะส่งผลให้ประชาชนเข้ามาร่วมทำบุญมากขึ้น

3) วัดเป็นศูนย์รวมการศึกษาทางพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมให้ความรู้แก่ประชาชนทุกระดับทั้งในวัดและนอกวัด

4) สร้างเครือข่ายระหว่างวัด ชุมชน โรงเรียนทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เพื่อประสานสัมพันธ์ร่วมกันในการพัฒนาวัด

5) เน้นจุดเด่นของวัดทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวและหารายได้พัฒนาวัด

วัดน่าจะเป็นตัวอย่างในการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและให้ความรู้ สติปัญญาในด้านวัฒนธรรม และสอดแทรกด้านศาสนาเจ้าไปด้วย อาจเริ่มให้ความรู้ตั้งแต่เด็ก เยาวชน จนถึงผู้ใหญ่ตามลำดับ ทั้งนี้ต้องการรวบรวมความคิดในฝ่ายต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ชุมชนมาช่วยกันคิด และจัดทำแผนนโยบายในการดำเนินการพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยกำหนดระยะเวลาให้ชัดเจน ว่าเท่าไร ทำในพื้นที่ไหน ก่อน – หลัง มีงบประมาณให้เท่าไร อนาคตจะเห็นว่าเราไปในทิศทางใด

ในสังคมโลกปัจจุบัน การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ถือเป็นแนวคิดใหม่สำหรับประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันการท่องเที่ยวภายในวัด เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มุ่งความสนใจพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมของชุมชนอื่น ๆ ดังนั้นคิดว่าวัดจึงต้องมีการจัดการท่องเที่ยวเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวให้เหมาะสม ไม่ให้กระทบกับทรัพยากรภายในวัด โดยเฉพาะวัดที่เป็นโบราณสถานและโบราณวัตถุ ที่เป็นทรัพยากรทางวัฒนธรรมเป็นมรดกของชาติ

โดยส่วนตัวผู้เขียนวัดที่เป็นสถานที่ที่เป็นทรัพยากรทางวัฒนธรรม เป็นมรดกของชาติในเรื่องสาธารณูปโภค เช่น ลานจอดรถ ห้องน้ำสะอาดสำหรับนักท่องเที่ยว จัดทำแผนที่บอกทาง ป้ายอธิบายข้อมูลภายในวัด โดยสรุปแล้ว การพัฒนาวัดควรพัฒนาในสิ่งที่จำเป็น แต่ถ้าเราไม่ใส่ใจแล้วก็ทำให้วัดหมดคุณค่า ไม่น่าเที่ยว ไม่น่าสนใจ

แนวโน้มนการพัฒนาวัดหรือนโยบายสำหรับการท่องเที่ยวของวัด

1) การพัฒนาวัดไปในทิศทางที่สร้างเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้ด้านวัฒนธรรม และเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมอย่างแท้จริง

2) การพัฒนาวัดบนพื้นฐานของการเรียนรู้ร่วมกัน รวมถึงการหยิบเอ่องค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์หรือเทคโนโลยีมาพัฒนาและส่งเสริมวัดในด้านที่ดี และดูแลทรัพยากรที่มีอยู่ของวัดให้คงอยู่ในสภาพที่ดี

3) วัดต้องมีการบริหารจัดการทั้งด้านการเงิน ลุคలాกร การดูแลสถานที่หรือโบราณสถาน โบราณวัตถุที่มีความโปร่งใสตรวจสอบได้ และมีการพัฒนาปรับปรุงเพื่อประโยชน์ของวัดอย่างแท้จริง รวมถึงความสะอาดสวยงามและความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยว

การให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับนักท่องเที่ยว ตลอดจนการให้ความรู้ ความตระหนักถึงการบริการที่ดี ที่ผู้ที่เป็นผู้ดูแลจัดการวัดให้กับนักท่องเที่ยว

การท่องเที่ยว เป็นคำที่มีความหมายกว้างขวาง มีได้หมายเฉพาะเพียงการเดินทางเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความสนุกสนานบันเทิงเรีงรมย์ดังที่ส่วนมากเข้าใจ แต่การเดินทางเพื่อการประชุมสัมมนา เพื่อการศึกษาความรู้ เพื่อการกีฬา เพื่อการติดต่อธุรกิจ ตลอดจนการเยี่ยมเยียนญาติพี่น้องก็นับว่าเป็นการท่องเที่ยวทั้งสิ้น จากความเจริญเติบโตของตลาดการท่องเที่ยว ที่มีอัตราเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นอุตสาหกรรมหลักที่ทำให้เกิดรายได้จากการท่องเที่ยวประกอบด้วย

1) การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ หมายถึง การเดินทางท่องเที่ยวไปยังแหล่งท่องเที่ยวทางโบราณคดีและประวัติศาสตร์ เพื่อชื่นชมและเพลิดเพลินในสถานที่ท่องเที่ยวได้ความรู้ มีความเข้าใจต่อประวัติศาสตร์และโบราณคดีในท้องถิ่นพื้นฐานของความรับผิดชอบมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม โดยที่ประชาชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมต่อการจัดการท่องเที่ยว

2) การท่องเที่ยวชมวัฒนธรรมและประเพณี หมายถึง การเดินทางท่องเที่ยว เพื่อชมงานประเพณีต่างๆ ในท้องถิ่นนั้น ๆ ได้รับความเพลิดเพลินตื่นตาตื่นใจในสุนทรียศิลป์ เพื่อศึกษาความเชื่อ การยอมรับนับถือ การเคารพพิธีกรรมต่าง ๆ และได้รับความรู้ มีความเข้าใจต่อสภาพ

สังคมและวัฒนธรรม มีประสบการณ์ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นบนพื้นฐานของความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษาสภาพแวดล้อมและมรดกทางวัฒนธรรม โดยประชาชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมต่อการจัดการท่องเที่ยว

3) การท่องเที่ยววิถีชีวิตในชนบท หมายถึง การเดินทางท่องเที่ยวในหมู่บ้านชนบทที่มีลักษณะวิถีชีวิตและผลงานสร้างสรรค์ที่มีเอกลักษณ์พิเศษมีความโดดเด่น เพื่อความเพลิดเพลินได้ความรู้ดูผลงานสร้างสรรค์และภูมิปัญญาพื้นบ้าน มีความเข้าใจวัฒนธรรมท้องถิ่นบนพื้นฐานของความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม โดยประชาชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมต่อการจัดการท่องเที่ยว

สรุป

ในสังคมโลกปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ถือเป็นแนวคิดใหม่สำหรับประเทศไทย เเท่าที่ผ่านมามีประเทศไทยให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวในแง่ของเศรษฐกิจเท่านั้น สำหรับปัจจุบัน การพัฒนาการท่องเที่ยวได้เปลี่ยนไปเท่าที่เห็นจะมีจุดประสงค์ที่สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาชุมชนนั้นให้เกิดความยั่งยืนโดยมีการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวสอดคล้องและสัมพันธ์กับประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ตลอดจนวิถีชีวิตในชุมชนในเชิงการเรียนรู้ และทดลองให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริงในชุมชน ประโยชน์ที่ชาวบ้านในแต่ละชุมชนจะได้รับการพัฒนา เอื้อเพื่อประโยชน์ให้ชุมชนเกิดการอนุรักษ์ สร้างจิตสำนึก ชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ของสังคม โดยเฉพาะเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมของชุมชนอื่น ๆ การเชื่อมในสุนทรียภาพของโบราณสถาน โบราณวัตถุ อันมีค่า ดังนั้นคิดว่าวัดจึงต้องมีการจัดการท่องเที่ยว เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวให้เหมาะสมไม่ให้เกิดกระทบกับทรัพยากรภายในวัด โดยเฉพาะวัดที่มีโบราณสถาน โบราณวัตถุที่เป็นทรัพยากรทางวัฒนธรรมเป็นมรดกของชุมชนและชาติ ซึ่งปัจจุบันการจัดการภายในวัดส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับนโยบายของเจ้าอาวาสของแต่ละวัด บางวัดให้ความสำคัญ บางวัดไม่ให้ความสำคัญ การจัดการของแต่ละวัดขึ้นอยู่กับปริมาณนักท่องเที่ยว ถ้าวัดมีการวางแผนรองรับที่ดีจะมีการจัดระบบสาธารณูปโภคที่ดี เช่น ลานจอดรถ ห้องน้ำสะอาดสำหรับนักท่องเที่ยว จัดทำแผนที่บอกทาง ป้ายอธิบาย แต่วัดที่ไม่ค่อยมีนักท่องเที่ยวก็จะไม่ค่อยพัฒนาระบบสาธารณูปโภค ดังนั้นวัดต้องให้ความสำคัญกระบวนการในการวางแผน และการบริหารจัดการ ถ้าต้องการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว ซึ่งหลายวัดคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของวัด แต่วัดก็ปฏิเสธหรือห้ามไม่ให้คนเข้าวัดปัจจุบันหลายวัดไม่มีการบริหารจัดการที่ดีที่สุดในที่สุดโบราณสถาน โบราณวัตถุก็จะถูกทำลายสูญหายหรือชำรุดทรุดโทรมหมดคุณค่าไปในที่สุด เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวควรจะมีการวางแผนร่วมกันให้วัดที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบนโยบายการพัฒนาจะดีไม่น้อยที่จะได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้อง²³ และมีการบริหารบุคลากร ด้านการเงิน การดูแลสถานที่ให้ความโปร่งใส และมีการพัฒนาเพื่อประโยชน์ของวัด รวมทั้งให้ข้อมูลและความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว การพัฒนาวัดในทางสร้างสรรค์ มีการเรียนรู้ด้านวัฒนธรรมและเป็นแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมด้วย วัดมีการรักษาทรัพยากรที่มีอยู่ในวัดให้คงสภาพที่ดี และจัดสร้างใหม่ให้สอดคล้องกับสภาพทั่วไป

บรรณานุกรม

- พินยนาทรนาถ เชาธูรี. 2541. **พุทธสถานในอินเดียโบราณ**. พระนคร : โรงพิมพ์ประชาชน.
- สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ. 2541. **ตำนานพระพุทธรเจดีย์**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.
- ชัย เรืองศิลป์. 2523. **ประวัติสังคมไทยสมัยโบราณ ก่อนศตวรรษ 25**. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์อมรรการพิมพ์.

ความเชื่อและแนวโน้มพระพุทธศาสนาในอนาคตของประเทศอินโดนีเซีย BUDDHIST FAITH TRENDS IN THE COUNTRY'S FUTURE IN INDONESIA

พระมหานิกธ ฐานุตโตโร *

บทคัดย่อ

แนวโน้มพระพุทธศาสนาในประเทศอินโดนีเซีย จะดำรงอยู่ได้นานต้องมีการสังคายนาพระไตรปิฎกเพื่อรังสรรค์หรือเรียบเรียงพระไตรปิฎกซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญที่สุด จำต้องอาศัยพุทธบริษัท 4 ได้แก่ พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งปัจจุบันประเทศอินโดนีเซียแทบไม่มีให้เห็นแล้ว จึงต้องอาศัยผู้นำในการนำทูตทางพระพุทธศาสนามาช่วยในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและมาบวชเพื่อดำรงพระพุทธศาสนาโดยการได้รับการสนับสนุนจากผู้นำประเทศหรือมีการร่วมมือจากคณะสงฆ์จากประเทศไทย ถึงแม้ประเทศอินโดนีเซียจะมี ศาสนสถานหรือศาสนวัตถุทางพระพุทธศาสนาที่เป็นที่สักการบูชาของชาวพุทธที่สำคัญจนสามารถได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น “มรดกโลก” ก็ตามที จะไม่สามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาได้ หากไม่มีผู้สืบทอดโดยตรงก็มีแนวโน้มที่จะโดนกลืนโดยศาสนาอื่นเป็นแน่แท้

คำสำคัญ : อินโดนีเซีย, ศาสนาและความเชื่อ, แนวโน้มพระพุทธศาสนาในอนาคต

ABSTRACT

Buddhism trends in Indonesia To exist for a long time there must be the process of the Buddhist scriptures to create or compile the Buddhist scriptures, which is considered the most important Buddhist principles. I have to rely on Buddhist 4 companies, monks, nuns, monks, worshipers, which are currently not seen in Indonesia. The leader of the Buddhist mission to assist in the propagation of Buddhism and Buddhism to be supported by the leader of the country or the cooperation of the Buddhist monks from Thailand. Although Indonesia is Religious places or religious artifacts that are so sacred to the Buddhists that they can be registered as "World Heritage" cannot inherit Buddhism. If no direct successor is likely to be swallowed by another religion, it is unlikely.

