

วารสารวิชาการ แห่งอนาคต

Future Academic Journal



FUTURE

ISSN: XXXX-XXXX (Online)

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2565

Vol. 2 No. 2 July-December 2022

FACJ

วารสารวิชาการแห่งอนาคต

Future Academic Journal

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565)

Vol. 2 No. 2 (July-December 2022)

เจ้าของ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ และ บทความปริทรรศน์ ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป ด้วยหวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้ที่สามารถค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย วารสารมุ่งเน้นเปิดรับบทความทางด้าน สังคมวิทยา พระพุทธศาสนา พุทธธรรมศาสนา ภาษาศาสตร์ การศึกษาเชิงประยุกต์และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อประโยชน์ต่อความก้าวหน้าทางวิชาการต่อไป

การพิจารณาวารสาร

สำหรับกระบวนการพิจารณาบทความเพื่อตีพิมพ์ ทุกบทความจะต้องได้รับการประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Reviewer) อย่างน้อย 2 ท่านขึ้นไป ในลักษณะปกปิด แบบไม่เห็นชื่อผู้เขียนและผู้ประเมิน (Double-blinded review)

บรรณาธิการ

พระอุทิศ อาสภจิตฺโต, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ

พระครูพิศาลธรรมจารี, รศ.ดร.

รศ. ดร.ดุชนัน ณะบริพัตน์

รศ. ดร.วาสนา แก้วหล้า

ผศ. ดร.ภริมา วินิธาสถิตกุล

ผศ. ดร.ทิพย์ ชันแก้ว

มหาวิทยาลัยโพธิศาสตร์ นครลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ven. Dr. Hae Guh, Andrew Pradoochai Sunim

Zen Center of Washington State

ดร.ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ดร.พงศ์พันธุ์ คงทรัพย์

มหาวิทยาลัยกรุงเทพสุวรรณภูมิ

ดร.สุดธิดา พาดฤทธิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กำหนดการตีพิมพ์เผยแพร่: พิมพ์เผยแพร่ 2 ฉบับต่อปี

ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน

ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม

การเผยแพร่

<https://so18.tci-thaijo.org/index.php/FACJ/index>

ติดต่อกองบรรณาธิการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

79 หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ. อยุธยา 13170

080-616-2530

E-mail: academic.faj@gmail.com

บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการแห่งอนาคต ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2565 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ และ บทความปริทรรศน์ ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ และนักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป ด้วยหวังให้เป็นตลาดแห่งองค์ความรู้ที่สามารถค้นคว้า ถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย วารสารมุ่งเน้นเปิดรับบทความทางด้าน สังคมวิทยา พระพุทธศาสนา พฤติกรรมศาสตร์ ภาษาศาสตร์ การศึกษาเชิงประยุกต์ และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อประโยชน์ต่อความก้าวหน้าทางวิชาการต่อไป ดังนั้น ในการจัดทำวารสารดังกล่าวให้ได้คุณภาพและมาตรฐานตามตัวชี้วัดที่ถูกต้องตามเกณฑ์มาตรฐานที่ทางศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) ได้กำหนดไว้ทางกองบรรณาธิการมีกระบวนการจัดทำวารสารตั้งแต่การรับบทความผ่านการกลั่นกรองจากกองบรรณาธิการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในแต่ละสาขาที่เกี่ยวข้องที่จะพิจารณาบทความแต่ละบทความ ดังปรากฏในหน้าสารบัญ และประกอบไปด้วยบทความทั้งหมด 5 บทความ

กองบรรณาธิการ วารสารวิชาการแห่งอนาคต ขอขอบคุณผู้เขียนบทความทุกท่านที่ให้ความสนใจส่งบทความมาลงตีพิมพ์เผยแพร่ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงวารสารให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นต่อไป

พระอุทิศ อาสภจิตฺโต, ดร.

บรรณาธิการ

สารบัญ	
บทนำ	I
บทบรรณาธิการ	III
สารบัญ	IV
พุทธวิธีการให้ค าปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์ A Study of Buddha's Method by Counseling to Relieve Suffering	1
วรรณภา นันทกาวงศ์ Wannapa Nuntakawong	
หลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาการควบคุมตนเอง Buddhist Principles and Self-Control Psychology	9
ธัญญรัตน์ ธนวัตอภิชาติโชติ Thanyarat Thanawataphichatchot	
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการด าเนินชีวิตของสังคมไทย Sufficiency Economy Philosophy and Lifestyle of Thai Society	24
สุจิตรา ชลกาญจน์สกุล Suchitra Chonlakarnsakul	
ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ The Relationship of Physical and Mental Illness	32
จินจุฑา ศุภมงคล Jinjutha Suphamongkol	
การรู้จักหน้าที่ของตนในพระพุทธศาสนา My Duty Recognition in Buddhism	40
พระครูจริยาภิราม อคฺคจิตฺโต PhrakruJariyapiram Accacitto	

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์

A Study of Buddha's Method by Counseling to Relieve Suffering

วรรณภา นันทกาวงศ์

Wannapa Nuntakawong

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบึงยี่โถ

Buengyitho Elderly Quality of Life Development Center, Thailand

Corresponding Author E-mail: Wannapha_nun@gmail.com

Retrieved: August 27, 2022; Revised: September 17, 2022; Accepted: September 30, 2022

บทคัดย่อ

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ความเป็นกัลยาณมิตร โดยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาด้วยหลักกัลยาณมิตร มีมาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ขั้นที่ 2 สืบสาวสาเหตุ ผู้ให้คำปรึกษาร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาสำรวจว่าทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอะไร มีอะไรซ่อนอยู่ภายใต้สาเหตุนั้นหรือไม่ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน ก่อนจะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกยอยในการแก้ไขปัญห โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมโดยต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญห ขั้นตอนที่ 4 ลงมือปฏิบัติ คือผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี ผู้รับการปรึกษาต้องมีโยนิโสมนสิการคือการคิดพิจารณาตามเหตุปัจจัยเข้ากับตนเองที่สุดและมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายคือการคลายความทุกข์

คำสำคัญ: พุทธวิธีการให้คำปรึกษา, แก้ไขความทุกข์

Abstract

The Buddhist method of counseling to resolve suffering has 4 steps: Step 1: having good friends By building a relationship with the recipient of the consultation with the principle of friendship Has come to help determine the problem of the recipient of the consultation. Step 2: Investigate the cause The consultant works with the client to explore what causes the suffering or problems that arise from them. Is there anything hidden beneath that cause? Step 3 Identifying goals Counselors help clients to identify specific goals. before laying down the details and methods for solving the problem using various methods as appropriate, based on emotional techniques Thoughts and behaviors to support problem solving Step 4 Take action: The

consultant acts as a good guide. The counselor must have Yoniso Manasikara. is to think according to the factors most relevant to oneself and has clear guidelines to achieve the goal of alleviating suffering

Keywords: A Study of Buddha's Method by Counseling, Relieve Suffering

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนามีเนื้อหาในเรื่องความจริงของชีวิต โดยมีหลักคำสอนที่เป็นสัจธรรมอันเป็นความจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลก คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ และไม่มีตัวตน (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) โดยใจความคือ สรรพสิ่งล้วนมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ไม่อาจจะบังคับหรือควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะในการดำเนินชีวิตประจำวันล้วนแต่ต้องเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ถ้าบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องความไม่รู้ก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยการยึดถือมั่น (อุปาทาน) นำมาซึ่งการเกิดความขัดแย้ง ปิ่คั่นภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อความอยาก (ตัณหา) ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะความรู้สึกที่วุ่นวาย พังซำ มาสงบนิ่ง มีความเบื่อหน่ายในสิ่งต่าง ๆ หงุดหงิด เสียใจ หมดหวั่น ตัดสินใจยาก โกรธง่าย ไม่พอใจเกิดจากอิทธิพลของอกุศลเจตสิกเข้ามาปรุงแต่งจิต ซึ่งคือ ความวิตกกังวลและในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ หมายถึงความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวกันได้นาน ซึ่งถือว่าเป็นความรู้สึกทุกข์ในใจอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามเราจะพบว่าปัญหาความทุกข์ของมนุษย์หรือสัตว์นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการคือ ทุกข์กายกับทุกข์จิต ซึ่งความทุกข์เหล่านี้เมื่อสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติผู้คนโดยมากก็จะเข้าหาพราหมณ์เพื่อเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ของตนกับศาสนาพราหมณ์หรือบรรดาครูทั้ง 6 หรือนักปรัชญาที่อยู่ในสมัยนั้น โดยการรักษาในสมัยนั้นก็รักษาได้บ้างไม่ได้บ้างตามแต่ว่าใคร สำนักไหนจะยอมรับกัน แต่เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้วพระพุทธองค์ถือได้ว่าเป็นนายแพทย์ที่ค้นพบวิธีการรักษาความทุกข์ทางกายและจิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ บรรดาผู้ที่มีโรคอันมีสมมุติฐานมาจากกิเลสก็ได้เข้ามารักษากับพระองค์ โดยการเข้ามารักษานั้นทรงดำเนินการรักษาในรูปแบบของ (1) การให้คำปรึกษาในเชิงทฤษฎี ด้วยการเทศนาหลักการและเหตุผลที่เป็นทฤษฎีของการความทุกข์นั้น ๆ โดยหลักการอันแรกที่ทรงสอนก็คือเรื่องอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในพระปฐมเทศนาเรื่องธรรมจักกัปปวัตตนสูตร (2) การให้คำปรึกษาในเชิงปฏิบัติ ด้วยการเสนอแนวทางการรักษาโรคด้วยการให้ผู้ป่วย (ผู้มีทุกข์อันเนื่องมาจากกิเลส) ลงมือปฏิบัติตามหลักการรักษาทางจิตก็คือ (1)การรักษาแบบสมถะ และ(2) การรักษาแบบวิปัสสนา ซึ่งรูปแบบของการรักษาด้วยวิธีการในการให้คำปรึกษาที่จัดได้ว่าเป็นการให้คำปรึกษาในเชิงจิตวิทยาก็คือการให้ความหวังว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ด้วยตัวเองไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงอำนาจของเทพเจ้าทั้งหลายนั่นเอง

บริบทของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้คำปรึกษา หรือ Counseling ซึ่งคำนี้มาจากศัพท์ภาษาละตินว่า Consilium หมายถึง “กับ” “ด้วยกัน” ตามรูปศัพท์ การให้คำปรึกษา มีความหมายในตัวเองตามนัยของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาว่าการให้การปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Burke & Steffle, 1979) หรือ หรือหมายถึงเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ตลอดจนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่ ๆ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ (Pietrofesa, 1975) เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด (Patterson, 1973)

สำหรับคำว่า การให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนานั้นมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต) (2534) หมายถึงการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการให้การปรึกษา

มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์ (2541) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมว่าเป็นหกกระบวนการ กัลยาณมิตรหรือผู้ให้การปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์แล้วเห็นทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์ มีปัญหา แล้วกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญาก็จะเกิดตามมาสามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำเอาหลักธรรมตามแนวคิดทางพุทธศาสนาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเองทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ

โสริช โพธิ์แก้ว (2535) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนาไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นหลักฐาน ดึงคนที่อยู่ในความมืดให้ออกมาสู่ความสว่าง

ปัญหาของมนุษย์ที่ต้องการรับการปรึกษาคความทุกข์

สำหรับคำว่า ความทุกข์ หมายถึง ความยากลำบาก ความมาสาบายนกาย ไม่สบายใจ (จำลอง ดิษยวณิช, 2544) เป็นสภาวะที่มีความบีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง ไม่สมบูรณ์ และจะแสดงอาการ เช่น เศร้าโศก บ่นเพ้อ

ทรมานใจ ตรอมใจ กลัดกลุ้ม อยากจะหนีไปให้พ้น (ขวัญ เพียงหทัย, 2544) ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และอาจเกิดปัญหาขึ้นมา แก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ทุกข์มีอยู่ 3 ประเภท คือ ทุกขตา 3 หรือ ทุกข์ 3 เป็นชุดสำคัญซึ่งมีพุทธธรรมแสดงไว้เป็นหลัก ของทุกข์ในไตรลักษณ์ ครอบคลุมความหมายทั้งหมด ทั้งทุกข์เวทนาในชั้น 5 และทุกข์ ในอริยสัจ (พระธรรมปิฎก, 2544) คือ

(1) ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจอย่างที่เราเข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามความเชื่อและตามสภาพ เช่น ความเจ็บปวดไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึงทุกข์เวทนา นั่นเอง

(2) ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงในความแปรปรวน ได้แก่ ความรู้สึกสุขหรือเวทนา ซึ่งโดยสภาวะจริง ก็เป็นเพียงทุกข์ในระดับหนึ่งหรืออัตราส่วนหนึ่ง สุขเวทนานั้นจึงเท่ากับว่าเป็นทุกข์แฝง หรือมีทุกข์ตามแฝงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งกลายเป็นความรู้สึกทุกข์ หรือก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ทันที ที่เมื่อใดก็ตามสุขเวทนานั้นแปรปรวนไป พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า สุขเวทนานั้นก่อให้เกิดทุกข์เพราะความไม่จริงจัง ไม่คงเส้นคงวาของมันเอง (อธิบายอีกนัยหนึ่งว่า สุขเวทนา คือ ทุกข์ที่ผันแปรไปในระดับหนึ่ง หรืออัตราส่วนหนึ่ง)

(3) ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของสังขารทุกอย่างหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชั้น 5 ทั้งหมดเป็นทุกข์ คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นกดดันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่สภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัวสามารถแบ่งชนิดของความทุกข์ได้ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2543)

3.1 ทุกข์ในไตรลักษณ์ กฎแห่งไตรลักษณ์จะทำให้เข้าใจชีวิตและแนวทางในการดำเนินชีวิตมีความรู้เท่าทันสังขารมองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนที่ชัดเจนขึ้นมาหลงตัวติดอยู่ในรูปรสกลิ่น เสียง และเมื่อการพัฒนาการไปจนถึงความรู้แน่ชัดด้วยปัญญา ไม่ยึดติด ทำให้บุคคลเกิดความเป็นอิสระ แก่ตน กฎแห่งไตรลักษณ์ประกอบด้วย

1) อนิจจัง คือความไม่เที่ยง (Impermanence) สรรพสิ่งมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) คือ ไม่อยู่นิ่งอยู่กับที่

2) ทุกขัง คือ ความทุกข์ (Suffering) สรรพสิ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ได้ขณะหนึ่ง แล้วต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด มีการเกิดดับอยู่เป็นนิจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

3) อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน (Egolessness or non-self) ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่เราคิดว่าอะไรมีอยู่เป็นอยู่อย่างที่เราเข้าใจกันเป็นเพียงสิ่งที่สมมติหรือบัญญัติ (Concepts) ขึ้นมาเท่านั้นเพื่อสะดวกในการสื่อสารที่เกิดปัญหาเพราะคนหลงผิด เกิดความยึดถือว่ามีตัวตนที่แท้จริง ๆ อัตตามีอยู่เพียงความยึดถือสิ่งที่ต้องการทำ คือการรู้เท่าทันความจริงไม่มีอัตตา รู้ทันสมมติ

ทุกข์ในไตรลักษณ์เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่เข้าใจในเรื่องธรรมชาติของสรรพสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงทน ถ้าบุคคลไปยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่ทำให้เกิดเป็นความทุกข์

3.2 ทุกข์ในอริยสัจ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจากการไปยึดมั่นมา เป็นของเรา พระธรรมปิฎก (2544) และมันเกี่ยวติ โทศณิรติวงษ์ (2541) และจำลอง ดิษยวณิช (2544) ได้อธิบายลักษณะของความทุกข์ในอริยสัจ 4 ประกอบด้วย

- 1)ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่าง ๆ อเนกประการ
- 2)ชรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่อง ผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หหมดความแคล่วคล่องว่องไวผิวพรรณไม่งดงามผ่องใสหนังเหี่ยวย่นความจำเลอะเลือน
- 3) มรณะ ความตาย มีคนหรือของรักก็ต้องพลัดพรากจากไปส่วนประกอบในร่างกายหยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจมีมาก จะทำอะไรจะแก้อะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขอะไรไม่ได้มาก
- 4) โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ ความแค้นใจความเป็นทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความผิดหวัง การสูญเสียสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการจึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการเศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เปื่อหน่าย เป็นต้น
- 5) ปริเทวะ ความคร่ำครวญหรือรำไรเป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจอย่างรุนแรง จนมีการแสดงความทุกข์ออกมาภายนอก ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก ความผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่เป็นที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการ เป็นต้น
- 6) ทุกข์ ความทุกข์ทางร่างกาย ได้แก่ เจ็บปวด เช่น กายบาดเจ็บถูกบีบคั้นเป็นโรค บางคนมีความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรงจนเป็นเหตุทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการเชื่อมโยงกันโดยตรง ซึ่งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ร่างกายอาจจะมี ความอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง นอนไม่หลับ ซึมเศร้า เปื่ออาหาร ท้องอืด เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงความต้านทานของร่างกายลดลง
- 7) โทมนัส ความทุกข์ใจ ความเสียใจ เป็นความทุกข์ใจ ได้แก่ ความเจ็บปวดรวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชื้อดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย กับความผิดพลาด ผิดหวัง สูญเสีย ผิดนัด โทณินทา โทณกล่าวร้าย ขาดทุน เป็นต้น
- 8) อุปายาส ความคับแค้นคือความอึดอัดใจ หรือสิ้นหวัง เป็นความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจ เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ (โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบคั้นจนหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น
- 9) อัปยัสัมปิยค การประสบกับคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ ไม่ชอบ หรือชิงชัง เป็นต้น
- 10) ปิยวิปิยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น ญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น

- 11) อิจฉิตาลาภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถแบ่งความทุกข์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ
- 1) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำ เป็นความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นสภาพธรรมดา ทุกข์ชนิดนี้มี 3 ประเภทได้แก่ชาติ ชรา มรณะ
 - 2) ปกิณณทุกข์ คือ ทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากกระทบได้ ผู้มีปัญหารู้จักฝึกควบคุมใจตนเองสามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ชนิดนี้ได้ ทุกข์จรมี 8 ประเภท คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อับปิยสัมปโยค ปิยวิปโยค อิจฉิตาลาภ
- จะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์หรือสัตว์มีทุกข์ดังกล่าวมาแล้วก็จะต้องหาวิธีการแก้ทุกข์ด้วยการเข้ามารับการศึกษาหรือการรับคำแนะนำจากพระพุทธรูปหรือเหล่าสาวกของพระพุทธรูปเพราะถือว่าความทุกข์ดังที่กล่าวมานั้นจัดได้ว่าเป็นปัญหาและเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจหรือที่เราเรียกกันว่าเป็นโรคทางจิตนั่นเอง