Keywords: Indonesia, religion and belief, future buddhist trends

* กองบาลีสนามหลวง วัดหลวงพ่อดิศธรรมกายาราม ราชบุรี

บทนำ

ประเทศอินโดนีเซียเป็นประเทศที่มีผู้นับถือพระพุทธศาสนาอยู่ในจำนวนน้อยกว่าศาสนาอื่น แต่จากที่ผู้เขียนเคยเดินทางไปดูงานที่ประเทศดังกล่าวแล้ว อินโดนีเซียมีความน่าสนใจหลาย ๆ ด้าน มีมนต์เสน่ห์บางอย่างที่น่าหลงใหลไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนาวัฒนธรรม ประเพณี หรือสังคม การใช้ชีวิต เศรษฐกิจหรือการเมืองต่างๆ ผู้เขียนจึงได้แนวคิดและแนวทางการเขียนจากการไปศึกษาดูงานและการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา ที่นักวิชาการได้เขียนไว้นำมารวบรวมเรียบเรียงอย่างมีระบบและเชื่อถือได้ในลำดับต่อไป

อินโดนีเซียหรือชื่อทางการสาธารณรัฐอินโดนีเซีย (Republic Indonesia) เป็นหมู่เกาะที่ใหญ่ที่สุดในโลก ตั้งอยู่ระหว่างคาบสมุทรอินโดจีนและทวีปออสเตรเลีย และระหว่างมหาสมุทรอินเดีย และแปซิฟิก มีพรมแดนติดกับประเทศมาเลเซียบนเกาะบอร์เนียว (อินโดนีเซีย: Kalimantan) ประเทศปาปัวนิวกินี (อินโดนีเซีย: Irian) และประเทศติมอร์ตะวันออกบนเกาะติมอร์ (อินโดนีเซีย : Timor) (พินิจ จันทรและคณะ, 2556 : 221)

อินโดนีเซียประกอบด้วยหมู่เกาะที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาช้านาน แต่ต่อมาต้องตกอยู่ภายใต้การปกครองของเนเธอร์แลนด์อยู่ประมาณ 301 ปีในเดือนมกราคม พ.ศ.2485 ซึ่งเป็นสงครามโลกครั้งที่ 2 ญี่ปุ่นบุกอินโดนีเซีย และทำการขับไล่เนเธอร์แลนด์เจ้าของอาณัติของอินโดนีเซียออกไปได้สำเร็จ จึงทำให้ผู้นำอินโดนีเซียตนสำคัญในสมัยนั้นให้ความร่วมมือกับญี่ปุ่นแต่ไม่ได้ให้ความวางใจกับญี่ปุ่นมากนัก เพราะมีเหตุเคลือบแคลงคือ เมื่อผู้รักชาติอินโดนีเซียจัดตั้งขบวนการต่างๆ ขึ้นมา ญี่ปุ่นจะขอเข้าร่วมควบคุมและดำเนินการด้วย

เมื่อญี่ปุ่นแพ้สงครามและประกาศยอมจำนนต่อฝ่ายพันธมิตร อินโดนีเซียถือโอกาสประกาศเอกราชในปี พ.ศ.2488 แต่เนเธอร์แลนด์เจ้าของอาณานิคมเดิมไม่ยอมรับการประกาศเอกราชของอินโดนีเซียจึงยกกองทัพมาปราบปราม ผลจากการสู้รบปรากฏว่าเนเธอร์แลนด์ไม่สามารถปราบกองทัพอินโดนีเซียได้ จากนั้นอังกฤษซึ่งเป็นพันธมิตรกับเนเธอร์แลนด์จึงเข้ามาช่วยไกล่เกลี่ยเพื่อยุติความขัดแย้งกัน โดยทั้งสองฝ่ายลงนามในข้อตกลงลิงกิตยาติ (Linggadjati Agreement) เมื่อ พ.ศ.2489 โดยเนเธอร์แลนด์ยอมรับอำนาจอธิปไตยของอินโดนีเซียในเกาะชวาและสุมาตรา

ต่อมาภายหลังเนเธอร์แลนด์ได้ละเมิดข้อตกลงโดยได้นำทหารเข้าโจมตีอินโดนีเซียทำให้ประเทศอื่นๆ เช่น ออสเตรเลีย และอินเดีย ได้ยื่นเรื่องให้คณะมนตรีความมั่นคงสหประชาชาติเข้าจัดการ สหประชาชาติได้เข้าระงับข้อพิพาทโดยตั้งคณะกรรมการประกอบด้วย ออสเตรเลีย เบลเยียม และสหรัฐอเมริกา เพื่อทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยประนีประนอมและเรียกร้องให้หยุดยิง แต่เนเธอร์แลนด์ได้เข้าจับกุมผู้นำสำคัญของอินโดนีเซีย คือ ซูการ์โน และฮัตตา ไปกักขัง ต่อมาทหารอินโดนีเซียสามารถช่วยเหลือนำตัวผู้นำทั้งสองออกมาได้ ในระยะนี้ทุกประเทศทั่วโลกต่างตำหนิการกระทำของเนเธอร์แลนด์อย่างยิ่งและคณะมนตรีความมั่นคงได้กดดันให้เนเธอร์แลนด์มอบเอกราชแก่อินโดนีเซีย ในวันที่ 27 ธันวาคม พ.ศ.2529 อินโดนีเซียได้รับเอกราชแต่ความยุ่งยากยังคงมีอยู่เนื่องจากเนเธอร์แลนด์ไม่ยอมให้รวมดินแดนอีเรียนตะวันตกเข้ากับอินโดนีเซีย ทั้งสองฝ่ายจึงต่างเตรียมการสู้รบกันอีก ผลที่สุดเนเธอร์แลนด์ก็ยอมโอนอำนาจอธิปไตยให้สหประชาชาติควบคุมดูแลอีเรียน

ตะวันตกและให้ชาวอเมริกันตะวันตกแสดงประชามติว่าจะรวมกับอินโดนีเซียหรือไม่ ผลการออกเสียงประชามติปรากฏว่าชาวอเมริกันตะวันตกส่วนใหญ่ต้องการรวบรวมอินโดนีเซีย สหประชาชาติจึงโอนอินโดนีเซียตะวันตกให้อยู่ในการปกครองของอินโดนีเซียเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2506 (พินิจ , 2556 : 223)

ประวัติศาสตร์ที่เป็นความเจ็บช้ำของผู้นำประเทศ

จะเห็นได้ว่าประเทศที่มีการพัฒนาที่ต่อเนื่องยังมีประวัติศาสตร์ที่ถูกกรุกรานจากประเทศมหาอำนาจ มีการล่าอาณานิคมมีประวัติศาสตร์ที่เป็นความเจ็บช้ำของผู้นำประเทศ รวมถึงประชาชนชาวอินโดนีเซีย เมื่อกล่าวถึงความเชื่อและศาสนาของชาวอินโดนีเซียนั้นมีแนวคิดจากนักวิชาการและนักเขียนต่างๆ ดังที่ข้าพเจ้าจะได้นำเสนอเรียบเรียงดังนี้

เรื่องการอพยพของชาวอินโดนีเซียเดิมมีความเชื่อว่าคนรุ่นแรกมีการอพยพมาจากภาคตะวันตกเฉียงเหนือของอินเดียหรือพม่า และอพยพมาจากภาคใต้และบริเวณของประเทศจีน โดยอธิบายถึงการอาศัยของคนในอินโดนีเซียที่อาศัยอยู่บนเกาะริมชายฝั่ง แต่เมื่อมีการศึกษามายิ่งขึ้น การศึกษาถึงเรื่องการอพยพของคนอินโดนีเซียนั้นเปลี่ยนไป คือมีทฤษฎีที่แตกต่างปรากฏขึ้นว่าด้วยคนรุ่นแรกนั้นอาจจะไม่ได้อพยพมาจากแดนไกลนัก แต่เป็นการอพยพเคลื่อนย้ายถิ่นฐานเพียงในหมู่เกาะริมชายฝั่ง เพราะหลักฐานที่มีการศึกษาว่าด้วยหลักฐานในยุคหินที่เครื่องมือเครื่องใช้ไม่ได้มีความเปลี่ยนแปลงมากนัก วัฒนธรรมมีอยู่ไม่มีความเปลี่ยนแปลงมากนักมีความตายตัว ไม่เหมือนกับมากนักแบบการได้รับอิทธิพลจากภายนอก ชนเผ่าเดิมได้รับอิทธิพลฮินดู พุทธ และอิสลามนั้นเกิดจากการได้รับอิทธิพลในเวลาต่อมาโดยศาสนาใหม่กับความเชื่อเดิมของคนรุ่นแรกนั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากแต่เป็นผสมผสานกันกับวัฒนธรรมดั้งเดิม ปรับเปลี่ยนใหม่ให้ผสมกลมกลืนกับที่มีอยู่

การศึกษาถึงเรื่องความเชื่อของคนอินโดนีเซียในยุคแรก พบว่าผู้คนนับถือลัทธิผี เชื่อว่าทุกสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตมีพลังในตนเองหรือมีสมาจิตคือวิญญาณของพวกเขายู่ สถานที่บางแห่งวัตถุบางอย่าง หรือบุคคลบางประเภทจะได้รับอำนาจมาเป็นพิเศษ การนับถือภูตผีของคนยุคแรกจะมีอยู่ในทุกหนแห่งไม่ว่าจะเป็นทะเล ภูเขา แม่น้ำ สัตว์ชนิดต่างๆ ทั้งนี้เองยังมีการนับถือวิญญาณบรรพบุรุษ ยกย่องเคารพบูชา จึงมีปรากฏพิธีกรรมทางศาสนาที่เกี่ยวกับฝังข้าวของเครื่องใช้ที่อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ตายไปแล้วเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตหลังความตายระหว่างการเดินทาง

คำอธิบายในปัจจุบันมีการอธิบายจากหลักฐานในต้นคริสต์ศักราชว่า ชนบทต่างๆ และชนเผ่าทั้งหลายอาศัยอยู่บนเกาะในอินโดนีเซีย อาจจะมีการติดต่อกับโลกภายนอกด้วยเช่นกัน แต่ก็ยังเป็นจำนวนที่น้อยมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไป การติดต่อสื่อสารกันระหว่างคนบนเกาะกับโลกภายนอกก็มากยิ่งขึ้น นำมาซึ่งการค้าขายและแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลฮินดูเพียงอย่างเดียว (Indianisation) หรือ อิทธิพลศาสนาฮินดูและพุทธ อิทธิพลศาสนาอิสลาม (Islamisation) จนกระทั่งการเข้ามาของตะวันตกที่นำพร้อมศาสนาคริสต์และอารยธรรมตะวันตก (Westernisation) โดย

ในยุคเริ่มแรกการติดต่อกันเริ่มขึ้นด้วย นักแสวงบุญ พระและพ่อค้า (ค.ศ. 2- 414) ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เขียนไว้ครั้งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นหลักฐานจากจดหมายเหตุจีนตั้งแต่สมัยราชวงศ์ฮั่นที่มีการติดต่อกับอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจีนมีความสัมพันธ์ทางการทูตติดต่อกับค้าขายกับผู้ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เกิดการแลกเปลี่ยนทางด้านวิทยาการ การค้าและวัฒนธรรม (ทวิศักดิ์ เผือกส, 2555)

อินโดนีเซียเป็นประเทศที่มีชาวมุสลิมมากที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีศาสนาที่ได้รับการรับรองโดยรัฐธรรมนูญแห่งชาติ 6 ศาสนา ได้แก่ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ นิกายโปรเตสแตนต์ นิกายโรมันคาทอลิก ศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ และลัทธิขงจื้อ (อรอนงค์ ทิพย์พิมล, 2557) มีสัดส่วนของผู้นับถือศาสนาอิสลามถึงร้อยละ 88.22 รองลงมาเป็นศาสนาคริสต์ร้อยละ 8.92 ศาสนาฮินดูร้อยละ 1.81 ศาสนาพุทธร้อยละ 0.84 ลัทธิขงจื้อและศาสนาอื่นๆร้อยละ 0.20 (Jesudas M.Athyal, 2015)

ทั้งนี้ก่อนการเข้ามาของศาสนาต่างๆ ชาวพื้นเมืองอินโดนีเซียมีความเชื่อในอำนาจลี้ลับเหนือธรรมชาติ เชื่อว่ามีพลังบันดาลได้ทั้งคุณและโทษ ต่อมาเมื่อมีการติดต่อทำการค้ากับชาวอินเดีย ศาสนาพราหมณ์ - ฮินดูจึงเป็นศาสนาแรกที่ชาวอินโดนีเซียรับนับถือ ลำดับต่อมาคือศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลาม

ศาสนาฮินดู

ศาสนาฮินดูเข้าสู่หมู่เกาะอินโดนีเซียในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 2 โดยพ่อค้าชาวอินเดีย หนึ่งในผู้เผยแพร่คนสำคัญนามว่า Sri Agastya อิทธิพลของศาสนาฮินดูเผยแพร่เข้าสู่ราชอาณาจักรหนึ่งในกาลิมันตันตะวันออก นามว่า Kutai เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าศาสนาดังกล่าวได้รับการสมานทานแล้วในหมู่เกาะอินโดนีเซีย กระทั่งภายหลังคริสต์ศตวรรษที่ 8 ศาสนา ฮินดูประดิษฐานอย่างมั่นคงในบาห์ลีจนกระทั่งปัจจุบัน (Jesudas M.Athyal, 2015 : 118)

เป็นที่ทราบกันดีว่า บาห์ลี คือดินแดนสวยงามและศักดิ์สิทธิ์ เชื่อกันว่าเป็นที่ประทับของเทพเจ้า ภูเขาที่สำคัญและสูงที่สุดคือ ภูเขาอากูง เป็นเขาพระสุเมรุและปฐวินาภิหรือสะดือแห่งแผ่นดิน ทั้งเป็นที่ประทับของพระศิวะ ศาสนสถานสำคัญในพื้นที่ คือ ปุราเบซากิห์ (Pura Besaki) หรือ วัดเบซากิ ตั้งอยู่บนเชิงเขาด้านทิศใต้ของภูเขาอากูง สร้างขึ้นเพื่อบูชาภูเขาสูงดังกล่าว จึงถือเป็นเทวาลัยที่สำคัญที่สุดในเกาะบาห์ลีเป็นที่เคารพนับถือของประชาชน (เชษฐ์ ดิงสัญลี, 2558)

ทั้งนี้ตามความเชื่อทางศาสนาชาวบาห์ลีเชื่อว่าว่วเป็นพาหนะของเทพเจ้า ส่วนในเขตชวากลางมีศาสนสถานที่ใหญ่ที่สุดและได้รับการยกย่องให้เป็นมรดกโลก คือ จันดี ปรัมบานัน (Candi Prambanan) หรือ จันดีราราจงกรัง (Candi Rara Jonggrang) ปัจจุบันทั้งชวาและบาห์ลีเป็นสถานที่สำคัญของผู้ศรัทธาในศาสนาฮินดูและนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก

ศาสนาพุทธ

พระพุทธศาสนาเข้าสู่หมู่เกาะอินโดนีเซียในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 4 ได้รับการเผยแพร่จากพ่อค้าชาวอินเดียในเกาะสุมาตรา ชาว และสุลาเวสี ราวค.ศ.423 มีพระภิกษุนามว่า Gunawarman เข้ามาเผยแพร่พระพุทธศาสนาในชวา มีอาณาจักร Kaling หรือ Ho Ling ยอมรับนับถือและเลื่อมใสศรัทธา โดยขณะนั้นมีผู้ปกครองเป็นราชินีนามว่า Ratu Sima (Jesudas M.Athyal, 2015 : 118)

ภาพรวมของพระพุทธศาสนาในอินโดนีเซียมีถึง 4 นิกาย คือ มหายาน วัชรยาน เถรวาท และเอเกยาน เนื่องจากพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่เป็นชาวจีนดังนั้นมหายานจึงได้รับการนับถืออย่างแพร่หลายกว่านิกายอื่น ส่วนนิกายเถรวาทเพิ่งเริ่มเป็นที่ยอมรับนับถือจากพุทธศาสนิกชนในอินโดนีเซีย เนื่องจากหลักในการปฏิบัติของฝ่ายเถรวาทเน้นในด้านการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ขณะที่ฝ่ายมหายานเน้นด้านพิธีกรรมและสังคมสงเคราะห์ ส่วนวัชรยานเน้นในรูปแบบของพิธีกรรม (ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, 2556 : 222-228)

ศาสนสถานสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับการยกย่องให้เป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลก คือ บุโรพุทโธ ในเขตชวากลาง ถูกสร้างขึ้นในช่วงค.ศ. 750-850 โดยราชวงศ์ไศเลนทร แปลว่า “กษัตริย์แห่งภูเขา” ศาสนสถานดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความคิดทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับจักรวาล จากภาพถ่ายทางอากาศแสดงให้เห็นเป็นรูปโดมใหญ่มีสถูปรอบๆ เป็นสัญลักษณ์ของจักรวาล ภาพแกะสลักรอบระเบียงทั้งสี่ด้านล้วนเป็นภาพพุทธประวัติ ส่วนใต้ฐานเจดีย์เป็นรูปแกะสลักภาพนูนแสดงให้เห็นโลกของวairocana และตัมหา คนดีจะได้รับรางวัลด้วยการไปเกิดใหม่ในชีวิตที่ดีกว่าส่วนคนชั่วจะได้รับโทษในที่ที่ต่ำกว่า (เอลซา ไชนูติน, 2552)

มีผู้ให้ความเห็นว่าบุโรพุทโธไม่ใช่เพียงตัวแทนของพุทธจักรวาลและทาง 10 ชั้นเพื่อบรรลุนิพพานเท่านั้น แต่ยังมีความผูกพันกับอดีตกาล ดังนั้นบุโรพุทโธจึงไม่ใช่สถูปในความหมายดั้งเดิมคือเป็นสถานที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้า แต่เป็นสถานที่บรรจุพระศพของกษัตริย์ในราชวงศ์ไศเลนทร จึงเท่ากับผูกโยงปูชนียสถานในพระพุทธศาสนาเข้ากับการบูชาบรรพบุรุษกว่า แม้ในระยะต่อมาราชวงศ์ดังกล่าวจะสิ้นสุดอำนาจลงแต่บุโรพุทโธยังคงอยู่จนกระทั่งปัจจุบัน แต่ในขณะเดียวกันเมื่อกาลเวลาเปลี่ยนแปลงไปความเจริญของเมืองมีมากขึ้น ความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องการของคนในปัจจุบัน การติดต่อสื่อสารก็เช่นกัน บริเวณใกล้เคียงบุโรพุทโธกลายเป็นพื้นที่ตั้งสถานีรับส่งสัญญาณโทรศัพท์ ส่งผลต่อการลดทอนความสวยงามทางทัศนียภาพทางธรรมชาติของศาสนสถาน นอกจากนี้บุโรพุทโธยังกลายเป็นแม่เหล็กทางเศรษฐกิจที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก เกิดร้านค้าและป้ายโฆษณาจำนวนมากบนถนนสายหลักที่มุ่งสู่ศาสนสถาน จนไม่สามารถมองเห็นความงามของวิหารได้จากถนนเช่นในอดีต (National geographic, 2553 : 56-59)

อย่างไรก็ตาม บุโรพุทโธยังคงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวพุทธในอินโดนีเซียทั้งยังเป็นที่ยอมรับจากพุทธศาสนิกชนและนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก

วิหารบุโรพุทโธ สิ่งก่อสร้างที่สุมหัตศจรรย์จากหินภูเขาไฟ

นอกเหนือจากสิ่งเขื่อนยสถานทั้ง 4 แห่งในอินเดียนที่เปรียบเสมือนตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว “บุโรพุทโธ” หรือ บาราบูดูร์ (BARABUDUR) วิหารที่ตั้งอยู่บนเนินสูงของเกาะชวาภาคกลาง ในเขตเมืองยอร์กยาคารตา ศูนย์กลางแห่งวัฒนธรรมชวา ในประเทศอินโดนีเซีย ถือเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์อีกแห่งที่พุทธศาสนิกชนควรได้มีโอกาสเดินทางไปเยือนแม้เพียงสักครั้งในชีวิต ไม่เพียงแต่การเป็นมหาสถูปเจดีย์ที่มีความงดงามตามแบบศิลปะฮินดู-ชวา หรือศิลปะชวาภาคกลางที่ผสมผสานงานศิลปะระหว่างอินเดียนและอินโดนีเซียได้อย่างกลมกลืนที่สุดแห่งหนึ่ง แต่ยังเป็นศาสนสถานของศาสนาพุทธนิกายมหายาน และเป็นศาสนสถานของศาสนาพุทธที่ใหญ่ที่สุดในโลกอีกด้วย

ตามประวัติบอกว่า บุโรพุทโธ ตั้งอยู่ใกล้กับแม่น้ำโปรโก ห่างจากยอร์กยาคารตา ไปทางตะวันตกเฉียงเหนือราว 40 กิโลเมตร โดยสร้างอยู่บนเนินสูงจากพื้นดินราว 15 เมตร จึงเป็นที่มาของชื่อ “บุโรพุทโธ” ที่แปลว่า “วิหารที่สร้างบนภูเขาสูง” กษัตริย์แห่งราชวงศ์ไศเลนทร เป็นผู้สร้างสถูปรูปทรงแบบมหายานแห่งนี้ด้วยหินภูเขาไฟตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 7-9 หรือประมาณปีพุทธศักราช 1393 ซึ่งถ้าบวกลบคุณหารก็เป็นเวลานานกว่า 1,162 ปีมาแล้ว

รอบวิหารบุโรพุทโธเต็มไปด้วยหินสลักนูนต่ำ ซ้อนกันเป็นชั้นๆลดหลั่นกันไป แต่ละชั้นแสดงคติธรรมทางพุทธศาสนา ชั้นแรก เป็นชั้นที่มีความหมายถึงการที่มนุษย์ยังเกาะเกี่ยวอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด และวนเวียนอยู่กับกิเลส ตัณหา กามราคะ ที่เรียกว่าชั้น “กามธาตุ” ชั้นนี้มีภาพสลักที่น่าสนใจอยู่ถึง 160 ภาพ เป็นการเล่าเรื่องราวตาม “คัมภีร์ธรรมวิวัจค์” ว่าด้วยเรื่อง “กฎแห่งกรรม” ซึ่งก็คือเรื่องของบาป บุญ คุณ โทษนั่นเอง

ชั้นที่สอง คือ “รูปธาตุ” มีลักษณะเป็นชั้น บันไดรูปกลม ฐาน 6 ชั้น สูงกว่าชั้นกามธาตุเล็กน้อย แสดงถึงการที่มนุษย์หลุดพ้นจากกิเลส ทางโลกได้บ้าง แต่ก็ยังมีส่วนที่ยึดติดกับทางโลกอยู่ และชั้นสุดท้าย คือ “อรุธาตุ” เป็นชั้นของการปฏิบัติขั้นสูงหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา ทั้งภวตัณหา และวิภวตัณหา ชั้นอรุธาตุนี้มีรูปสลักนูนต่ำที่แสดงถึงพุทธประวัติถึงเกือบ 1,400 ภาพในบางตำราตีความว่าแผนผังของบุโรพุทโธน่าจะหมายถึง “จักรวาล” และอำนาจของ “พระอาทิตย์เจ้า” ซึ่งเป็นพระพุทธรูปผู้ทรงสร้างโลกในพุทธศาสนาลัทธิมหายาน ซึ่งในส่วนของพระเจดีย์องค์ใหญ่ที่อยู่บนยอดสูงสุดของ “บุโรพุทโธ” นั้น กล่าวกันว่า เป็นสัญลักษณ์แทนองค์ “พระอาทิตย์เจ้า” ที่ในคติความเชื่อพระพุทธศาสนานิกายมหายานเชื่อว่าพระองค์คือผู้สร้างสรรพสิ่งนั่นเอง

ในชั้นบนสุดของบุโรพุทโธ ที่ถือว่าเป็นส่วนยอดสุดของวิหาร มีลักษณะเป็นฐานวงกลมใหญ่ของเจดีย์องค์ประธาน เวลาที่มองมาจากที่ไกล จะเห็นเป็นเหมือนดอกบัวขนาดใหญ่ ตั้งตระหง่านอยู่กลางหุบเขา มีผู้อุปมาภาพที่ปรากฏนี้ว่าเป็นดังสรวงสวรรค์ ที่แสดงถึงการหลุดพ้นจากทุกสรรพสิ่งในโลก หรือที่เรียกว่านิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของศาสนาพุทธ

อีกสิ่งหนึ่งที่เปรียบเสมือนสัญลักษณ์ของ บุโรพุทโธ ก็คือ เจดีย์ทรงระฆังโป้ง ฉลุเป็นช่องสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด เรียงรายอยู่โดยรอบ ในเจดีย์จะมีองค์พระพุทธรูปอยู่ข้างใน ซึ่งเชื่อกันว่า ถ้าใครสามารถยื่นมือไปสัมผัสองค์พระพุทธรูปในนั้นได้จะสมหวังและโชคดีตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา บุ

โรพุทโธ ได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติ ทั้งแผ่นดินไหว เถ้าถ่านของภูเขาไฟระเบิด หรือน้ำท่วมหลายครั้ง แต่ในที่สุดก็มีผู้ค้นพบและบูรณปฏิสังขรณ์จนกลายมาเป็น “มรดกโลก” ขึ้นสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นที่กราบไหว้และสักการบูชาของมนุษยชาติทุกๆ ปีจะมีพระสงฆ์จากหลากหลายนิกาย และพุทธศาสนิกชนหลากหลายเชื้อชาติแวะเวียนมาสักการะมหาวิหารนิกายมหายานแห่งนี้ไม่ขาดสาย (ไทยรัฐออนไลน์, 2555 : หน้าแรก)

ศาสนาคริสต์

ศาสนาคริสต์ทั้งนิกายโรมันคาทอลิกและนิกายโปรเตสแตนต์ เข้าสู่อินโดนีเซียในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 6 โดยชาวโปรตุเกส ชาวดัตช์ และชาวอังกฤษ เริ่มเผยแพร่ทางฝั่งอินโดนีเซียตะวันออก อันประกอบไปด้วย โมลุกกะ สุลาเวสีเหนือ นูซา เต็งการา ปาปัว และกาลิมันตัน ต่อมา มีการเผยแพร่ตามชายฝั่งของเกาะบอร์เนียว ส่วนเกาะสุลาเวสี มีมิชชันนารีสอนศาสนาให้แก่ชาวพื้นเมืองโอรากัน (Torajans) ทั้งยังมุ่งเผยแพร่ให้แก่ชาวพื้นเมืองในเกาะสุมาตราอีกด้วย ปัจจุบันในอินโดนีเซียมีชาวบาตัก (Batak) เป็นผู้นับถือศาสนาคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ รวมถึงคนในปาปัว (Papua) และอัมบอน (Ambon) ประมาณ 90% (Jesudas M. Athyal, 2015 : 120)

ศาสนาอิสลาม

การเผยแพร่ศาสนาอิสลามเข้าสู่หมู่เกาะอินโดนีเซียมีอยู่หลายคำอธิบาย หนึ่งในนั้นอธิบายว่าศาสนาอิสลามเข้าสู่ดินแดนแห่งนี้ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7 โดยพ่อค้าอาหรับในสุมาตราทางตอนเหนือ ต่อมาในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 9 อาณาจักรเปอร์ลัค (Perlak) เป็นแห่งแรกที่ชาวเมืองได้หันมารับนับถือศาสนาอิสลาม ส่วนอีกคำอธิบายหนึ่งชี้ให้เห็นว่าในคริสต์ศตวรรษที่ 13 ศาสนาอิสลามในอินโดนีเซียได้รับการเผยแพร่จากรัฐกูเจรัต (Gujarat) ของอินเดีย เข้ามาทางสุมาตราและแพร่หลายมากขึ้นในชวาตะวันออก ทั้งนี้ในช่วงเวลาดังกล่าวมีหลายอาณาจักรที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาอิสลาม เช่น เดมัค (Demak) มะทะรัม (Mataram) และบันเตน (Banten) เป็นต้น การเผยแพร่ศาสนาอิสลามเริ่มประสบผลสำเร็จในช่วงท้ายของศตวรรษที่ 15 เนื่องจากอาณาจักรต่างๆ ในหมู่เกาะอินโดนีเซียราว 20 แห่งหันมารับนับถือศาสนาอิสลามจนกระทั่งปัจจุบันอินโดนีเซียถือเป็นประเทศที่มีชาวมุสลิมจำนวนมากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะในชวาและสุมาตรา ประชาชนราวร้อยละ 98 นับถือศาสนาอิสลามนิกายซุนหนี่ ส่วนที่เหลือเป็นนิกายชีอะห์และอามาติยะห์

เป็นที่ทราบกันดีว่าศาสนาอิสลามมีบทบาทในทางการเมืองและการดำรงชีวิต อิสลามมิได้เป็นเพียงแต่ศาสนาในทางธรรมแต่ยังเป็นศาสนาทางโลกที่มีบทบาทมาในอินโดนีเซียมาเป็นเวลายาวนาน ประเด็นปัญหาสำคัญคือ การเกิดขึ้นของขบวนการต่อต้านรัฐ ภายหลังการได้รับเอกราชจากเจ้าอาณานิคม แม้ว่ามุสลิมจะเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศแต่ขณะเดียวกันกลับขาดความเป็นเอกภาพ เนื่องจากวิถีปฏิบัติที่แตกต่างกันมีมุมมองที่ขัดแย้งกันเองเกี่ยวกับแนวคำสอนของศาสนา ขบวนการต่อต้านรัฐที่เกิดขึ้นจึงเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้เกิดผลกระทบทางสังคมตลอดมาจนกระทั่งปัจจุบัน คือ การประกาศก่อตั้งสาธารณรัฐอินโดนีเซียให้เป็นรัฐทางโลกไม่ใช่รัฐอิสลาม โดยประธานาธิบดีซูการ์โน ส่งผลให้เกิดกลุ่มต่อต้านรัฐหลายกลุ่ม