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์

การให้การปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา มีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามการแก้ไขปัญหามาตร้อยสังขาร โสรัช โพธิ์แก้ว และอาภา จันทรสกุล และดวงมณี จงรักษ์ (ม.ป.พ.) กล่าวว่าขั้นตอนและกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นวิธีแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตร้อยสังขารแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาโดยอาศัยหลักกัลยาณมิตรธรรม หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 หลักพรหมวิหาร 4 ผู้ให้การปรึกษาช่วยอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การตั้งคำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 ขั้นสืบสาวสาเหตุ ผู้ให้ปรึกษาดังกล่าวต้องร่วมกับผู้รับการปรึกษาลำดับว่าทุกข์หรือปัญหาที่กำหนดนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร สาเหตุของปัญหา ปัญหาอาจเกิดจากมูลเหตุหลายอย่างก็ได้ ทั้งนี้ต้องแยกให้ชัดเจนว่าอะไรคือเหตุปฐม ระหว่างความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความน่าเป็นจริงที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรมปฏิจักษุสัมปทา กฎของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความทุกข์ จนหลุดไปอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจนว่าต้องการอะไรจากการขอรับการปรึกษา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกยอยในขั้นการแก้ปัญหาหาวิธีกำจัดสาเหตุ ซึ่งกระทำได้โดยหาทางที่จะดับทุกข์หรือกำจัดสาเหตุ ผู้ให้การปรึกษาควรใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมที่จะปรับเปลี่ยนแก้ไขให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้บนพื้นฐานของความจริงนอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษายังต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญห

ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 4 หนทางของการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติ ตามมรรคจะเริ่มต้นได้ดำเนินการต่อไปด้วยดีต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการ คือ 1) ต้องมีผู้ชักนำที่ดี ในที่นี้ผู้ให้การ ศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี 2) ผู้รับการปรึกษาเองต้องมีโยนิโสมนสิการระดับหนึ่ง หมายถึงการรู้จักคิด พิจารณาตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย และได้แบ่งระดับของการปฏิบัติตามแนวทางของมรรค ออกเป็น 2 ระดับ

ระดับแรกของการปฏิบัติตามแนวทางมรรค 8 เริ่มที่ สัมมาสติ นั่นคือผู้รับการปรึกษาต้องมี สติสัมปชัญญะกับพฤติกรรมของตน ถัดมา คือ สัมมาทิฐิ ผู้รับการปรึกษาพึงพิจารณาปัญหาของตนตามหลัก ไตรลักษณ์เพื่อให้เกิดการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อเรียกพินทุ์กำลังใจให้กลับคืนมาก่อน หลังจากเคย พิจารณาหาหนทางแก้ไขตามแนวทางที่คิดไว้ในขั้นตอนที่ 3 ขั้นต่อมาผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แนะผู้รับการปรึกษา ให้มีมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ คือ ไม่คิดพยาบาท ไม่ชิงชังและไม่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ต้องการของตนมากเกินไป สำหรับมรรคเหล่านั้นได้มากมายแค่นี้

ระดับที่สอง เป็นการลงมือปฏิบัติตามแนวทางคิดไว้ในขั้นตอนที่ 3 เพื่อแก้ไขปัญหภายในและภายนอก ให้ได้มากที่สุด แต่ทั้งนี้ต้องให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไป ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับไปพูดคุยปรึกษา เพื่อที่จะได้ช่วยกันตรวจสอบและประเมินผลวิธีต่าง ๆ ที่ได้ วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือตามเป้าหมายหรือไม่

สรุป จากที่กล่าวมาข้างต้นอริยสัจเป็นสัจธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การ ปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตรธรรม มีพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อสามารถที่จะให้ผู้รับการ ปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับการ ปรึกษาสาเหตุของความทุกข์และความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความเป็นจริง ที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม การกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วดำเนินการแก้ไขตามวิธีการที่มี แนวทางระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

บทสรุป

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ กระบวนการที่ผู้ที่ให้การปรึกษา (Couneslor) ซึ่งมีภาวะแห่ง ความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการและเทคนิควิธีการ มาเป็น พื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้ แข็งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับ การปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ ความรู้สึก

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 มีความเป็นกัลยาณมิตร โดยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาด้วยหลักกัลยาณมิตร มีการตั้งคำถามด้วยเทคนิควิธีการทางจิตวิทยามาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 สืบสาวสาเหตุ ผู้ให้คำปรึกษาร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาสำรวจว่าทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอะไร

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมาย ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน ก่อนจะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกยอยในการแก้ไขปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมโดยต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 ลงมือปฏิบัติ คือผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี ผู้รับการปรึกษาต้องมีโยนิโสมนสิการ คือการคิดพิจารณาตามเหตุปัจจัยเข้ากับตนเองที่สุดและมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายคือการคลายความทุกข์

เอกสารอ้างอิง

ขวัญ เพียงหทัย. (2544). *ธรรมะรอบกองไฟ*. กรุงเทพฯ: ห้างหนังสือเรือนธรรม.

จำลอง ดิษยวณิช. (2544). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. เชียงใหม่: กลางเวียง.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสตร์กับการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม.

พระธรรมปิฎก. (2543). *ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก. (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ตัวกู ของกู*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.

มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). *พุทธธรรม ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

โสรัจ โปธิ์แก้ว. (2535). *จิตปรึกษากับชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภา จันทรสกุล. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Burke, H.M. Jr. & Stefflre. B. (1979). *Theories of Counseling*. 3rd ed. New York: McGraw – Hill Book Company.

Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed. New York: Row, Publisher.

Pietrofesa, J.L. (1975). *Counseling: Research and Practice*. Chicago: Kand McNally College publishing Coun.

หลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาการควบคุมตนเอง

Buddhist Principles and Self-Control Psychology

ธัญญรัตน์ ธนวัตอภิชาติโชติ

Thanyarat Thanawataphichatchot

ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสมุทรปราการ

The Samutprakan Juvenile and Family Court, Thailand

Corresponding Author E-mail: Meennayha@gmail.com

Retrieved: September 13, 2022; Revised: September 25, 2022; Accepted: October 2, 2022

บทคัดย่อ

หลักพุทธศาสนาและจิตวิทยาการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งเพลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละอายบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อดทนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวนไหวได้ในทุกเวลา นอกจากนี้ยังต้องขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อดทนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวนไหวได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้มาอยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของบุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข การควบคุมผลกรรมด้วยตนเองโดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

คำสำคัญ: พุทธศาสนา, จิตวิทยา, การควบคุมตนเอง

Abstract

The principle of Buddhism and self-control psychology is mindfulness. It must be used in every case, everywhere, every time. because he did not make mistakes and was aware of his own actions Will not violate the precepts. Hiriotta makes it easy to keep the precepts. Because of the shame of sin, the fear of sin does not give a chance for a person to violate the morals, tolerance, sociability when wanting to conduct business in order and stability, not be carried away by the currents of society. Endure the shaken state at any time. It must also be patient. When wanting to run a business in order and stable, not fascinated by the trend of society Endure the shaken state at any time. able to bring oneself to the normal state of precepts,

which is the normal state of a person The three wheels of dharma drive people to control themselves to live in peace. Self-control of karma by this karma can be either reinforcing or punishing. In order to control behavior, reinforcement should be used rather than punishment.

Keywords: Buddhism, Psychology, Self-Control

บทนำ

การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางอย่าง หรือความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนเองต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้แม้เมื่อเขาต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาขัดแย้งในตนเอง การควบคุมตนเองทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสาเหตุภายในตนเองและสาเหตุภายนอกตนเพื่อให้ตนมีพฤติกรรมหนึ่งอย่างต่อเนื่องโดยมีการกระทำอย่างบ่อย ๆ ในปริมาณที่เหมาะสมและเกิดจากตนเองเป็นผู้กำหนด ไม่ได้เกิดจากการถูกบีบบังคับจากผู้อื่นในสถานการณ์ที่จำยอมหรือจำเป็น ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดสภาพแวดล้อมให้ตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับทุกคนทุกในสังคมในการอยู่ร่วมกัน

ทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

1. ความหมายของการควบคุมตนเอง

ลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal and Johnson, 1983) (ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าเป็นกระบวนการของบุคคลในการปรับตัวจากการที่เฝ้าสังเกตตนเอง (self-monitoring) โดยอาศัยข้อมูลจากการรับรู้ (perceptual assprisal) หรือใช้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

คอมีเยร์และคอมีเยร์ (Cormier and Cormier, 1998) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองเพื่อให้ได้รับผลตามที่ตนต้องการ และเป็นการให้โอกาสแก่บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นให้มีความคงทนถาวร และช่วยทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

กาซดิน (Kazdin, 1980) หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำโดยไตร่ตรองไว้แล้วเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือผลกรรมตามที่ตนเองต้องการ โดยที่บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมายและดำเนินการตามขั้นตอน

ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังหมายรวมถึงสถานการณ์ที่บุคคลใช้วิธีการหรือขั้นตอนใด ๆ ที่เฉพาะเจาะจงในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

ดิกล์แมน (Digman, 1990) ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้ตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา โดยผ่านกระบวนการคิด พิจารณา ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง การควบคุมตนเองจึงเป็นกระบวนการที่บุคคลเลือกใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใด หรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

อิรพงศ์ ฤกษ์ขำ และคณะ (2558) ให้ความหมายการมีวินัยในตนเองว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะปลูกฝังให้เด็กเป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสถานศึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ได้รับการยอมรับจากสังคม วินัยที่ดีนำไปสู่ความปลอดภัยของตนเอง ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข สามารถใช้ชีวิตที่เหมาะสมในสังคมร่วมกับผู้อื่น มีสมาธิในการทำงาน การมีวินัยในตนเองจึงนับเป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2547) กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่าหมายถึง การบังคับตนเอง การปรับปรุงตนเองหรือการจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเองเพื่อเป้าหมาย ให้มีพฤติกรรมใหม่ที่นำปรารถนา เพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้น ๆ และอนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีมีประโยชน์ ตลอดจนการลดหรือขจัดพฤติกรรมเดิมที่ไม่นำปรารถนาให้หมดไปจากบุคคล โดยการจัดการของตนเองและไม่ต้องพึ่งการควบคุมบังคับจากผู้อื่น ซึ่งการที่บุคคลจะควบคุมตนเองได้จะต้องมีจุดประสงค์บางอย่างในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นก่อนเสมอ

ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2542) ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่าหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง หรือการควบคุมตน คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้

กล่าวโดยสรุป การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถใช้กระบวนการปรับหรือจัดการกับอารมณ์ของตนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยการใช้ความสามารถของตนในการควบคุม ตลอดจนใช้ความอดทนหรือการเสียสละที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมในระยะเวลาที่นานพอในการนำไปสู่ผลคือการควบคุมตนเองได้ในอนาคต

2. ทฤษฎีการควบคุมตนเอง

ทฤษฎีนี้ เป็นทฤษฎีในเชิงบูรณาการที่เป็นการผสมผสานทฤษฎีทางด้าน Biology, Psychology และ Sociology เข้าด้วยกัน ซึ่งแตกต่างไปจากทฤษฎีอื่น ๆ โดยมีการนำทฤษฎีนี้ไปบูรณาการร่วมกับทฤษฎีอื่น ๆ ในลักษณะของการใช้ทฤษฎีนี้เป็นแกนกลางในการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานในเรื่องของบุคลิกภาพหรือปัญหาด้านพฤติกรรม การประสพกับความสำเร็จและการไม่ประสพความสำเร็จ เป็นต้น นักวิชาการศึกษาและ

นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าการควบคุมตนเองของคนเรานั้นพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ช่วงอายุต้น ๆ ของชีวิต โดยแนวความคิดของก๊อตเฟรดสันและเฮอร์ชชี (Gottfredson และ Hirschi) ที่ศึกษาปัจจัยและองค์ประกอบของการควบคุมตนเองในเด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนก็เป็นการศึกษาที่เป็นการบูรณาการกับปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู องค์ประกอบสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ด้วยลักษณะเฉพาะดังกล่าวจึงได้มีการใช้ปัจจัยทางด้านการควบคุมตนเองเป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่การศึกษาในปัจจัยอื่น ๆ เช่น บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำก็มักจะหันเข้าหากลุ่มเพื่อนที่กระทำความผิดได้ง่ายและซึมซับเอาค่านิยมของเพื่อนในกลุ่มดังกล่าวไปเป็นรูปแบบหรือแบบอย่างของตนซึ่งจะนำไปสู่การกระทำความผิดหรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาในที่สุด

ทฤษฎีและแนวความคิดการควบคุมตนเองในโลกทางตะวันตกนั้นให้นักจิตวิทยา นักวิชาการศึกษาได้ทำการศึกษาและค้นคว้าเป็นจำนวนมาก เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อสังคมโลกอย่างมหาศาล มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิตและมีอิทธิพลต่อการทำให้โลกพัฒนา หรือเกิดความเสื่อมได้ด้วยน้ำมือมนุษย์ การศึกษาเพื่อการค้นคว้าของนักจิตวิทยาและนักวิชาการศึกษาก็เพื่อการรักษาและผดุงไว้เพื่อความร่มเย็นความเป็นปกติสุขของมวลมนุษยโลก หากแต่มนุษย์มีองค์ประกอบที่เป็นกายและจิต พลังของจิตที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในตนเอง เป็นองค์ประกอบของจิตไร้สำนึกซึ่งพร้อมจะแสดงออกตามความต้องการเสมอหากขาดการควบคุมยับยั้ง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัยเพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้ในระดับสังคมทั่วไปเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มนุษย์เรามีพลังของชีวิตในการที่จะผลักดันพลังจากภายในให้ปรากฏเป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ จากปัจจัยต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ

แนวคิดของลีเวนทาลและจอห์นสัน (Leventhal & Johnson) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการควบคุมตนเอง (self-control theory) ไว้ว่า เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ตึงเครียดได้ โดยกระบวนการทำงานของบุคคลจะคล้ายคลึงกับโปรแกรมการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่จะมีการประมวลข้อมูล (information processing theory) เข้ามาในระบบความคิด กระบวนการของความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้นจะทำงาน ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในชีวิตเขาจะประมวลข้อมูลเหล่านั้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนทำการผสมผสานข้อมูลเหล่านั้นเข้ากับข้อมูลที่เก็บไว้ในความทรงจำ (memory) กลายเป็นโครงสร้างแบบแผนความคิดความเข้าใจ (cognitive structure) ของตน และเขาจะใช้แบบแผนความคิดความเข้าใจนี้ไปใช้ในการควบคุมและตอบสนองพฤติกรรมตนเองวอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Reckless, 1950) เสนอทฤษฎีในการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1) การควบคุมจากภายใน ได้แก่ ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ ความสำนึก ที่ตึงต้าม ความเคารพตนเอง มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี ความอดกลั้นต่อความ คับข้องใจ ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ ความสำนึกรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การหาความ พึงพอใจอย่างอื่นชดเชย การให้เหตุผลในการถ่วงความเครียด

2) การควบคุมจากภายนอก ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่ต้องปฏิบัติตามปทัสฐานของสถาบัน ความรับผิดชอบตามที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

การที่บุคคลจะพัฒนาการควบคุมตนเองนั้นเขาจะต้องผ่านการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองโดยผ่านกระบวนการที่หลากหลาย ได้แก่ การเรียนรู้โดยผ่านการเสริมแรงโดยตรง การเรียนรู้การควบคุมตนเองจากการวางระเบียบวินัย การเรียนรู้จากต้นแบบ การศึกษาผลจากพฤติกรรมและการเผชิญหน้าปัญหาและการควบคุมตนเองต่อการปรับตัวของเด็กที่สูญเสียญาติของ ลอเรนซ์ (Lawrence, 1996) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและการเผชิญปัญหา การควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายใน ความเครียดในชีวิตประจำวันและการปรับตัวในเด็กที่สูญเสียญาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 8 - 13 ปี จำนวน 68 คน พบว่าผู้ที่มีการควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายในได้ดีจะมีภาวะซึมเศร้าน้อย และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ได้รับแรงกระตุ้นที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตน

การศึกษาของพระครูโกศลสุทธาการในเรื่องการวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการนำกุศโลบายที่ใช้ในการการข่มใจในพระพุทธศาสนาเข้ามาใช้ในการแก้ปัญหาให้กับคนทุกระดับในสังคมไทย เพราะจะส่งผลโดยตรงกับการพัฒนาพลังชีวิตของมนุษย์ให้มีพลังเพียงพอที่ใช้ในการข่มใจจากอกุศลกรรม ใช้หลักของศีลเพื่อข่มใจจากความโกรธ ข่มใจให้รู้จักถ้อย ข่มใจให้รู้จักยอมรับความจริงใช้หลักปัญญาเพื่อขจัดความหลง ผลการวิจัยพบว่า การข่มใจเป็นการใช้สติช่วยให้ระลึกรู้ถึงความคิดของตนเอง นึกถึงคุณธรรมต่าง ๆ ที่ได้ประพาสมาแล้วนำความดีเหล่านั้นมาเป็นพลังในการเหนี่ยวรั้งจิตใจมิให้กระทำการที่ไม่ควรและสามารถรักษาสติอันดีงามนี้ไว้ให้คงทนถาวรที่สุด (พระครูโกศลสุทธาการ, 2557)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต) (2551) ได้ให้ความหมายทมะ ว่าเป็นการฝึกฝนการปรับปรุงตน การรู้จักข่มจิตข่มใจ การบังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดไม่ทำเพียงตามที่ยอยาก แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาดีงามสมควรเป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจและแก้ไขปรับปรุงตนด้วยปัญญาไตร่ตรองให้งานดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ

สรุปได้ว่าการควบคุมตนเองเป็น ความสำคัญในการดำเนินชีวิตในระดับบุคคลและมีความสำคัญต่อสังคม ความสงบร่มเย็นจะเกิดได้บุคคลต้องรู้จักพัฒนาความเข้าใจในตนเองและต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในหลักของศีลมีความเพียรในการประพฤติดี

การควบคุมตนเองในมุมมองจิตวิทยา

ธอเรนเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974) กล่าวถึงกระบวนการสำคัญที่ใช้ในการควบคุมตนเองมี 2 ประการ คือ

1) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยมีการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วย

วิธีการแยกแยะสิ่งเร้า ต่อจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

2) การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

แนวคิดเรื่องการควบคุมตนเองตามที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองแม้เป็นเรื่องภายในจิตใจ แต่ก็มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมภายนอกของบุคคล จากการศึกษาของนักจิตวิทยาในยุคต้น ๆ จะพบว่าสกินเนอร์นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมในช่วงปี ค.ศ. 1953 เป็นผู้ที่มีความสนใจอย่างยิ่งในนำเสนอกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่จะนำมาตอบกระบวนการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม โดยพิสูจน์ให้เห็นเชิงประจักษ์ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ได้ทำการศึกษาพบว่ามนุษย์สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของตนในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

(1) ใช้ในการยับยั้งทางร่างกาย (Physical restraint) เช่น การกักตุนมือปากตนเองเพื่อหยุดกั้นการหัวเราะ การหลับตาลงเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้มองเห็นสิ่งที่ไม่ต้องการที่จะเห็นการกระทำในลักษณะเช่นนี้เป็นผลช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจได้

(2) การเปลี่ยนการเรียนรู้สิ่งเร้าบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (changing the stimulus conditioning) เช่น การเลือกสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ตนเองห่างจากสภาพการณ์การทำงาน การทำเครื่องหมายลงบนปฏิทินเพื่อเตือนความทรงจำเพื่อจะใช้เป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา ทั้งการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือการใช้สัญลักษณ์บางอย่างช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นการเปลี่ยนสิ่งเร้าก็จะช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มากขึ้น

(3) การยับยั้งหรือการงดเว้นการกระทำเพื่อเป้าหมายบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวัน เพื่อให้อาหารเย็นในโอกาสพิเศษทวีความอร่อยมากขึ้น หรือการงดอาหารก่อนการเล่นกีฬา