อาทิเช่น ขบวนการนะห์ดาตุล อุลามะ(Nahdatul Ulama-NU) และกลุ่มญามาอะห์ อิสลามมียะห์ หรือเจไอ(Jamaah Islamiyah-JI) เป็นองค์กรก่อการร้ายมุสลิมที่มีบทบาทมากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ภายหลังได้หันมาต่อต้านตะวันตกด้วย (จุฬารคมมั่นคงศึกษา, 2550 : 5-37) ประการที่สองที่ทำให้เกิดการต่อต้านรัฐคือ การเข้าครอบครองดินแดนที่ไม่ใช่ของตนโดยรัฐบาลกลาง อาทิเช่น ในอาเจะห์ ก่อให้เกิดขบวนการอาเจะห์เสรีหรือ GAM (Gerakan Aceh Merdeka) แม้ว่าปัจจุบันกลุ่มดังกล่าวจะสิ้นสุดลงไปแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มได้ก่อตั้งพรรคการเมืองขึ้นในนามพรรค Patai Aceh หรือ PA พร้อมกับอุดมการณ์ทางการเมืองที่ยังคงอยู่คือการเรียกร้องเอกราชให้อาเจะห์ (จุฬารคมมั่นคงศึกษา, 2550 : 5-37)

นอกจากบทบาทในการต่อต้านรัฐแล้วมุสลิมบางกลุ่มยังทำการต่อต้านและสร้างความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมชาติแต่ต่างศาสนา คือ ชาวคริสต์ และชาวพุทธ มีการทำลายสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาตลอดจนสัญลักษณ์ต่างๆ ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนผู้บริสุทธิ์

ความหลากหลายทางศาสนาที่มีอยู่ในประเทศอินโดนีเซีย นอกจากเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของประชาชนในประเทศแล้ว ยังมีส่วนส่งเสริมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวภายในประเทศ ทั้งนี้ ประเด็นสำคัญที่ต้องตระหนักไว้เสมอคือความศรัทธาต่อศาสนาท่ามกลางบริบททางสังคมและการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไป แม้ว่ารัฐบาลอินโดนีเซียยังคงยึดมั่นในคำขวัญที่ว่า “เอกภาพท่ามกลางความหลากหลาย” แต่ในปัจจุบันความขัดแย้งระหว่างศาสนายังคงเป็นประเด็นสำคัญที่เหมือนจะสงบแต่อาจจะมียุคเปลี่ยนได้ในเรื่องความขัดแย้งในศาสนากันอยู่

ต่อมาเกิดการเข้ามาของอิทธิพลฮินดูและพุทธ โดยอิทธิพลที่อินโดนีเซียได้รับมาก่อนข้างปรากฏชัดในภูมิภาค มาจาริกเป็นภาษาสันสกฤตในยุคแรกศาสนาฮินดูนั้นคนท้องถิ่นรับเข้ามาในสังคมโดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับกษัตริย์ชนชั้นปกครองในราชสำนัก เน้นถึงเรื่องวรรณะและความสัมพันธ์ทางสังคมของชนชั้นต่างๆที่อยู่ระหว่างกัน เน้นบทบาทของกษัตริย์ที่สภาวะเป็นพระเจ้า ในอีกด้านหนึ่งศาสนาพุทธก็ถูกรับเข้ามาในสถาบันที่เกี่ยวกับประชาชนทั่วไป โดยพุทธศาสนานิคมหายานถูกรับเข้ามาเป็นการเน้นการปฏิบัติ และการสร้างวัดตลอดจนอนุสาวรีย์ จนกระทั่งในศตวรรษที่ 8 เป็นต้นมาลักษณะการปกครองมีความเปลี่ยนแปลงไปรูปแบบการปกครองมีลักษณะคล้ายกับอินเดีย โดยเฉพาะที่ปรากฏให้เห็นบนเกาะสุมาตราภาคใต้ที่เดิมเคยเป็นอาณาจักรศรีวิชัยที่ยิ่งใหญ่พลักเปลี่ยนแข่งขันกันมีอำนาจกับอาณาจักรอื่นบนเกาะชาวตะวันออก อย่างเช่น จังกาละ เคดรี สิ่งหัดสำหรับและมชปาหิต ทำให้เห็นได้ว่าในช่วง ค.ศ. 750 - 850 เป็นต้นมานั้นสามารถพบกับปูชนียวัตถุในพุทธศาสนาขนาดใหญ่มากมาย อย่างเช่น บุโรพุทโธ มรดกโลกที่สำคัญของอินโดนีเซียที่ถ่ายทอดความคิดในศาสนาพุทธว่าด้วยพุทธศาสนาเกี่ยวกับจักรวาลที่ปรากฏภาพสลักขนาดใหญ่รอบระเบียงทั้งสี่ด้านว่าด้วยเรื่องพุทธประวัติ แต่เมื่อเข้าสู่ยุคของอิทธิพลศาสนาอิสลามของเกาะชวา บุโรพุทโธอันยิ่งใหญ่ก็ถูกปล่อยทิ้งร้างเอาไว้ถูกปิดทับด้วยต้นไม้نانชนิดและชี้เข้าจากภูเขาไป และถูกค้นพบอีกครั้งโดยทหารของเจ้าอาณานิคมอังกฤษ และบูรณะด้วยความร่วมมือของนักโบราณคดีจากฮอลันดา (ทวีศักดิ์ เผือกสม, 2555)

การที่ประชาชนชาวอินโดนีเซียจะมีศาสนาได้นั้น เริ่มต้นจากความเชื่อต่างๆดังที่กล่าวมา เบื้องต้นมีการเกี่ยวเนื่องกับเรื่องผีและแนวทางการดำรงชีวิต ที่มีประเพณีและวัฒนธรรมที่ทำให้เกิดความเชื่อเหล่านั้น ซึ่งในสมัยโบราณประชาชนส่วนใหญ่ก็จะนับถือศาสนาฮินดู ต่อมาก็คือศาสนาอิสลามและมีการนับถือพุทธศาสนาอีกด้วยซึ่งถ้าจะมองว่า เป็นการแข่งขันเรื่องศรัทธาในศาสนา ก็คงจะไม่ผิด เพราะอินโดนีเซียในสมัยก่อนศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามมีผู้นับถือหรือมีผู้นับถือในปริมาณใกล้เคียงกัน

อินโดนีเซีย ค.ศ. 1400 - 1700 การเผยแพร่ศาสนาอิสลาม และการเข้ามาของจักรวรรดินิยม

ในศาสนาพุทธ แต่แล้วการมาถึงของศาสนาอิสลามนั้นก็ได้อำนาจ ผ่านทางการค้าขายโดยการสนับสนุนของพุทธศาสนิกชนโดยหลักฐานทางประวัติศาสตร์ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าศาสนาอิสลามนั้นเริ่มปรากฏครั้งแรกในอินโดนีเซียเมื่อใด แต่หลักฐานที่สามารถระบุได้อย่างหนึ่งจากศิลาจารึกบนหลุมฝังศพของชาวมุสลิมที่ระบุเอาไว้ว่าถูกฝังเมื่อ ค.ศ. 1082

ศาสนาอิสลามพัฒนาขึ้นในอินโดนีเซียและเข้ามาแทนที่ศาสนาฮินดูและพุทธที่เก่าแก่กว่า โดยที่ศาสนาอิสลามได้เข้ามาปะปนกับประเพณี ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิม นอกจากนี้การแพร่ขยายของศาสนาอิสลามนั้นยังมาจากการเข้ามาของนักสอนศาสนาในนิกายซุนนี เป็นนิกายที่มีความเชื่อในเรื่องลี้ลับซึ่งเดิมทีคนท้องถิ่นก็มีความเชื่อในเรื่องลี้ลับ นับถือภูตผีวิญญาณอยู่แล้วจึงดูเหมือนว่าการเข้ามาครั้งนี้จะไม่มี ความแตกต่างกันมากนัก ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆอีกด้วย ในการแพร่ขยายของศาสนาอิสลาม คือ การแบ่งชนชั้นวรรณะของศาสนาฮินดูในอินโดนีเซียนั้น ไม่ได้มีการแบ่งชนชั้นอย่างเคร่งครัดในแบบฮินดู จึงทำให้การเข้ามาอิสลามไม่มีความยากลำบาก ทั้งนี้การเข้ามาของอิสลามยังเข้ามาด้วยความสันติเกิดเป็นความผูกพัน แต่ศาสนากลับเป็นปัจจัยหนึ่งที่เกิดขึ้นต่อการแข่งขันทางด้านค้าในหมู่เกาะ จึงทำให้เห็นได้ว่าการเข้ามาของศาสนาอิสลามนั้นเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลานานกว่าจะปรากฏให้เห็นชัด

อินโดนีเซีย ค.ศ. 1600 - 1900 การขยายอำนาจถึงการเสื่อมสลายของจักรวรรดินิยม สูญุดการเมืองและเศรษฐกิจถดถอย

การเข้ามาของชาวดัตช์ในอินโดนีเซียในเริ่มแรกเข้ามาตั้งแต่ ศตวรรษที่ 16 - 18 เป็นจุดเริ่มต้นของการปูพื้นฐานอิทธิพลทางการค้าเพื่อก้าวไปสู่การขยายอิทธิพลเข้ายึดครองเป็นอาณานิคมในศตวรรษที่ 19 - 20 สาเหตุการเข้ามาของชาวดัตช์ มาจากในศตวรรษที่ 15 ดินแดนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เคยเป็นเส้นทางการค้าระหว่างเอเชียและยุโรปถูกปิดลงเพราะพวกเติร์กที่เข้ามามีอำนาจจึงปิดเส้นทางดังกล่าวไม่มีการคมนาคมอีกต่อไป สินค้าสำคัญในเอเชียที่ยุโรปมีความต้องการมาก คือ เครื่องเทศที่ซื้อมาจากอินเดีย ต่อมาพ่อค้าวานิชในอิตาลีได้รับการผูกขาดให้ซื้อขายกับแถบเมดิเตอร์เรเนียนพ่อค้าวานิชจึงนำเครื่องเทศไปขายให้ยุโรปในราคาสูง เกิดความ เป็นเดือดร้อนมากในยุโรป โดยเฉพาะสเปน ฝรั่งเศส โปรตุเกส อังกฤษ ดังนั้นชาติเหล่านั้นจึงพยายามหาเส้นทางเดินเรือที่ต้องผ่านอ่าวเปอร์เซีย เพื่อเดินทางเข้ามายังเอเชียด้วยตัวเอง เกิดเป็น การสำรวจเส้นทางนำไปสู่ยุคแห่งการค้นพบ

ในสมัยก่อนประเทศอินโดนีเซียมีศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามควบคู่กันมาตลอดแต่ปัจจุบันนี้ตามที่เคยมีประสบการณ์ในการไปดูงานที่ประเทศในประเทศนี้มาแล้ว ศาสนาพุทธเหลือไว้แต่ศาสนวัตถุ เช่น พระเจดีย์บุโรพุทโธ เป็นต้น แต่ศาสนบุคคลหรือศาสนิกที่นับถือพระพุทธศาสนานั้นหาได้น้อยหรือแทบไม่มีเลยก็ว่าได้ เป็นเมืองที่คงไว้แต่การนับถือของศาสนาฮินดูหรืออิสลามให้เราได้เห็นอยู่ ณ ปัจจุบัน แต่ศาสนวัตถุที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชาวพุทธก็ยังไม่ได้ถูกทำลายเป็นที่ย่ำเตือนว่า ในอดีตประเทศนี้เคยมีการนับถือศาสนาพุทธอยู่ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักหรือตรัสไว้เกี่ยวกับการดำรงมั่นของพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎกดังนี้

ก็ในคำที่ตรัสไว้ในที่สุดแห่งสูตรทั้งปวงว่า ก็ภิกษุเหล่านั้น ย่อมยังธรรมนี้ให้อันตรธานไปนั้น ชื่อว่า อันตรธานมี 5 อย่างคือย่อมยังธรรมนี้ให้อันตรธานไปนั้น ชื่อว่า อันตรธานมี 5 อย่างคือ

อริยมอันตรธาน อันตรธานแห่งการบรรลู่ 1

ปฏิบัติอันตรธานอันตรธานแห่งการปฏิบัติ 1

ปริยัตติอันตรธาน อันตรธานแห่งปริยัติ 1

ลิงคอันตรธาน อันตรธานแห่งเพศ 1

ธาตุอันตรธาน อันตรธานแห่งธาตุ 1.

ใน 5 อย่างนั้น มรรค 4 ผล 4 ปฏิสัมภิทา 4 วิชชา 3 อภิญญา 6 ชื่อว่า อริยม. อริยมนั้น เมื่อเสื่อมย่อมเสื่อมไปตั้งแต่ปฏิสัมภิทา. จริ่งอยู่ นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ 1000ปีเท่านั้น ภิกษุไม่สามารถจะให้ปฏิสัมภิทาบังเกิดได้ ต่อแต่นั้นก็อภิญญา 6. แต่มันเมื่อไม่สามารถทำอภิญญาให้บังเกิดได้ ย่อมทำวิชชา 3 ให้บังเกิด. ครั้นกาลล่วงไป ๆ เมื่อไม่สามารถจะทำวิชชา 3 ให้บังเกิด ก็เป็นพระอรหันต์สุกขวิปัสสก โดยอุบายนี้เอง ก็เป็นพระอนาคามี พระสกทาคามี และพระโสดาบัน. เมื่อท่านเหล่านั้นยังทรงชีพอยู่ อริยมชื่อว่ายังไม่เสื่อม อริยมชื่อว่าย่อมเสื่อมไปเพราะความสิ้นไปแห่งชีวิตของพระอริยบุคคลผู้โสดาบันชั้นต่ำสุดดังกล่าวนี ชื่อว่าอันตรธานแห่งอริยม.

ภิกษุไม่สามารถจะให้ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บังเกิดได้ รักษาเพียงจาตุ-ปาริสุทธิศีลชื่อว่าอันตรธานแห่งข้อปฏิบัติ.เมื่อกาลล่วงไป ๆ ภิกษุทั้งหลายคิดว่า เราจะรักษาศีลให้บริบูรณ์และจะประกอบความเพียรเนื่อง ๆ แต่เราก็ไม่สามารถจะทำได้แจ้งมรรคหรือผลได้ บัดนี้ไม่มีการแห่งตลอดอริยธรรม จึงท้อใจมากไปด้วยความเกียจคร้าน ไม่ตักเตือนกันและกัน ไม่รังเกียจกัน ฯลฯ ภิกษุไม่สามารถจะให้ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บังเกิดได้ รักษาเพียงจาตุปาริสุทธิศีล ชื่อว่าอันตรธานแห่งข้อปฏิบัติ.เมื่อกาลล่วงไป ๆ ภิกษุทั้งหลายคิดว่า เราจะรักษาศีลให้บริบูรณ์และจะประกอบความเพียรเนื่อง ๆ แต่เราก็ ไม่สามารถจะทำได้แจ้งมรรคหรือผลได้ บัดนี้ไม่มีการแห่งตลอดอริยธรรมจึงท้อใจมากไปด้วยความเกียจคร้าน ไม่ตักเตือนกันและกันไม่รังเกียจกัน (ในการทำชั่ว)ตั้งแต่นั้นก็พากันย่ำยี ลึกขาบทเล็กน้อย.เมื่อกาลล่วงไป ๆ ต้องอาบัติปาจิตติย ฤๅลัจฉัย ต่อแต่นั้นต้องครุภาบัติ.เพียงอาบัติปาราชิกเท่านั้นยังคงอยู่.เมื่อภิกษุ 100 รูปบ้าง 1000 รูปบ้างผู้รักษาอาบัติปาราชิก ยังทรงชีพอยู่ การปฏิบัติชื่อว่ายังไม่อันตรธาน จะอันตรธานไป เพราะภิกษุรูปสุดท้ายทำลายศีล หรือสิ้นชีวิต ดังกล่าวนี ชื่อว่า อันตรธานแห่งการปฏิบัติ.

บทว่า ปริยตติ ได้แก่บาลีพร้อมทั้งอรรถกถาในพุทธพจน์คือ พระไตรปิฎก บาลีนั้นยังคงอยู่เพียงใด ปริยตติก็ชื่อว่ายังบริบูรณ์อยู่เพียงนั้น (พระสูตรตันตปิฎก อังคุตรนิกาย : 167)

อินโดนีเซียมีพื้นที่กว้างใหญ่ไพศาล มีเกาะประมาณ 17,508 มีพื้นที่เป็นทะเลมากกว่าพื้นดิน มีประชากร 235 ล้านคน มากเป็นอันดับสองของโลก ข้อมูลทางศาสนาระบุว่าชาวอินโดนีเซียร้อยละ 87 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 10 นับถือศาสนาคริสต์ซึ่งแบ่งเป็นร้อยละ 6 นับถือศาสนาคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ ร้อยละ 3.5 นับถือศาสนาคริสต์นิกายแคทอลิก ที่เหลืออีกร้อยละ 3 นับถือศาสนาฮินดูและพุทธ ซึ่งแบ่งสัดส่วนได้คือร้อยละ 1.8 นับถือศาสนาฮินดู และร้อยละ 1.3 นับถือศาสนาพุทธ (ศุภลักษณ์ สนธิชัย, 2549 : 5) ข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลง แต่จากข้อมูลดังกล่าวหมายความว่ามิใช่ว่าชาวพุทธไม่ถึงสิบล้านคน

ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ หนังสือประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาระบุว่า “ถึงแม้ว่าในปัจจุบันประเทศอินโดนีเซียจะเป็นประเทศนับถือศาสนาอิสลาม แต่อดีตเคยมีพระพุทธศาสนาแบบมหายานเข้ามาประดิษฐานอยู่ พระพุทธศาสนาได้รุ่งเรืองมาก ประมาณพุทธศตวรรษที่ 12 มีโบราณสถานที่สำคัญสองแห่งอยู่ในอินโดนีเซียคือ โบโรบูดูร์ หรือ บรมพุทโธ ตั้งอยู่ที่ราบเกตุ (kedu) ในภาคกลางของชวา ห่างจากเมืองยอกยาการ์ตา (Jogjakarta) ในปัจจุบันทางเหนือประมาณสี่สิบกิโลเมตร และพระวิหารเมนดุต (Mendut) ซึ่งอยู่ห่างจาก โบโรบูดูร์ไปทางทิศตะวันออกสามกิโลเมตร ต่อมาเมื่ออิสลามได้ขยายอำนาจครอบงำอินโดนีเซียในปีพุทธศักราช 2012 ชาวอินโดนีเซียส่วนใหญ่จึงเปลี่ยนมานับถือศาสนาอิสลามนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาขณะที่พระพุทธศาสนาตกอยู่ในภาวะเสื่อมโทรมตลอดระยะเวลาอันยาวนาน”

พระพุทธศาสนาในอินโดนีเซียมีส่วนผสมของฮินดูจนบางครั้งแยกกันไม่ออก ฮินดูและพุทธจึงอยู่ร่วมกันจนมีผู้มองว่า “ศาสนาพุทธแตกกิ่งก้านมาจากฮินดู แต่มีความอ่อนโยนและลึกซึ้งกว่า แม้ขยายสู่จีนและผ่านทางการออกฤตต์ของพระสงฆ์ ก่อนเข้าสู่ชวาและสุมาตรา โดยพื้นฐานแล้วศาสนาพุทธ แตกสาขามาจากฮินดูก็จริง แต่ละทั้งแนวคิดเรื่องวรรณะเช่นเดียวกับความเชื่อในเรื่องเทพเจ้าหลายองค์ และเสนอแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม ชาวพุทธในอินโดนีเซียส่วนใหญ่เป็นคนจีน แม้จะเป็นพุทธที่ผสมผสานกับความเชื่อของบรรพบุรุษคือลัทธิเต๋าและขงจื้อ แต่คนจีนส่วนใหญ่ชอบบอกว่าตนเป็นคนพุทธ (ศิริพร โตทงคำ, 2549 : 63)

พระพุทธศาสนาในประเทศอินโดนีเซียนั้นคงเหลือแต่ศาสนวัตถุ ซึ่งยังคงมีเหลืออยู่จนทำให้คิดว่าพระพุทธศาสนายังคงเจริญรุ่งเรืองอย่างมากในสมัยก่อนแต่ความจริงนั้น มีเพียงศาสนวัตถุเท่านั้น พุทธศาสนิกชนเหลือน้อยเต็มที การศึกษาภาคปริยัติ เช่น การศึกษาเล่าเรียนธรรมะ เข้าวัดปฏิบัติธรรม การเทศน์สอน บรรยายธรรม แทบหาไม่เจอ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการจะบรรลุคุณธรรมต่างๆอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมยิ่งหาได้ยากมาก ผู้เขียนเองเคยเดินทางไปดูงานที่ประเทศอินโดนีเซีย ไปเห็นความเป็นไปเป็นมา มีปรากฏการณ์ที่ทำให้รู้ว่า พระพุทธศาสนานั้นถ้าขาดศาสนทายาทหรือขาดพุทธศาสนิกชนก็จะทำให้ขาดผู้ที่สืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงได้นั้นเป็นไปได้ยาก เหมือนมหาลัณยานาถาในประเทศอินเดียสมัยก่อน มีถึงแม้คณะสงฆ์ของไทยจะมี

ความสัมพันธ์ที่จะช่วยเหลือก็อาจจะโดยกลืนไปด้วยศาสนาอื่นซึ่งคณะสงฆ์ไทยของเราก็กังเคยช่วยเหลือด้านการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในประเทศอินโดนีเซีย

พิธีอุปสมบทเสร็จเวลา 17.17 น. ขณะนั้นได้มีฝนตกลงมาเล็กน้อย พระสงฆ์และฆราวาสทำประทักษิณเวียนเทียนรอบเจดีย์แล้วเป็นอันเสร็จพิธี พระภิกษุที่ได้รับการอุปสมบทในครั้งนั้นปัจจุบันยังอยู่ในสมณเพศคือ “ชินธัมโม” อายุ หกสิบเจ็ดปีพรรษา 40 ส่วนอีกสี่รูปบางรูปลาสิกขาบางรูปก็มรณภาพแล้ว พระชินธัมโมจึงเป็นพระที่มีอายุพรรษามากที่สุดในอินโดนีเซีย

ปัจจุบันคณะสงฆ์อินโดนีเซียมีพระอุปชฌาย์ให้การอุปสมกุลบุตรได้เองดังที่ปรากฏในหนังสือพระธรรมทูตสมัย ได้บันทึกไว้ว่า “ปีพุทธศักราช 2530 พระธรรมทูตได้เสนอพระเถียนกิม สุขโม ชาวอินโดนีเซีย ผู้ที่ได้มาบวชและศึกษาอยู่ในประเทศไทยผู้มีอายุพรรษาและคุณสมบัติที่จะเป็นพระอุปชฌาย์ได้ คณะสงฆ์จึงได้แต่งตั้งให้เป็นพระอุปชฌาย์รูปแรกของคณะสงฆ์เถรวาทอินโดนีเซีย”พระราชวรจารย์(วิญญู วิชาน) (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ : 63)

เมื่อมีพระอุปชฌาย์ก็มีการอุปสมบทกุลบุตรชาวอินโดนีเซีย ซึ่งปัจจุบันมีเป็นจำนวนมาก คณะสงฆ์เถรวาทแห่งอินโดนีเซียได้จัดการบริหารองค์กรด้วยตนเอง พระเถียนกิม สุขโมเรียนจบจากคณะศาสนาปรัชญา สภาการศึกษามหาสมุทรอินเดีย รุ่งที่ 33 พุทธศักราช 2530 รุ่งเดียวกับพระเมธีธรรมสาร ผู้อำนวยการมหาบัณฑิตวิทยาลัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธวัช หอมทวนลม อาจารย์ประจำคณะศาสนาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาสมุทรอินเดีย โครงสร้างการบริหารของคณะสงฆ์เถรวาทในอินโดนีเซียวันที่ 2 พฤษภาคม 2553 คณะสงฆ์ไทย มีสมเด็จพระวันรัตเป็นประธาน ได้ร่วมประชุมกับคณะสงฆ์เถรวาทแห่งอินโดนีเซีย ทำให้ได้ทราบข้อมูลล่าสุดว่า “คณะสงฆ์เถรวาทในอินโดนีเซียปัจจุบันที่สำคัญมีสองกลุ่มคือคณะสงฆ์อินโดนีเซียและคณะสงฆ์ไทย (สภาการศึกษามหาสมุทรอินเดีย รุ่งที่ 21, 2530)

สรุป

แนวโน้มพระพุทธศาสนาในประเทศอินโดนีเซีย จะดำรงอยู่ได้นานต้องมีการสังคายนาพระไตรปิฎกเพื่อรังสรรค์หรือเรียบเรียงพระไตรปิฎกซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญที่สุด จำต้องอาศัยพุทธบริษัท 4 ได้แก่ พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งปัจจุบันประเทศอินโดนีเซียแทบไม่มีให้เห็นแล้ว จึงต้องอาศัยผู้นำในการนำทูตทางพระพุทธศาสนามาช่วยในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและมาบวชเพื่อดำรงพระพุทธศาสนาโดยการได้รับการสนับสนุนจากผู้นำประเทศหรือมีการร่วมมือจากคณะสงฆ์จากประเทศไทย ถึงแม้ประเทศอินโดนีเซียจะมี ศาสนสถานหรือศาสนวัตถุทางพระพุทธศาสนาที่เป็นที่สักการบูชาของชาวพุทธที่สำคัญจนสามารถได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น “มรดกโลก” ก็ตามที จะไม่สามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาได้ หากไม่มีผู้สืบทอดโดยตรงก็มีแนวโน้มที่จะโดนกลืนโดยศาสนาอื่นเป็นแน่แท้

บรรณานุกรม

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต เล่ม 1 ภาค 1 หน้าที่ 167.

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. 2556. พระพุทธศาสนาเถรวาทในอินโดนีเซีย. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์.

เชษฐ์ ดิงสัญชี่. 2558. ศิลปะชวา. กรุงเทพมหานคร : มติชน.

ทวีศักดิ์ เผือกสม. 2555. ประวัติศาสตร์อินโดนีเซีย รัฐจารีตบนหมู่เกาะ ความเป็นสมัยใหม่แบบอาณานิคมและสาธารณรัฐแห่งความหลากหลาย. กรุงเทพมหานคร: เมืองโบราณ.

พินิจ จันทรและคณะ. 2556. เปิดประตูท่องเที่ยวอาเซียน เชื่อมโยง 10 ประเทศเป็นหนึ่งเดียว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปัญญาชน

อรอนงค์ ทิพย์พิมล. 2557. สาธารณรัฐอินโดนีเซีย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เอลซา ไชนูติน. 2552. ประวัติศาสตร์อินโดนีเซีย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.

รัฐกับมุสลิมในอินโดนีเซีย. 2550. จุลสารความมั่นคงศึกษา.

ศาสนศาสตร์บัณฑิต รุ่นที่ 33. 2530. สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัยสมัยที่ 21. ศักดิโสภณการพิมพ์.

ศุภลักษณ์ สนธิชัย. 2549. อินโดนีเซีย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อิติตตา.