(4) การเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional reactions) เช่น การกักตุนมือปากตนเองเพื่อกลั้นหัวเราะในโอกาสที่ไม่สมควร หรือการเปลี่ยนความคิดโดยไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ เพื่อระงับความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ

(5) การใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (aversion events) เช่น การใช้ยาหรือสารเคมี (Drugs) เพื่อควบคุมพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การดื่มสุราเพื่อให้ลืมเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ หรือการดื่มกาแฟเพื่อไม่ให้ง่วงนอน

(6) การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง (self-reinforcement and self-punishment) เช่น ถ้าทำงานเสร็จตามกำหนดแล้วจึงจะดูรายการทีวีที่ตนชอบเป็นการให้แรงเสริม หรือถ้าทำงานไม่เสร็จจะไม่ได้ดูทีวี เป็นต้น

(7) การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น (doing something else) เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเมื่อหาการเมืองที่กำลังมีความมีความรุนแรงและมีความขัดแย้งทางความคิดไปสู่เรื่องดินฟ้า อากาศเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทของคู่สนทนา (Lagrange and Silverman, 1999)

นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมตนเองยังประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ เช่น การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบันกระบวนการควบคุมตนเอง บุคคลจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ด้วยการสังเกต การเพิ่มความรับผิดชอบและการเรียนรู้ด้วยตนเอง อย่างอิสระ กระบวนการฝึกฝนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการพัฒนาตน ทั้งสามารถประเมินความก้าวหน้าของตนเอง มีการปรับปรุงแก้ไขตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเองเป็นการพัฒนาปัญญาให้เพิ่มพูนขึ้นตามบริบทของสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในการทำให้บุคคลสามารถกำกับและควบคุมตนเองซึ่งการที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดได้รอได้ก็เพราะเชื่อมั่นว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีได้ตามที่ตนต้องการ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เกี่ยวกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น เมื่อเขาอดทนรอคอยได้สำเร็จรางวัลที่ได้รับคือความพอใจ ความภาคภูมิใจในตน และถ้าไม่สำเร็จผลคือความไม่สบายใจ วิตกกังวล และละอายใจ สำเร็จเป็นรางวัลไม่สำเร็จเป็นการลงโทษ ลักษณะความอดได้รอได้จึงเป็นการควบคุมตนเอง เป็นความเชื่อในผลแห่งความพยายามของตน ลักษณะการให้รางวัลและการลงโทษตนเองนั้นก็ปรากฏในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน ส่วนใหญ่เกิดจากการพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกในสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสม จากผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ตนเองเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้โรงเรียนสถานศึกษาก็สามารถช่วยในการพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

การควบคุมตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลประพฤติตนภายในกรอบของศีลธรรมพื้นฐานซึ่งครอบคลุมถึงความประพฤติที่ไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด เพื่อควบคุมกาย วาจา และใจ ความประพฤติเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความเรียบร้อยแห่งบุคคลอันจะนำพาสังคมให้เกิดสันติภาพได้ ดังนั้นการศึกษาเล่าเรียนตามปริยัติมิได้เน้นที่ศึกษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เน้นด้วยการกระทำจริงตามหลักที่เป็นการบังคับและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนาที่จะส่งผลให้สังคมดำเนินไปได้อย่างปกติสุข มนุษย์ในสังคมที่มีความปกติสุขจะเริ่มต้นได้จากการไม่เบียดเบียน การไม่ล่วงละเมิด และการเคารพสิทธิเสรีภาพซึ่งกันและกัน ตามลักษณะแห่งความหมายนี้บุคคลจะยังสันติสุขให้เกิดขึ้นได้ต้องมีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ ตามหลักพระพุทธศาสนาบุคคลควรได้ทำความเข้าใจกับลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์เพื่อนำไปสู่กระบวนการศึกษาและพัฒนาได้ตามควรแก่เหตุและปัจจัย

สำหรับพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาโดยไม่มีที่มาที่ไป มนุษย์เกิดมามีชีวิตอยู่และมีพฤติกรรมต่างกันไป เกิดเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่ได้ทำไว้แล้วในอดีตคือในอดีตชาติเคยได้ทำกุศลไว้ เมื่อตายจากภพนั้นไปด้วยอำนาจแห่งกุศลที่สะสมมาจึงทำให้มาเกิดในอัตภาพใหม่ และได้รับ

เอาพื้นนิสัยแห่งจิตใจและศักยภาพต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นพร้อมด้วยความประพฤติและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในปัจจุบันจึงมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันกับวิบากที่สะสมมาในอดีตชาติ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญและเป็นตัวกำหนดนิสัยวิถีในการดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน (พระมหาประพนธ์ รักเรียน, 2541)

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจมีความสำคัญมากกว่าร่างกาย เนื่องจากสถานะของจิต การรับรู้ในกุศลจิต และอกุศลจิตเป็นตัวคอยกำหนดพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ชีวิตคือขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ขั้น 5 รวมตัวกันเป็นชีวิตโดยอาศัยกฎแห่งกรรม หรือเป็นไปตามกฎแห่งวิภวัญ ซึ่งประกอบไปด้วยหลัก 3 ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก หมายความว่า มนุษย์เราเกิดมาเพราะยังมีกิเลส ก็ทำกรรมทั้งดีและชั่ว เมื่อทำกรรมย่อมมีผลแห่งกรรมซึ่งเรียกว่าวิบาก หากตัดกิเลสไม่ได้ก็จะวนเวียนไปตามกฎแห่งวิภวัญ (พระชัชวาลย์ ศรีสุข, 2541)

นอกจากนี้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติด้วยการย่อคำสอนที่ทรงประกาศตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ลงในบทความไม่ประมาทเพียงบทเดียว ความไม่ประมาทหรือการมีสติจึงมีความสำคัญมากที่สุดต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัทเพื่อเป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่งพระศาสดา ดังนั้นในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ

พระพุทธพจน์ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้วกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป” (อภ.เอกก. (ไทย) 20/49/11)

หลวงปู่ขาว อนาลโย กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมที่แท้อยู่ที่สติ ครั้นมีสติแก่กล้าแล้วทำก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้น” (พรสิทธิ อุดมศิลป์จินดา, 2542)

หลวงปู่ชา สุภทฺโท กล่าวว่า “สตินี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ธรรมอันอื่นทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้” (พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), 2550)

สภาพอาการแห่งสติเป็นการระลึกย้อนหลัง ระลึกแล้วจำได้ เช่น สติของบุคคลที่ระลึกถึงอดีตชาติได้นับย้อนไปตั้งแต่ชาติที่แล้วหรือการระลึกชาติแต่หนหลังได้ในหลายๆ ชาติ หรือระลึกแล้วก็จำไม่ได้ เช่น สติของผู้หลงลืมต้องมีคนชวนคิดต้องตักเตือนถึงจะระลึกได้ สติที่ยกระดับความเป็นสามัญชนสู่โสดาบัน สติที่ระลึกถึงความลำบาก สติที่ระลึกถึงความละม้ายคล้ายญาติพี่น้อง สติที่ระลึกถึงความตรงข้าม เช่น ความดี ความชั่ว สติที่หมายจำถึงลักษณะสิ่งต่าง ๆ สติที่ระลึกถึงทรัพย์สิน ตัวหนังสือ กฎหมาย รวมไปถึงสติการระลึกถึงรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอโดยมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “อัปมาทะ” หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้า

ในระบบจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่ว และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตระหนักถึงสิ่งที่ดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

1. ความไม่ประมาท โดยความหมายคือความมีสติ หรือการไม่อยู่โดยปราศจากสติ เป็นการกำกับการดำเนินชีวิตและกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติระลึกรู้ การอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบัน ที่อยู่กับสิ่งที่กำลังคิด พูด ทำอยู่ในขณะนั้น สติช่วยไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้บุคคลทำความไม่ประมาท 4 ประการ ดังนี้ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/117/179-180) “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงทำความไม่ประมาท คือ มีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนในฐานะ 4 ประการ คือพึงทำความไม่ประมาท คือมีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนว่า

- 1) จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนด
- 2) จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง
- 3) จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง
- 4) จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา

ในกาลใดจิตของภิกษุไม่กำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนดเพราะปราศจากความกำหนด จิตไม่ขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง เพราะปราศจากความขัดเคือง จิตไม่หลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลงเพราะปราศจากความหลง จิตไม่มัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา เพราะปราศจากความมัวเมา ในกาลนั้นภิกษุนั้นย่อมไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่อแม้เพราะถ้อยคำของสมณะเป็นเหตุ”

แม้คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวม 84,000 พระธรรมขันธ์ ก็สรุปลงในความไม่ประมาท ดังในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ (ที.ม. (ไทย) 10/185/132)

พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความดำรงมั่นคงดี
รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

2. ความทรงจำ เป็นองค์ประกอบหนึ่งหรือส่วนหนึ่งที่สำคัญของสติ ในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึกมีความจำเป็น การบันทึกเมื่อยังไม่มีจดมีพระอานนท์เป็นเอตทัคคะผู้เป็นเลิศในด้านมีสติ เป็นผู้เป็นเลิศในทางทรงจำพระพุทธรูป โดยท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่ามีความทรงจำดีสดับตรับฟังมาก เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ดังนี้ (อง. เอกก. (ไทย) 20/220/29) “อานนท์เลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลายของเรา ผู้มีสติ”