ศิริพร โตทองคำ. 2549. อินโดนีเซีย, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุโลกกว้าง.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. พระธรรมทูตสี่สมัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

Jesudas M.Athyai, Editor. 2015. Religion in Southeast Asia. California. National geographic

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL AND SOCIAL ASPECTS WHICH CONCERNS IN QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY, ACCORDING TO BUDDHA DHARM

โกศล จिंगเสถียรทรัพย์*

สุชน ประวิติ**

บทคัดย่อ

หลักพุทธธรรมเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันของกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ความสำคัญของหลักพุทธธรรม และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้นำไปประพฤติปฏิบัติวางตนได้ถูกต้องเหมาะสม ในฐานะที่อยู่ร่วมกันในสังคม และแก้ไขปัญหาชีวิตที่สำคัญของผู้สูงอายุได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ การนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการรักษากาย วาจา และชำระจิตให้สะอาด จึงเป็นการพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น มีความสุขได้ในปัจจุบัน

คำสำคัญ : ลักษณะทางจิตและสังคม, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

Elderly is the teaching of the Buddha. Used as a guide in the life of man. To know the reality of the world and life. And knowingly of natural law you can live with the reality of a normal life. The importance of Buddhism and principles relevant to the lives of the elderly as a guide for elders to practice their proper place. As is common in society. And fix the lives of older people are important. The physical, mental and social coexistence. And economic and revenue Bringing Buddhism to use it for good to themselves and others. With the treatment of body, speech and mind to settle clean. It aims to develop the quality of life for the better today. Happy in old age

* นักวิจัยสำนักงานสังคมและสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข

** อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Keywords: Psychosocial characteristics, Quality of life of elderly, Elderly

บทนำ

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน เช่น องค์การอนามัยโลก แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย (Physical domain) ด้านจิตใจ (Psychological domain) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships domain) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental domain) (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2541) ซึ่งแต่ละด้านมีความหมายดังนี้

ด้านร่างกาย (Physical domain) เป็นการรับรู้สภาพร่างกายของผู้สูงอายุซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ความสามารถที่จะจัดการกับโรคภัยและความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ความสามารถในการทำงาน และการรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งยาต่างๆหรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

ด้านจิตใจ (Psychological domain) เป็นการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่นการรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships domain) เป็นการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental domain) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคม มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำว่า “คุณภาพชีวิต” แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Quality of life ซึ่งงานวิจัยในต่างประเทศมักใช้ตัวย่อ QoL หรือ QoL เป็นคำที่ปรากฏใช้เป็นครั้งแรกภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จนกระทั่งเป็นประเด็นที่นักวิชาการหลายสาขา เช่น แพทย์ศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ การพยาบาล สังคมวิทยา จิตวิทยา เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ปรัชญา และภูมิศาสตร์ ให้ความสนใจศึกษามาตั้งแต่ต้น ค.ศ.1970 พร้อมกับให้ความหมายที่แตกต่างกันไปตามมุมมองของสาขาวิชาที่ศึกษา ซึ่งในระยะหลังพบว่ามีการวิจัยด้านการแพทย์ พยาบาล และสาธารณสุข ศึกษาคุณภาพชีวิตในฐานะผลลัพธ์ของการดูแลสุขภาพอนามัยบุคคล รวมไปถึงการนำไปใช้เป็นชื่อเรียกเพื่ออธิบายหรือจัดประเภทตัวแปรด้านจิตสังคม จะเห็นได้ว่า คุณภาพชีวิต มีขอบเขตของความหมายกว้างเสมือนเป็นร่มใหญ่ที่ครอบคลุมองค์ประกอบย่อยๆ เช่น สภาวะสุขภาพ สภาพร่างกาย สภาพการดำรงชีวิต วิถีชีวิต การรับรู้ พฤติกรรม และความสุข (Simko, L.C., 1999, 22(3) : 1-11) เป็นต้น

คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทผู้สูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut – off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลกที่สาม

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากระบบสาธารณสุขได้รับการพัฒนามากขึ้น การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์ "การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ" เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) เพื่อกำหนดทิศทางการนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2553) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่นการให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยที่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการรับรู้ถึงข้อมูลที่เป็นต่อการวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุนและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า (Dijksterhuis, 2011 : 156)

การประเมินคุณภาพชีวิตแห่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตในลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้ (The World Health Organization Quality of Life Assessment: WHOQOL: 1995 cited in Butler and Ciarrochi, 2007: 607)

คุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ และกล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 4 ด้าน (สิทธิอาภรณ์ ขวนปี, 2540 : 17) คือ

1) การมีความสุขทางด้านจิตใจ (Psychological well-being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาามีคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

2) ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้อง และการพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

3) สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

3.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย

3.2 บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน

3.3 บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

3.4 สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ

3.5 สถานภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

4) การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสุขทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขทางใจของผู้สูงอายุไทยซึ่งประกอบด้วยมิติต่าง ๆ 5 มิติ คือ ความสามัคคีปรองดอง การพึ่งพาอาศัยกันและกัน ความสงบสุขและการยอมรับ การเคารพนับถือ และความเบิกบาน โดยแต่ละมิติรายละเอียด ดังนี้

ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกหลาน การเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน เพื่อนบ้าน ตลอดจนความสำเร็จ ความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัว ลูกหลาน นามาส่งความสุขทางใจของผู้สูงอายุการพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุขในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลาน บุคคลในครอบครัว

ในขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดู ช่วยเหลือดูแล ผู้สูงอายุโดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย ความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเองที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีประโยชน์แก่ลูกหลาน มีใช้พึ่งพาลูกหลานฝ่ายเดียว

ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and calmness) การทำใจให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ปล่อยกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ ทำใจให้สงบ ไม่คิดมากหรืออารมณ์เสีย ไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ การเคารพนับถือ (Respect) การที่ผู้สูงอายุรับรู้ มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่

ผู้อาวุโสน้อยกว่าผู้รับฟังหรือปฏิบัติตาม การเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่น แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิต เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้น ๆ

ความเบิกบาน (Enjoyment) ความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา และสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัว ความเบิกบานจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่นร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ไปวัด หรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบงานยามว่างหรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

การวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มของประชากรสูงอายุรวดเร็ว เนื่องจากประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากอัตราการตายลดลง จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ และสาธารณสุข โดยพบว่าจำนวนประชากรสูงอายุในปี พ.ศ.2550 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2503 มีจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) 1.5 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 5.4 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 6.7 ล้านคนในปี 2548 และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี 2568 คือ 14 ล้านคน หรือคิดเป็น 10.3 และ 20 ของประชากรทั้งหมดตามลำดับ สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดหรือประชากรมีอายุมัธยฐานมากกว่า 30

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคุณภาพชีวิตว่า เป็นการรับรู้ความพึงพอใจ และสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สวัสดิการ และบริการด้านต่างๆ ตลอดจนลักษณะทางการเมืองการปกครองในสังคมที่อยู่อาศัย และสามารถประเมินคุณภาพชีวิตในด้านวัตถุวิสัย และด้านจิตวิสัย (วรรณ กุมารจันทร์, 2543 : 4; อ้างถึงใน The WHOQOL group, 1994)

นักวิชาการชาวต่างชาติที่ให้ความหมายคุณภาพชีวิต ดังเช่น Padilla และ Grant (ศรีเมือง พลังฤทธิ์, 2547:33; อ้างถึงใน Padilla & Grant, 1985 : 45) ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า เป็นการรับรู้ความพึงพอใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามภาวะสุขภาพ คุณภาพชีวิตเป็นระดับความพึงพอใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล ลักษณะความพึงพอใจหรือความสุข ซึ่งสามารถประเมินความพึงพอใจทั้งในภาพรวมและรายด้าน เช่น การทำงาน ครอบครัว และที่อยู่อาศัย เป็นต้น ในทางเดียวกัน Ragsdale และ Morrow (1990 : 355) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง การรับรู้การมีประสิทธิภาพ หรือความสามารถในการกระทำอย่างมีความหมาย เพื่อควบคุมหรือจัดการกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของตน ทั้งด้านจิตอารมณ์ ความคิดและการดูแลสุขภาพ คุณภาพชีวิตก็คือ ความผาสุก (Wellbeing) ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขภาพและสุขใจ

คุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี มีการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ในสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาภาวะเศรษฐกิจและสังคม คุณภาพชีวิตเป็นระดับ สภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและ จิตใจ (อัจฉรา นวจินดา, 2524 : 43) เช่นเดียวกับ พัทยา สายหู (2526 : 31-34) สรุปคุณภาพชีวิต เฉพาะตัวบุคคลว่า ประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ การมีสติปัญญาที่จะ ศึกษาหาความรู้การมีความสามารถในการทำงานหาเลี้ยงชีพ และการรู้จักหาความสุข ความพอใจให้ ชีวิตในทางที่เหมาะสม คุณภาพชีวิตเป็นชีวิตที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และ การเมือง ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและสังคม

สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตหมายถึง ความพึงพอใจ ความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มี สุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตดีมีอาหารการกินดี มีสิ่งของหรือเงินใช้ตามความจำเป็น อยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศและ บัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่าภายหลังพุทธปรินิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วน อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่ง สืบค้นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับ ระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญ อกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่ บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น
ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพึงนิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”

(ขุ.ธ. (ไทย) 25/276/117)

พุทธธรรมเป็นการแนะนำแนวนั้นแบบเพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จัก ช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและ วิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนว ” (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534 : คำนำ) หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดี ต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย (ม.อ. (ไทย) 14/453-463/504-510) มีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้ เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและ

ช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เกื้อกูล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543 : 238) ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า พุทธธรรม “พุทธธรรมเป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัย และวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ” (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534 : คำนำ)

การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อน และได้ทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อนอย่างมีความสุข การได้ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง ประคับประคองใจให้มีธรรม 5 อย่าง คือ 1) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ 4) สุข โล่งโปร่งใจ 5) สมาธิ สงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการประคับประคองจิตใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550 : 58) คุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจนแต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชาก็แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้ แก่ฟัก แก่แฟง แก่แดงแก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้น ไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณมากที่สุด (พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ, 2536: 58)

หลักไตรลักษณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากันความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ มีดังนี้

1) อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยน แปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้

ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไป
อยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

3) อนัตตา (Soullessness) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่
แท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องกัน เกิดดับสืบทอดกันไปอยู่
ตลอด เวลาไม่ขาดสายจึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่
อาศัยก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้งและแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว เมื่อทุกส่วน
เป็นไปในรูปกระแสที่ก่อเกิดอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตน
แท้จริงไม่ได้

พุทธพจน์แสดงไตรลักษณ์ในกรณีของขันธ 5 ตัวอย่างที่เด่น ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป ...เวทนา...สัญญา... สังขาร... วิญญาณ อย่าง
ใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือ
ละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอัน
ถูกต้อง ตามที่มันเป็นว่า

“นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” (ส.ข. (ไทย) 18/1 /1 – 2)

การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท เพราะเมื่อรู้
ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่คงตัว จะต้องแตกสลายกลับ
กลายเป็น วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง พึงเร่งรัดทำการตามเหตุปัจจัย จะต้องเร่งชวนช่วยป้องกันความเสื่อมที่
ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาสิ่งที่ดีและทำสิ่งที่ดีเพื่อให้
เกิด ความเจริญงอกงามต่อไป เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จะเสื่อมสิ้นสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย
เมื่อต้องการความดีงามความเจริญก็ต้องเพียรพยายามทำกรรมทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้สิ่งดีงาม
นั้นดำรงอยู่ได้นานที่สุด และบังเกิดประโยชน์แก่ตนมากที่สุด จึงเรียกว่า คุณค่าด้านทำกิจ หรือ
คุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ขันธ 5

ขันธ 5 เป็นส่วนประกอบ 5 อย่างของชีวิต สิ่งทั้งหลายที่มองเห็น ในรูปของส่วนประกอบ
ต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้น
ออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้น สภาพของสิ่งทั้งหลายในรูปของการประชุม ส่วนประกอบ
เช่นนี้ พุทธธรรมได้แสดงส่วนประกอบต่างๆ ซึ่งครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจหรือทั้งรูปธรรมและนาม
ธรรม การแสดงส่วนประกอบต่างๆ นั้น ในพระสูตรได้แสดงแบบขันธ 5

วิธีแบ่งแบบขันธ 5 (The Five Aggregates) พุทธธรรมแยกแยะชีวิต พร้อมทั้งองค์กาย
ทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ 5 ประเภท หรือ 5
หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ คือ

1) รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรม
ทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของ
สสารพลังงานเหล่านั้น

2) เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3) สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้นๆ ได้

4) สังขาร (Mental Formation หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือให้ชั่ว หรือเป็นกลางๆปรุงแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธาสติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่ายว่าเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5) วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นต่าง ๆ ขั้นทั้ง 5 อาศัยซึ่งกันและกัน รูปขั้น 5 เป็นส่วนกายนามขั้นทั้งสี่ เป็นส่วนใจ กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติ และประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่น กิจกรรมของจิตใจต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูป กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย อารมณ์ทั้ง 5 ก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปขั้น คือ เป็นฝ่ายกาย ส่วนด้านจิตใจถือกายเป็นเสมือนอุปกรณ์สำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมารับใช้กิจกรรมของจิตใจ จึงถือว่าจิตใจเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซับซ้อนและลึกซึ้งมาก เป็นที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิต และเกี่ยวข้องโดยตรง

การแสดงขั้น 5 นี้ มุ่งให้เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตนเป็นต้นนั้น เมื่อแยกออกไปแล้ว ก็จะมีแต่ส่วนประกอบ 5 ส่วนเหล่านี้เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเหลืออยู่ที่จะมาเป็นตัวตนต่างหากได้ แต่ละอย่างก็มีอยู่เพียงในรูปที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันไม่เป็นอิสระ ไม่มีโดยตัวของมันเอง ขั้น 5 แต่ละอย่างนั้นก็ไม่ใช่อัตตา จึงแสดงถึงความเป็นอนัตตา สิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ หรือบุคคล หรือตัวตน เป็นเพียงชื่อที่สมมติขึ้นหรือ คำเรียกที่ให้แก่การรวมกันแห่งขั้นทั้ง 5 นี้ และขั้น 5 ทั้งหมดเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ดับทุกข์ (ยํ อนิจจํ ตํ ทุกขํ) (ชู ศักดิ์ ทัพย์เกษร และคณะ (แปล), 2551 : 50)

การที่ผู้สูงอายุมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ของขั้น 5 ที่เข้ามาประชุมกันเข้าว่า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่นำเอาต้นเหตุอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ยาก หรือไม่อยาก ให้มันเป็น แต่จะใช้ปัญญาเข้าไปจัดการกับสิ่งทั้งหลาย ดังนั้น ผู้สูงอายุ พึงชวนชวนทำในสิ่งที่เบญจกถธรรม ไม่ประมาทในชีวิต ที่เหลือเวลาอยู่

อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรายต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของอริยสัจว่า เป็นการประกอบกุศลธรรมอันยิ่งใหญ่ เปรียบดั่งกับรอยเท้าช้าง ซึ่งมีขนาดใหญ่ยอดเยี่ยมกว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น

1) **ทุกข์** แปลว่า **ความทุกข์** หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอึดแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2) **ทุกข์สมุทัย** เรียกสั้นๆว่า **สมุทัย** แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งเสพเสวย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรนวน กระวนกระวาย ความหวงแหนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฟผา และไม่อึดเฟ้อ

3) **ทุกข์นิโรธ** เรียกสั้นๆว่า **นิโรธ** แปลว่าความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สรรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวายความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ซึ่งปลดปล่อยโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่านิพพาน

4) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** เรียกสั้นๆว่า **มรรค** แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเียงไปทางที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอัตตakilมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

หากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ได้พิจารณาเข้าใจและรู้จักวิธีแก้ไขปัญหานั้นโดยนำหลักฝ่ายเหตุฝ่ายผลในอริยสัจ 4 นำมาปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามตามหลักเหตุผลดังกล่าวยอมทำให้พ้นจากสภาพปัญหา และความทุกข์ทางกายและจิตใจที่มีอยู่ได้ทุกขณะ

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคม

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่นำมาเสนอในบทความครั้งนี้ ประกอบด้วย กล่าวหาว่า เจตคติ หมายถึง ท่าทีความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคล หรือสิ่งของ หรือความคิด หรือสภาวะความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มของพฤติกรรมที่บุคคลมีต่อบุคคล สิ่งของ และสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางหนึ่ง สภาวะความพร้อมทางจิตจะอยู่นานพอสมควร ถ้าเรามีท่าทีความรู้สึกหรือเจตคติเชิงบวก เราย่อมปฏิบัติออกมาในทางบวก แต่ถ้าเรามีท่าทีความรู้สึกเชิงลบ เราก็ปฏิบัติออกมาทางลบ (วิลโลว์รณ ศรีสงคราม และคนอื่นๆ, 2549 : 260) ที่กล่าวว่า เจตคติ เป็นนามธรรมที่เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล และเจตคติมีความสำคัญต่อการตอบสนองทางสังคมของบุคคลเป็นอย่างมาก นั่นคือบุคคลมีพฤติกรรมอย่างไร หรือทำอะไรลงไป เจตคติจะเป็นเครื่องกำหนด เจตคติจึงเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของบุคคล และบุคคลมีเจตคติต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป (สุชา จันทรเฒ, 2544 : 270)

เจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) หมายถึง การรู้ การคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสันนิษฐานทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับวัตถุทางเจตคติ เจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นเป็นอันดับแรก และเป็นความรู้ว่าสิ่งนั้นมีคุณหรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ใช้ประเมินค่าได้ 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดของเจตคติ หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษของสิ่งนั้นแล้วบุคคลจะต้องมีความรู้ ว่า สิ่งใดดีหรือไม่ดี ก่อนที่เขาจะมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น องค์ประกอบทางความรู้สึกยังสอดคล้องกับองค์ประกอบทางการรู้คิดด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งในทางดีก็ย่อมจะเกิดความรู้สึกพอใจ แต่ถ้ารู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางไม่ดีก็ย่อมจะไม่ชอบไม่พอใจ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือสนับสนุน ส่งเสริม สิ่งที่เขาชอบ พอใจ และพร้อมที่จะทำลายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่เขาไม่ชอบ ไม่พอใจ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย ดังนั้น การรายงานถึงความพร้อมในการปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงเป็นเครื่องสะท้อนให้เข้าใจเจตคติของบุคคลได้ด้วย (งามตา วณินทานนท์, 2534 : 212-214)

เจตคติมีลักษณะสำคัญหลายประการต่าง ๆ กัน แต่ลักษณะ ที่เป็นสามัญในองค์ประกอบทั้ง 3 ซึ่งนักจิตวิทยาสังคมนิยมวัด คือ ทิศทาง และปริมาณขององค์ประกอบนั้น ๆ สำหรับทิศทาง (Direction) หมายถึง การประเมินค่าความรู้ ความรู้สึก และความพร้อมกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือลบ เช่นเกี่ยวกับองค์ประกอบทางความรู้ สามารถวัดได้ว่าบุคคล มีความรู้ในประเด็นที่ต้องการวัดในทางที่ว่า สิ่งนั้นดีหรือเลว ส่วนองค์ประกอบทางความรู้สึก สามารถ วัดว่าบุคคลมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไปในทางบวกหรือลบ คือ ในทางชอบและพอใจ หรือไม่ชอบ ไม่พอใจ ส่วนองค์ประกอบทางความพร้อมกระทำ สามารถวัดได้ว่าบุคคลพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือลบ ซึ่งทางบวก

หมายถึง ความพร้อมที่จะให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือ ส่วนทางลบ หมายถึง ความพร้อมที่จะทำลาย หรือขัดขวางความเจริญของสิ่งนั้น ส่วนปริมาณ (Magnitude) นั้น หมายถึงความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของเจตคติไปในทิศทางบวกหรือลบ กล่าวคือ บุคคลอาจมีเจตคติต่อสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงมาก และต่ออีกสิ่งหนึ่งเพียงเบาบาง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้นหรือขึ้นอยู่กับความพัวพันของบุคคลกับเรื่องนั้น (งามตา วรินทร์านนท์, 2534 : 214-215)

บทสรุป

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอันเป็นผลมาจากความเสื่อมและความสามารถในการทำหน้าที่ลดลง ก่อให้เกิดปัญหาด้านต่างๆตามมา เช่นการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ และโครงกระดูกพบว่ากล้ามเนื้อเยื่อกระดูกมีความแข็งแรงลดลงเนื่องจากการสูญเสียเนื้อกระดูก ทำให้กระดูกเปราะและหักง่ายแต่ติดช้าบางคนอาจมีหลังโก่งทำให้การเคลื่อนไหวเชิงซ้ำ ไม่กระฉับกระเฉง และการทรงตัวไม่ดี อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทสัมผัสพบว่า ความสามารถในการมองเห็นการได้ยินลดลงทำให้มีความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร การรับรู้กลิ่นและรสลดลง เมื่อร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร ที่มีการย่อยและการดูดซึมไม่ดีเกิดอาการท้องอืด แน่นท้องและอาจจะรู้สึกเบื่ออาหาร ทำให้แบบแผนการรับประทานอาหารเสียไป เกิดการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ส่วน ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจอ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่น ก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่นซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัว และสังคม การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวนั้นจะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่นจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง และจากการเปลี่ยนแปลงสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพ อีกทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมจะส่งผลกระทบถึงกันและกันเป็นวงจรไม่รู้จบ มีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้นคำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักความจริงธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองด้วยหลักการและเหตุผล สอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า “หลักพุทธธรรม” ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลงปราศจากอวิชชา ตัณหาและ

อุปาทานมาครอบงำ หรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดีเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง

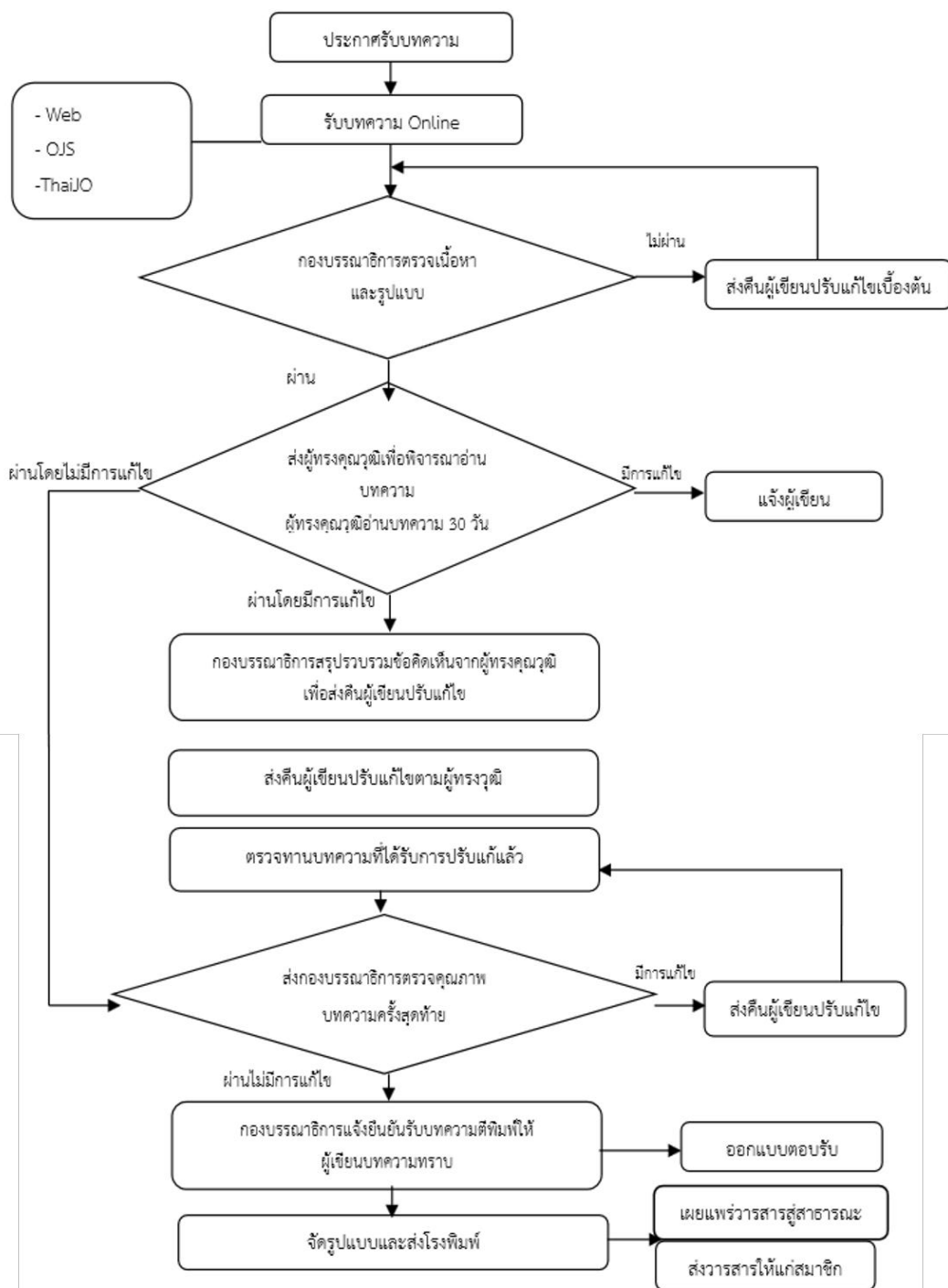
บรรณานุกรม

- งามตา วรินทร์านนท์. 2534. **จิตวิทยาสังคม (สค331) เอกสารประกอบการสอน**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ (แปล). 2551. **พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2534. **พุทธศาสนากับการแนะแนว**, กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2550. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2543. **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ). 2536. **แก้อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง.
- ยุพิน อังสุโรจน์. 2543. **การวิจัยเชิงผลลัพธ์เพื่อการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล**. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณภา กุมารจันทร์. 2543. **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน**. **วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)**. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม; และคนอื่นๆ. 2549. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ทริปเปิ้ลกรุ๊ป.
- วรรณภา กุมารจันทร์. 2543. **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน**. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพยาบาลผู้สูงอายุ)**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเมือง พลึงฤทธิ์. 2547. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยตนเอง ครอบครัวและชุมชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**. **วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (ประชากรศาสตร์)**. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิอาภรณ์ ขวนปี. 2543. **การศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเมือง อำเภอมือเมือง จังหวัดสมุทรปราการ**. **ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)**. กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทน์อม. 2544. **จิตวิทยาทั่วไป ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช

- อัจฉรา นวจินดา. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างความจำเป็นพื้นฐานภาวะทางคหกรรมศาสตร์ และคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Ragsdale, D., & Morrow, D.R. 1990. Quality of life as a function of HIV clasification. Nrrsing Research.
- Simko, L.C. 1991. Adults with congenital heart disease: utilizing quality of life and Husted's nursing theory as a conceptual framework. Critical care nursing quarterly, 22(3).