สติมีความสำคัญต่อมนุษย์ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิตแต่เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม ทำหน้าที่ระลึกในอารมณ์ มีลักษณะเป็นกุศลเป็นโสภณเจตสิก สติเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อพระวินัย เพราะการรักษาหรือการปฏิบัติตามพระวินัยจะต้องอาศัยความมีสติในการควบคุม ในบุคคลทั่วไปสติก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษาศีล บุคคลจะรักษาศีลให้ได้ดีต้องมีสติกำกับอยู่ด้วยตลอดเวลา

สัมปชัญญะคือปัญญาอันรักษาไว้ซึ่งตน การมีสติสัมปชัญญะคือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะคือการระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ดังนี้ (อภิ.สง. (ไทย) 34/53/36)

“สัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นโณนปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิวฐิในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”

พระพุทธเจ้าแสดงลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะไว้เช่นเดียวกันกับลักษณะของผู้มีสัมปชัญญะและชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (ส.ม. (ไทย) 19/367/210-211)

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค

ในเบื้องต้นนั้น สัมปชัญญะจะทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบัน ประโยชน์ของสัมปชัญญะ คือ ช่วยไม่ให้เผลอเรอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำ บุคคลต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำ คิด พุทธอะไร

1. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์หรือไม่
2. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่
3. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร
4. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความมกมายหรือไม่
5. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเลื่อนลอยไร้สาระหรือไม่

ความรู้ตัวดังที่กล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามิอุปการะมากก็เพราะบุคคลเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาในการทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่กระทำในวิธีการผิด ๆ และไม่ทำในเรื่องที่มกมายไร้สาระ

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ 2 ประการนี้ต่างกันตรงที่ สติ เน้นถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คือเมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำ จะพูด จะคิดอะไร พอสองมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มากำหนดสมมติที่จะช่วยเหลือ อุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ หากขาดธรรม 2 ประการนี้แล้ว บุคคลจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหาย

ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะสติก็จะกำกับให้ระลึกได้และสัมปชัญญะช่วยให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้สึกตัว คือการสัมผัสกับธรรมชาติที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเป็นอารมณ์ ทางทวารทั้ง 6 มีทางจักขุโสตะ เป็นต้น เรียกว่า อารมณ์ 6 เฉพาะที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกตัวต่ออารมณ์ปัจจุบันนั้นเป็นปัญญาที่รู้ธรรมชาติ ตามความเป็นจริงได้ถูกต้องการ สอนให้รู้จักความจริงของธรรมชาตินั้นมีจุดประสงค์อันสำคัญเพื่อทำลายอวิชชาและโทมนัสในโลก

สติและสัมปชัญญะ เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีและ ความงามที่พึงรู้ เห็นในโลกียะและโลกุตระตามกำลังวาสนาบารมี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมในการกำหนดรู้ให้เท่าทัน อริยาบทน้อยหรืออริยาบทน้อยจะทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นละเอียดความชัดเจนของพระไตรลักษณ์ทำให้ บุคคลเจริญได้ถึงฝั่งแห่งนิพพาน

ในการใช้ชีวิตบุคคลย่อมต้องประสบกับสภาวะแวดล้อมในทุกขณะของการดำเนินชีวิตสติ และ สัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่บุคคลช่วยกำกับให้บุคคลมีความรอบคอบใคร่ครวญต่อเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น จิตใจความอยากนั้นมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ กระแสของการหยุดยั้งกับแรงแห่งความอยากจะเหนี่ยวรั้งบุคคลให้เลิอกกระทำ การสร้างเสริมและฝึกฝนให้บุคคลมีความละเอียดเกรงกลัวต่ออบาย

หลักพุทธศาสนา และจิตวิทยาการควบคุมตนเอง

พระพุทธโฆสเถระ กล่าวว่าไว้ว่าผู้พัฒนาตนเองต้องมีปัจจัยภายนอก คือการเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นแสงสว่างแห่งชีวิต (กัลยาณมิตร) และปัจจัยภายในคือการใคร่ครวญสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ (โยนิโสมนสิการ)

1. เสริมสร้างความเห็นให้ถูกต้องในเรื่องการให้ทาน การบูชา ความกตัญญูตเวที ความเชื่อเรื่องโลกนี้ โลกหน้า กฎแห่งกรรม และปัญญาเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

2. เสริมสร้างความคิดให้ถูกต้อง การมีจิตสำนึกที่ดี ไม่อยากได้สิ่งของผู้อื่น ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ไม่ตกอยู่ในอำนาจกิเลสตัณหา

3. เสริมสร้างการพูดให้ถูกต้อง พูดด้วยคำสัตย์จริง พูดเสริมความรักความสามัคคี พูดคำไพเราะอ่อนหวาน

4. เสริมสร้างการทำงานให้ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

5. เสริมสร้างการเลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม

6. เสริมสร้างความพยายามให้ถูกต้อง พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้น และรักษาไม่ให้เสื่อม

7. เสริมสร้างสติให้รู้เท่าทันปัจจุบันตามความเป็นจริง

8. เสริมสร้างความตั้งใจมั่นให้ถูกต้องไม่ตกเป็นทาสความโลภ ความโกรธ ความหลง (วิ.ม. (ไทย)

4/13/21, ส.ม. (ไทย) 19/8/10-13)

นอกจากนี้ควรสร้างความอดทนที่จะชำระกิเลสในตัว เป็นคุณธรรมที่รักษาใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนไม่หวั่นไหวต่อคำสรรเสริญและนิทา เหมือนดั่งแผ่นดินที่ผู้คนทิ้งสิ่งของทั้งสะอาดและสกปรกลงมา แต่แผ่นดินก็ไม่เคยขัดเคือง ทรงบำเพ็ญขันติบารมีด้วยความอดทนอย่างไม่มีจำกัด ยอมสละตนเองเพื่อช่วยผู้อื่นให้พ้นภัย การสร้างขันติบารมีของพระองค์ปรากฏดังนี้

1. ความยุติธรรม

2. ไม่หลงเชื่อ วาจาคนโดยง่าย

3. ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรง

เมื่อมีความอดทนแล้ว พระพุทธศาสนาเถรวาทยังได้กล่าวถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ของขันติ ความอดทนว่ามีอยู่ 5 ประการ ได้แก่

1) เป็นที่รัก ชอบใจของคนเป็นอันมาก (พหูโน ชนสฺส ปิโย โหติ มนาโป)

2) เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร (น เวรพหุโล โหติ)

3) เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ (น วชฺชพหุโล โหติ)

4) เป็นผู้ไม่หลงกระทำกาละ (อสมมุโฬห กาลํ กโรติ)

5) เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (กายสฺส เกทา ปรมฺมรณฯ สุคฺติ สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ)

(อง.ปญจก. (ไทย) 22/215/358)

ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับธอเรนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney) กล่าวถึงกระบวนการสำคัญที่ใช้ในการควบคุมตนเอง มี 2 ประการ คือ

1) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยมีการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า ต่อจากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

2) การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว โดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

สรุปได้ว่าหลักพุทธศาสนา และจิตวิทยาในการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งเพลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละอายบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตาม กระแสของสังคม อุดหนุนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวนไหวได้ในทุกเวลา นอกจากนี้ยังต้องขันติโสรัจจะ เมื่อ ต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุดหนุนต่อสภาวะที่ถูกกระทำ ให้หัวนไหวได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้อยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของ บุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข การควบคุม ผลกรรมด้วยตนเองโดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควร ใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

สรุป

การควบคุมตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถใช้กระบวนการปรับหรือจัดการกับอารมณ์ ของตนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยการใช้ ความสามารถของตนในการควบคุม ตลอดจนใช้ความอดทนหรือการเสียสละที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ในปริมาณ และคุณภาพที่เหมาะสมในระยะเวลาที่นานพอในการนำไปสู่ผลคือการควบคุมตนเองได้ในอนาคต การควบคุม ตนเองเป็น ความสำคัญในการดำเนินชีวิตในระดับบุคคลและมีความสำคัญต่อสังคม ความสงบร่มเย็นจะเกิดได้ บุคคลต้องรู้จักพัฒนาความเข้าใจในตนเองและต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในหลักของศีลมีความเพียรในการ ประพฤติดีความสามารถในการควบคุมตนเองยังประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ เช่น การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบันกระบวนการควบคุม ตนเอง บุคคลจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ด้วยการสังเกต การเพิ่มความรับผิดชอบและการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่าง อิสระ กระบวนการฝึกฝนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการพัฒนาตน ทั้งสามารถประเมิน ความก้าวหน้าของตนเอง มีการปรับปรุงแก้ไขตนเอง และการสะท้อนความคิดของตนเองเป็นการพัฒนาปัญญา ให้เพิ่มพูนขึ้นตามบริบทของสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในการทำให้บุคคลสามารถกำกับและ ควบคุมตนเองซึ่งการที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดได้รอได้ก็เพราะเชื่อมั่นว่าการกระทำของ ตนจะส่งผลให้เกิดผลดีได้ตามที่ตนต้องการ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เกี่ยวกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น เมื่อเขาอดทนรอคอยได้สำเร็จรางวัลที่ได้รับคือความพอใจ ความภาคภูมิใจในตน และถ้าไม่สำเร็จผลคือความ ไม่สบายใจ วิตกกังวล และละอายใจ สำเร็จเป็นรางวัลไม่สำเร็จเป็นการลงโทษ ลักษณะความอดได้รอได้จึงเป็น การควบคุมตนเอง เป็นความเชื่อในผลแห่งความพยายาม ของตน ลักษณะการให้รางวัลและการลงโทษตนเอง นั้นก็จะปรากฏในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาทางจิตใจอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน ส่วนใหญ่เกิดจาก การพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกในสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทางจิตใจอย่าง เหมาะสม จากผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ตนเองเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้โรงเรียนสถานศึกษาก็สามารถช่วย

ในการพัฒนาได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การควบคุมตนเองในทางพระพุทธศาสนาในการใช้ชีวิตบุคคลย่อมต้องประสบกับสภาวะแวดล้อมในทุกขณะของการดำเนินชีวิตสติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่บุคคลช่วยกำกับให้บุคคลมีความรอบคอบใคร่ครวญต่อเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น จิตใจความอยากนั้นมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ กระแสของการหยุดยั้งกับแรงแห่งความอยากจะเหนี่ยวรั้งบุคคลให้เลิอกกระทำ การสร้างเสริมและฝึกฝนให้บุคคลมีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป

พุทธศาสนา และจิตวิทยาการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งเพลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละเอียดบาปความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุตุนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หวั่นไหวได้ในทุกเวลา นอกจากนี้ยังต้องขันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อุตุนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หวั่นไหวได้ในทุกเวลา สามารถนำพาตนเองให้มาอยู่ในภาวะที่ปกติตามเดิมได้ของศีลซึ่งเป็นภาวะปกติของบุคคล วงล้อแห่งธรรมทั้งสามจะขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ได้อย่างสันติสุข การควบคุมผลกรรมด้วยตนเองโดยผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ ซึ่งในการควบคุมพฤติกรรมควรใช้การเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ

เอกสารอ้างอิง

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2547). *หัวหน้าจะพัฒนาจิตลักษณะ ด้านมุ่งอนาคตและควบคุมตน แก่ลูกน้องได้อย่างไร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติ เพื่อการวิจัยและพัฒนาาระบบพฤติกรรมไทย.
- ถิรพงศ์ ฤกษ์ขำ และคณะ. (2558). การพัฒนารูปแบบการพัฒนาวินัยนักเรียนของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 9(ฉบับพิเศษ), 169-185.
- พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา. (2542). *โยนิโสมนสิการธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า.
- พระครูโกศลสุตากร. (2557). *การวิเคราะห์กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) สำหรับพัฒนาพลังชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา* (ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระชัชวาลย์ ศรีสุข. (2541). *ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพ: ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท).(2550). 48 พระธรรมเทศนา. พิมพ์ครั้งที่ 5. อุบลราชธานี: ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรมวัดหนองป่าพง.
- พระมหาประพนธ์ รักเรียน. (2541). *จริตกับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2542). *การพัฒนาตน.ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.*
- Cormier, W. H., Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers: fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Digman, J.M. (1990). Personality structure: The emergence of the five factors model. *Annual. Review of Psychology*, 41, 417– 440.
- Kazdin, A.E . (1980). *Behavior Modification in Applied Settings*. Illinois:The Dorsey Press.
- Lagrange, T. C., & Silverman, R. A. (1999). Low self-control and opportunity: Testing the general theory of crime as an explanation for gender differences in delinquency. *Criminology*, 37(1), 41–72.
- Lawrence, G. B. (1996). *The impact of coping and perceived control on adjustment in children who have lost a parent* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University.
- Leventhal, H.,& Johnson, J. E. (1983).Laboratory and field experimentation: Development of a theory of self-regulation. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Reckless, W.C. (1950). *The Crime Problem*. Los Angeles, CA:Roxbury.
- Thoresen, C. E.. & Mahoney. M. J.(1974). *Behavioral self-control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของสังคมไทย

Sufficiency Economy Philosophy and Lifestyle of Thai Society

สุจิตรา ชลกาญจน์สกุล

Suchitra Chonlakarnsakul

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: tukatumtum@gmail.com

Retrieved: September 14, 2022; Revised: October 26, 2022; Accepted: October 30, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของสังคมไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของสังคมไทย พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการปฏิบัติตนตามทางสายกลางของพระพุทธศาสนา ดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจ ไม่หลงใหลไปกับระบบบริโภคนิยมที่ถูกสร้างขึ้นตามกลไกเศรษฐกิจกระแสหลัก สร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจริยธรรม คุณธรรมให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชน แสวงหาความรู้ประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาอาชีพของตน และการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมธรรมชาติให้มีความหลากหลายในชีวภาพ ก่อให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อกันและกัน เหมาะแก่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแบบยั่งยืน

คำสำคัญ: ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, ดำเนินชีวิต

Abstract

Sufficiency Economy Philosophy and Lifestyle of Thai Society aims to study the context of Sufficiency Economy Philosophy and the application of Sufficiency Economy Philosophy in the lifestyle of Thai society. Found that The lifestyle of Thai Society according to the sufficiency economy philosophy is practiced according to the middle path of Buddhism. Live wisely and stay abreast of social and economic changes. Not obsessed with consumerism built on mainstream economic engines. Build moral immunity for oneself family and Community. Study knowledge and experience to apply to their professional development and natural environment management to be biodiverse, creating a natural balance to create a supportive atmosphere. Suitable for sustainable happy living.

Keywords: Sufficiency Economy Philosophy, Lifestyle

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความเจริญแบบสังคมสมัยใหม่คนไทยมิได้ทำการปรับตัวให้พร้อมไม่ประสานกัน และไม่ได้ทำโดยความรู้ร่วมกันก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ต่อสถาบันของชุมชน สังคมไทยเคยมีบทบาทดำรงรักษา และเป็นผู้นำของสังคม ไม่ปรับตัวยอมรับความเจริญและวิทยาการสมัยใหม่ สถาบันเหล่านั้นจึงไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ได้และไม่พร้อมที่จะช่วยนำทางให้แก่ประชาชนที่ดี

จากผลของการพัฒนาที่ผ่านมาของประเทศไทย ที่มุ่งเน้นความเจริญทางเศรษฐกิจและการก้าวไปสู่ความเป็นเมืองอุตสาหกรรมใหม่และผลของการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมกระตุ้นให้สังคมไทยมุ่งสู่การเป็นสังคมเมือง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของบุคคลอย่างมากมาย องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตก่อให้เกิดการกำเนิดเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งทางด้านการคมนาคม การติดต่อสื่อสาร การผลิตอย่างมีระบบซึ่งทำให้การเชื่อมโยงติดต่อสื่อสารอย่างรวดเร็วและมีความชัดเจนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดพฤติกรรมของการจับจ่ายใช้สอยหรือการบริโภคสินค้าที่มีการผลิตจากระบบอุตสาหกรรมนั่นเองและผลกระทบที่ติดตามมาคือการหลังไหลของวัฒนธรรมทางเศรษฐกิจทุนนิยมและเสรีนิยมจะเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่หรือวัฒนธรรมทางด้านพฤติกรรมของประชากร (สุจิตรา จรัสขนะเพท, 2559)

เศรษฐกิจพอเพียงคือระบบความคิดและความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เทคนิคศีลธรรมที่ทวนกระแสการผลิตผลักดันเศรษฐกิจพอเพียงจึงต้องคิดระดับประเทศและระดับโลกไม่ใช่บทในบาททองถิ่นเพราะโลกถูกครอบงำด้วยวัฒนธรรมที่ตรงกันข้ามกับวัฒนธรรมเศรษฐกิจเพียงเป็นอย่างมากทั้งในทางเศรษฐกิจการเมือง สังคม เราไม่อาจพูดถึงวัฒนธรรมทวนกระแสทำได้หรือไม่ได้ เป้าหมายหลักของเศรษฐกิจพอเพียงคือความมั่นคงในปัจจัยสี่และความยั่งยืน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ การให้ความเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การให้ความเคารพต่อส่วนรวม มีความชัดเจนระหว่างส่วนตัวกับส่วนรวมเป็นค่านิยมที่สอดคล้องกัน เศรษฐกิจพอเพียงมีสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่คนในชุมชนอยู่เสมอ ในขณะที่สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วทั้งโลกแม้ว่าเศรษฐกิจพอเพียงก็มีคนจนคนรวยคนได้เปรียบคนเสียเปรียบ

ฉะนั้นจึงดูเหมือนว่าการเคลื่อนที่ทางสังคมและเศรษฐกิจก็ยังคงมีความจำเป็นอยู่นั่นเองเป้าหมายหลักของเศรษฐกิจพอเพียงคือความมั่นคงในปัจจัยสี่และความมั่นคงยั่งยืนของระบบนิเวศน์และวิถีชีวิต ในระบบเศรษฐกิจตลาดเสรีนิยมให้ตลาดเป็นคนทำ ผลก็คือยิ่งเกิดความไม่มั่นคงและความไม่ยั่งยืนในชีวิตของคนส่วนใหญ่ทั้งโลก สิ่งที่จะบรรลุเป้าหมายได้โดยการร่วมกันของบุคคล ชุมชน และรัฐเหมาะสมโดยอาศัยวิธีการคือเทคโนโลยีที่เหมาะสมทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับบุคคล ชุมชน รัฐและมีระบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสม มีโลกทัศน์ที่เอื้อต่อเศรษฐกิจคืออยู่ร่วมกันกับคนอื่นและธรรมชาติเกื้อกูลและรักษากฎการผลิตคือทรัพยากร ความรู้ การจัดการ การเรียนรู้ เศรษฐกิจพอเพียงสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมแต่สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วทั้งโลก ในกระแสที่มหาอำนาจทางเศรษฐกิจผลักดันการเปิดเสรีในทุกด้านหรือกระแสโลกาภิวัตน์นี้รัฐแทบไม่มีอำนาจจะปกป้องการผลิตในเศรษฐกิจพอเพียงได้เลยชุมชนจะปกป้องอย่างไรสังคมจะสร้างตลาดทางเลือกใหม่หรือไม่ ประชาคม

นานาชาติจะสร้างตลาดทางเลือกได้หรือไม่ ทั้งหมดนี้ต้องศึกษาและทดลองเชื่อมต่อเป็นเครือข่ายเข้าหากันเพื่อหาแนวทางที่เป็นไปได้ทั้งสิ้น