ภาคผนวก

ขั้นตอนการดำเนินงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์



คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ

1. สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับบทความ

สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

79 หมู่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

โทรศัพท์: 035-248-000 ต่อ 8400

อีเมล: allhjournal@gmail.com

2. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบทความ

1) ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ตีพิมพ์บทความประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1.1) **บทความพิเศษ** บทความทางวิชาการพิเศษ ที่เสนอเนื้อหาความรู้วิชาการอย่างเข้มข้น และผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชานั้น ๆ กลุ่มเป้าหมาย คือ นักวิชาการในวงการวิชาการและวิชาชีพ

1.2) **บทความทางวิชาการ** เสนอเนื้อหาความรู้ วิชาการ กลุ่มเป้าหมาย คือ นิสิต นักศึกษา หรือประชาชนทั่วไป

1.3) **บทความวิจัย (Research Article)** ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ ซึ่งไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

1.4) **บทความปริทรรศน์ (Review Article)** เป็นบทความที่รวบรวมความรู้จากตำรา หนังสือ และวารสารใหม่ หรือจากผลงานและประสบการณ์ของผู้นิพนธ์มาเรียบเรียงขึ้น โดยมีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และวิจารณ์เปรียบเทียบกัน

1.5) **ปกิณกะ (Miscellany)** ได้แก่ บทความทบทวนความรู้ เรื่องแปล การย่อความจากวารสารต่างประเทศ การแสดงความคิดเห็น การวิจารณ์ การแนะนำเครื่องมือใหม่ ตำราหรือหนังสือใหม่ที่น่าสนใจ หรือการประชุมทั้งระดับชาติและระดับนานาชาติ

2) การส่งบทความ

บทความที่จะตีพิมพ์ในวารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์จะต้องส่งจดหมายนำส่งบทความ พร้อมต้นฉบับแบบพิมพ์จำนวน 3 ชุด มาที่กองบรรณาธิการวารสารฯ กรณีที่บทความได้รับการพิจารณาให้ตีพิมพ์ บรรณาธิการจะแจ้งให้ผู้นิพนธ์ส่งบทความต้นฉบับที่แก้ไขครั้งสุดท้าย พร้อมซีดีรอม (CD-ROM) 1 แผ่น ที่บรรจุเนื้อหาและข้อมูลที่มีอยู่ในบทความทั้งหมดที่ได้แก้ไขแล้ว ทั้งนี้ ผู้นิพนธ์ต้องมีสำเนาเก็บไว้ด้วยเพื่อการอ้างอิง

3) การตรวจสอบบทความและพิสูจน์อักษร

ผู้นิพนธ์ควรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมบทความให้ถูกต้องตามรูปแบบที่กองบรรณาธิการวารสารฯ กำหนด ตลอดจนตรวจสอบความถูกต้องและพิสูจน์อักษรก่อนส่งบทความให้กับกองบรรณาธิการวารสารฯ การเตรียมบทความให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสารจะทำให้การพิจารณาตีพิมพ์ มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และทางกองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่พิจารณาบทความจนกว่าจะได้แก้ไขให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสารฯ

4) การเตรียมบทความ

บทความต้องเป็นตัวพิมพ์ดีด โดยใช้ชุดแบบอักษร (Font) ชนิดไทยสารบรรณ (TH Sarabun PSK) ขนาดอักษร 16 จัดกั้นหลังกระจายแบบไทย และมีระยะห่างระหว่างบรรทัดหนึ่งช่อง (Double Spacing) ตลอดเอกสาร พิมพ์หน้าเดียวลงบนกระดาษพิมพ์เส้นขนาด B5 พิมพ์ให้ห่างจากขอบกระดาษซ้ายกับด้านบน 1 นิ้วครึ่ง และด้านขวากับด้านล่าง 0.5 นิ้ว พร้อมใส่หมายเลขหน้ากำกับทางมุมขวาบนทุกหน้า บทความไม่ควรยาวเกิน 8 – 12 หน้ากระดาษพิมพ์ โดยนับรวมภาพประกอบและตาราง

5) การพิจารณาและคัดเลือกบทความ

บทความแต่ละบทความจะได้รับพิจารณาจากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสาร (Peer Review) 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง และได้รับความเห็นชอบจากกองบรรณาธิการวารสารก่อนตีพิมพ์ โดยการพิจารณาบทความนั้น ผู้พิจารณาบทความจะไม่ทราบชื่อหรือข้อมูลของผู้เขียนบทความ และผู้เขียนบทความจะไม่ทราบชื่อผู้พิจารณาบทความ (Double – Blind Peer Review)

3. ส่วนประกอบของบทความ

1) บทคัดย่อ (Abstract)

บทคัดย่อ ควรมีความยาวไม่เกิน 500 คำ โดยแยกต่างหากจากเนื้อเรื่อง บทความวิจัยและบทความปริทรรศน์ต้องมีบทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ซึ่งบทคัดย่อควรเขียนให้ได้ใจความทั้งหมดของเรื่อง ไม่ต้องอ้างอิงเอกสาร รูปภาพ หรือตาราง และลักษณะของบทคัดย่อควรประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ (Objective) วิธีการศึกษา (Methods) ผลการศึกษา (Results) สรุป (Conclusion) และคำสำคัญ (Key Words) ซึ่งควรเรียงเรียงตามลำดับและแยกหัวข้อให้ชัดเจน ดังนี้

- วัตถุประสงค์ ควรกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการศึกษา
- วิธีการศึกษา ควรกล่าวถึงวิธีการค้นคว้าข้อมูล ระเบียบวิธีวิจัยที่นำมาศึกษา สถิติที่นำมาใช้
- ผลการศึกษา ควรประกอบด้วยผลที่ได้รับจากการค้นคว้า ศึกษา และผลของค่าสถิติ (ในกรณีมีการวิเคราะห์)

- สรุป ควรกล่าวถึงผลสรุปของการค้นคว้าและศึกษา

- คำสำคัญ ควรมีคำสำคัญ 3 - 6 คำ ที่ครอบคลุมชื่อเรื่องที่ศึกษา และจะปรากฏอยู่ในส่วนท้ายของบทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยต้องจัดเรียงคำสำคัญตามตัวอักษร และค้นด้วย เครื่องหมายอัฒภาค (;)

2) ส่วนเนื้อเรื่อง ควรประกอบด้วย

2.1) บทนำ (Introduction) เป็นส่วนกล่าวนำโดยอาศัยการปริทรรศน์ (Review) ข้อมูลจากรายงานวิจัย ความรู้ และหลักฐานต่าง ๆ จากหนังสือหรือวารสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา และกล่าวถึงเหตุผลหรือความสำคัญของปัญหาในการศึกษาครั้งนี้ สมมติฐานของการศึกษา ตลอดจนวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้ชัดเจน

2.2) วิธีการศึกษา (Methods) กล่าวถึงรายละเอียดของวิธีการศึกษาประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา และวิธีการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งสถิติที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูล

2.3) ผลการศึกษา (Results) เป็นการแสดงผลที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์ในข้อ 2.2) ควรจำแนกผลออกเป็นหมวดหมู่และสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยการบรรยายในเนื้อเรื่องและแสดงรายละเอียดเพิ่มเติม ด้วยภาพประกอบ ตาราง กราฟ หรือแผนภูมิ ตามความเหมาะสม

2.4) การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์ของผู้นิพนธ์ มาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยของผู้อื่น เพื่อให้มีความเข้าใจหรือเกิดความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนั้น รวมทั้ง ข้อดี-ข้อเสียของวิธีการศึกษา เสนอแนะความคิดเห็นใหม่ ๆ ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์

2.5) ข้อเสนอแนะ (Suggestion) การแนะนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2.6) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement) เป็นส่วนที่กล่าวขอบคุณต่อองค์กร หน่วยงาน หรือบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือร่วมมือในการวิจัย รวมทั้งแหล่งที่มาของเงินทุนวิจัย และหมายเลขของ ทุน วิจัย

2.7) เอกสารอ้างอิง (References) ใช้รูปแบบการอ้างอิงแบบ APA (American Psychological Association)

3) การอ้างอิงแบบ APA

การอ้างอิงในบทความ

1. หนังสือ

1.1 คัมภีร์พระไตรปิฎกหรือหนังสือสำคัญพิมพ์เป็นชุด ให้อ้างอิงย่อคัมภีร์. เล่ม/ข้อ/หน้า. และให้วงเล็บคำว่า (บาลี) ไว้หลังคำย่อในกรณีที่ใช้พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีหรือวงเล็บคำว่า (ไทย) ไว้หลังคำย่อในกรณีที่ใช้พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย

ตัวอย่างเช่น (ขุ.ชา. (บาลี) 27/855/191).

1.2 หนังสือทั่วไป (ผู้แต่ง, ปีที่พิมพ์).

ตัวอย่างเช่น พระเทพโสมภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2544).

(Venerable Dr. W. Rahula, 2004).

2. วารสาร ผู้เขียน, เล่มที่หรือปีที่ (ฉบับที่): หน้า.

ตัวอย่างเช่น พระครูสังฆรักษ์เกียรติศักดิ์ กิตติปัญญา, 3 (1): 14-28. K.N., Jayatileke, 77 (1): 10-15.

3. วิทยานิพนธ์ ชื่อผู้วิจัย, ปีที่พิมพ์.

ตัวอย่างเช่น พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, (2557).

4. การสัมภาษณ์ สัมภาษณ์(ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์), ตำแหน่ง(ถ้ามี), วัน เดือน ปี.

ตัวอย่างเช่น สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, (18 กรกฎาคม 2557).

5. เว็บไซต์ (ผู้แต่ง, วันที่เข้าถึงข้อมูล).

ตัวอย่างเช่น พุทธทาสภิกขุ, (7 กันยายน 2555).

6. ภาษาอังกฤษ (ผู้แต่ง, ปีที่พิมพ์).

ตัวอย่างเช่น (Gordon Allport, 1961)

การเขียนเอกสารอ้างอิง (บรรณานุกรม)

1. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

(ข) ข้อมูลวิทยุภูมิ

1) หนังสือ ผู้เขียน. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. จังหวัด: สำนักพิมพ์.

ประกายรัตน์ ภัทรธิดี และกมลลา แสงสีทอง. (2545). *จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2) วารสาร ผู้เขียน. “ชื่อบทความ”. ชื่อวารสาร. ปีที่ (ฉบับที่), หน้า.

รุ่งฤดี แผลงสร. “การจัดการเรียนการสอนทักษะการอ่านภาษาไทยระดับสูงสำหรับผู้เรียนชาวต่างประเทศ”. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. ปีที่ 35 เล่ม 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2556), 79-94.

3) วิทยานิพนธ์ ผู้วิจัย. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. วิทยานิพนธ์. สาขาวิชา. คณะ. สถาบันการศึกษา.

รัตน์ที วิโรจน์ฤทธิ. (2559). “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”. *ดุสิตวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ- ราชวิทยาลัย.

4) สัมภาษณ์ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์, (วัน เดือน ปี). ตำแหน่ง. สัมภาษณ์.

ชวน หลีกภัย, (19 พฤษภาคม 2541). นายกรัฐมนตรี. สัมภาษณ์.

Ross, R., (5 May 1980). Associate Director, Cornell University Libraries. Interview.

5) เว็บไซต์ ผู้เขียน. (วันที่เข้าถึงข้อมูล). ชื่อเรื่อง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: ที่อยู่เว็บไซต์.

มนทิรา พรศานวิวัฒน์, แพทย์หญิง. (1 กรกฎาคม 2559). *จิตวิทยาของความรัก [ออนไลน์]*. แหล่งที่มา: <http://www.thaiclinic.com/medbible/love.html>

2. ภาษาอังกฤษ Authority. (Year). Book. Place: Publishing House.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Routledge.

Maslow, Abraham. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Publishers.

4. ส่วนภาพประกอบ (Figure) และส่วนตาราง (Table)

ภาพประกอบและตารางควรมีเท่าที่จำเป็น โดยพิมพ์หน้าละ 1 ภาพ หรือ 1 ตาราง สำหรับคำบรรยายภาพและตารางให้พิมพ์เหนือภาพหรือตาราง ส่วนคำอธิบายเพิ่มเติมให้ใส่ใต้ภาพหรือตาราง

5. ลิขสิทธิ์

เพื่อให้เป็นไปตามกฎหมายลิขสิทธิ์ ผู้พิมพ์ทุกท่านต้องลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มใบมอบลิขสิทธิ์บทความให้แก่วารสารฯ พร้อมกับบทความต้นฉบับที่ได้แก้ไขครั้งสุดท้าย นอกจากนี้ ผู้พิมพ์ทุกท่านต้องยืนยันว่าบทความต้นฉบับที่ส่งมาตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์เฉพาะในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ เพียงแห่งเดียวเท่านั้น หากมีการใช้ภาพหรือตารางของผู้พิมพ์อื่นที่ปรากฏในสิ่งตีพิมพ์อื่นมาแล้ว ผู้พิมพ์ ต้องขออนุญาตเจ้าของลิขสิทธิ์ก่อน พร้อมทั้งแสดงหนังสือที่ได้รับการยินยอมต่อบรรณาธิการ ก่อนที่บทความจะได้รับการตีพิมพ์

6. การติดต่อโฆษณาและการสมัครสมาชิก

การติดต่อโฆษณา การสั่งซื้อ และการสมัครเป็นสมาชิกวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ กรุณาติดต่อ “วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์” สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ 79 หมู่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ. พระนครศรีอยุธยา 13170 โทรศัพท์: 038-248-000 ต่อ 8400 E-mail: allhjournal@gmail.com

7. อัตราค่าวารสาร

กำหนดออกวารสารปีละ 3 ฉบับ จำหน่ายราคาฉบับละ 199 บาท (ไม่รวมค่าส่ง)

8. อัตราค่าสมาชิก

ปีละ 500 บาท



หนังสือขอเสนอบทความในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

เขียนที่.....

.....

.....

ข้าพเจ้าชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....

ขอแจ้งความประสงค์ขอตีพิมพ์บทความเรื่อง

(ภาษาไทย).....

(ภาษาอังกฤษ).....

.....

ในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ซึ่งดำเนินการโดยคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยบทความฉบับนี้ข้าพเจ้าได้นับวันขึ้นเพื่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญา..... สาขา..... จาก (ชื่อสถาบัน)..... เมื่อคณะบรรณาธิการของวารสารพิจารณาแล้วมีมติให้แก้ไขปรับปรุงบทความ ข้าพเจ้ามีความยินดีรับไปแก้ไขตามมติดังกล่าวนั้น ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ชำระค่าธรรมเนียมขอตีพิมพ์บทความลงในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ตามอัตราที่กำหนดไว้ คือ

1) บทความวิชาการ และอื่น ๆ

ค่าตรวจบทความ 2,000 บาท และค่าตีพิมพ์บทความที่ผ่านเกณฑ์การตรวจ 1,000 บาท

2) บทความวิจัย

ค่าตรวจบทความ 2,000 บาท และค่าตีพิมพ์บทความที่ผ่านเกณฑ์การตรวจ 3,000 บาท

ลงชื่อ

(.....)

ผู้นิพนธ์บทความ



ใบสมัครสมาชิก

ที่

วันที่ เดือน พ.ศ.

กราบณัติการ/เรียน บรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ข้าพเจ้า (ชื่อภาษาไทย)

(ชื่อภาษาอังกฤษ)

ที่อยู่ (ที่สามารถติดต่อได้)

.....

E-mail เบอร์โทรศัพท์

โทรสาร

มีความประสงค์จะขอรับสมัครเป็นสมาชิกวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

() สมัครประเภทรายปี 500 บาท (จำนวน 2 เล่ม)

() เล่มละ 250 บาท

พร้อมนี้ ข้าพเจ้าได้ส่ง

() เงินสด

() ธนาณัติ (สั่งจ่าย.....)

() ตัวแลกเงินไปรษณีย์

() แคชเชียร์เช็ค ในนาม.....

โปรดนำส่งวารสาร วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

สถานที่ติดต่อ ☐ ที่บ้าน ☐ ที่ทำงาน

เลขที่.....ถนน.....หมู่ที่.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรศัพท์เคลื่อนที่.....

โทรสาร.....E-mail.....

ลงชื่อ.....

()