ดังนั้น “แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง” จะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันของประชาชนได้อย่างสมดุลและยั่งยืนเหมาะสมกับสังคมไทย และสามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความยากจนการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยของประชาชนและให้รู้จักการใช้ชีวิตอย่างพอมีพอกินไม่หลงใหลตามการบริโภคแบบวัตถุนิยม

ความเป็นมาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงปรากฏอยู่ในการดำเนินโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริมาช้านานในรูปของหลักการสร้างความ “พออยู่ พอกิน” และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานแนวคิดนี้เพื่อใช้ปรับทิศทางการพัฒนาประเทศไทยเป็นครั้งแรกแก่อนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2551 ความสามารถในการดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชกระแสรับสั่งแก่ผู้เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ.2517 คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขาจะว่าเมืองไทยล้าสมัย ว่าเมืองไทยเชยว่าเมืองไทยไม่มีสิ่งใหม่แต่เราอยู่อย่างพอมีพอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทยพออยู่พอกินมีความสงบช่วยกันรักษาส่วนร่วม ให้อยู่ที่พอสมควร ขอย้ำพอควรพออยู่พอกินมีความสงบไม่ให้นคนอื่นมาแย่งคุณสมบัตินี้ไปจากเราได้ (พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์, 2550: 24.)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในมิตินโยบายการดำเนินชีวิต

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอนและขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคมสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดีปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้พูดถึงวิธีการพัฒนาเศรษฐกิจ แต่พูดถึงกรอบคิดในการตัดสินใจเพื่อให้การพัฒนาเกิดประโยชน์ที่สุดต่อทุกคน (จรรยาพร ธรณินทร์, 2551)

จากมุมมองของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงการพึ่งตนเองได้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นที่สุดสำหรับอนาคตที่มั่นคง การพัฒนาที่ยั่งยืนต้องเกิดจากกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไปที่ละขั้นตอน และต้องเป็นการระเบิดจากภายในมากกว่าการผลักดันจากภายนอกแนวคิดแบบเศรษฐกิจพอเพียง มีรากฐานจากคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับธรรมชาติของความเป็นมนุษย์แต่หลักธรรมดังกล่าวมิได้จำกัดอยู่แต่ในศาสนาพุทธเท่านั้น ในศาสนาอื่น ๆ ก็มีการสอนในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน เช่นเรื่องความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์และประโยชน์ของการอบรมวินัยในตนเอง

เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลาและเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนากรอบแนวคิดของสามองค์ประกอบหลัก อันได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี มีดังนี้ (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2549)

บริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประยุกต์ในการดำเนินชีวิต

การมีคุณธรรมถูกต้องดีงาม รู้จักแบ่งปันไม่เอาเปรียบคนอื่นและธรรมชาติ มีคุณธรรมนำชีวิตประกอบธุรกิจการงาน ไม่เอาเงินนำหน้า ปัญญาตามหลัง ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักตัวเอง รู้รากเหง้า ภูมิใจ เชื่อมมั่นในพื้นฐานตนเอง รู้คุณค่าที่มาจากตนเอง เอกลักษณ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิใจในกำเนิด ถิ่นฐานบ้านเกิด รากเหง้าเผ่าพันธุ์ บรรพบุรุษ ภูมิใจในของกิน ของใช้พื้นบ้าน กินอยู่แบบไทย ๆ วิถีไทยเข้าถึงคุณค่ามากกว่ายึดติดรูปแบบ นอกจากนั้น ต้องมีการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายในกรอบของคำว่า พออยู่ พอกิน พอใช้ ไม่ใช่จ่ายตามกระแสของสังคม ไหลตามกระแส รู้กละและเทศะ มีความสุขตามอัตภาพ ขนาดปริมาณที่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่ใหญ่เกินไป ไม่ติดแบรนด์ คิดแต่สร้างภาพ ไม่ไหลตามกระแสตามโฆษณา บ้าบริโภคนิยม

กินอยู่อย่างมีข้อมูลอย่างมีคุณภาพ ตัดสินใจด้วยข้อมูล ความรู้ “รู้เขา รู้เรา” รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ไม่ทำตาม ๆ กัน รู้ตัวเอง รู้ท้องถิ่น รู้ศักยภาพ “รู้ทุนชุมชน” รู้ปัญหา รู้โอกาสชีวิต รู้แสวงหาความรู้ ศึกษาในระดับสูงขึ้นตามศักยภาพของตนเอง

ระบบเศรษฐกิจพอเพียงยังต้องมีการวางแผนในชีวิตครอบครัว แผนชุมชน แผนยุทธศาสตร์ แผนงานองค์กร แผนงบประมาณครอบครัว รายรับ รายจ่าย หนี้สิน แผนการลงทุน แผนเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำไปสู่คุณภาพที่มั่นคง ยั่งยืน (Quality, consistency, sustainability)

การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเองโดยสร้างครอบครัวอบอุ่น มีความมั่นคงในชีวิต ลูกได้รับการเลี้ยงดูที่ดี ลูกมีการศึกษาที่ดี นำไปสู่ชุมชนเข้มแข็ง มีระบบเศรษฐกิจชุมชน สวัสดิการชุมชน เครือข่ายชุมชน เครือข่ายเศรษฐกิจชุมชน วิสาหกิจชุมชน เกษตรผสมผสาน สหกรณ์ SMES เน้นการผลิตเพื่อบริโภคในท้องถิ่น ก่อนพึ่งตลาดภายนอกหรือส่งออกปัจจัยดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน มิได้มุ่งเน้นเฉพาะแต่เพียงภาคการเกษตรเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิต การประกอบกิจการของภาคธุรกิจ การค้าระหว่างประเทศหรือแม้แต่การ

ดำเนินการของภาครัฐ เพื่อที่จะสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศชาติ ภายใต้ลักษณะที่สำคัญ ดังนี้ (ทองทิพภา วิริยะพันธุ์, 2550)

การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรินั้น แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1)ระดับบุคคลทั่วไป เศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลทั่วไป หมายความว่าถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างพอประมาณตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงใหลไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพในการประกอบอาชีพ เดินทางสายกลางทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถพึ่งตนเองได้

ระดับเกษตรกร หมายถึง เศรษฐกิจเพื่อการเกษตรที่เน้นการพึ่งพาตนเอง เกษตรกรจะใช้ความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการที่ดินโดยเฉพาะแหล่งน้ำ และกิจกรรมการเกษตรได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพพื้นที่ และความต้องการของเกษตรกรเอง ด้วยการนำเรื่องทฤษฎีใหม่ขั้นที่หนึ่ง คือ ฐานการผลิตความพอเพียงมาใช้ในไร่นาของตนเอง โดยเริ่มจากการผลิต จะต้องทำในลักษณะพึ่งพาอาศัยทรัพยากรในไร่นา และทรัพยากรธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ให้มีความหลากหลายของกิจกรรมทางเกษตรในไร่นา มีกิจกรรมเกื้อกูลกัน กิจกรรมเสริมรายได้ ใช้แรงงานในครอบครัวทำงานเต็มเวลาที่ลดต้นทุนการผลิต ตลอดจนการผสมผสานกิจกรรมการปลูกพืชเลี้ยงสัตว์และการทำประมงในไร่นาให้เกิดประโยชน์สูงสุดความหลากหลายของกิจกรรมการเกษตรในไร่นา ได้แก่ การทำกิจกรรมหลายชนิดในพื้นที่เดียวกัน ประดวญ ข้าวเป็นพืชอาหารหลักของคนไทย สำหรับบริโภคในครอบครัว สระน้ำเป็นแหล่งน้ำในไร่นาและเลี้ยงสัตว์น้ำ ปลูกพืชผักเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน ช่วยลดรายจ่ายประจำวัน ปลูกพืชสมุนไพรใช้เป็นอาหารและยาพื้นบ้าน ปลูกไม้ยืนต้นและไม้ใช้สอยใช้เป็นไม้พืน ทำโรงเรือนและเครื่องจักสาน เลี้ยงสัตว์ใช้เป็นแหล่งอาหารโปรตีนและเสริมรายได้ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับเพื่อความสวยงาม พักผ่อนจิตใจและเสริมรายได้ ทำปุ๋ยหมักใช้บำรุงดิน รักษาสมดุลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สำหรับกิจกรรมเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีตัวอย่าง ดังนี้ เลี้ยงปลาในนาข้าว ผลผลิตจากข้าวเป็นอาหารปลา ปลากินแมลงเป็นศัตรูข้าว ปลูกผักกับการเลี้ยงไก่ ใช้พืชผักเป็นอาหารไก่ และมูลของไก่เป็นปุ๋ยสำหรับพืชผัก การใช้ทรัพยากรในไร่นาให้เกื้อกูลต่อกันและกันเพื่อสร้างบรรยากาศธรรมชาติของพื้นที่ทำกินของเกษตรกร (มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2554)

การดำเนินชีวิตหรือการดำเนินงานในลักษณะไม่เร่งรัดหรือเชิงชาจจนเกินไป มีความพอดีโดยถ้าเป็นเศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลจะคำนึงถึงความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างรู้จักประมาณตนตามฐานะ ตามอัตภาพ ไม่หลงใหลกระแสวัตถุนิยมมีอิสรภาพเสรีภาพที่จะไม่พินณาการอยู่กับสิ่งใด เป็นการสร้างพื้นฐานความมั่นคงในการดำรงชีวิตทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และถ้าเป็นเศรษฐกิจพอเพียงระดับประเทศจะคำนึงถึงความสามารถของชุมชนเมือง ภูมิภาค ประเทศ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้น ๆ โดยพยายามหลีกเลี่ยงที่จะต้องพึ่งพาปัจจัยต่าง ๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ

การให้ความสำคัญกับการพอประมาณโดยยึดหลักความมีเหตุผล ดังนั้นการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ควรใช้เหตุผลและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาท ใช้สติปัญญาในการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ไม่หลงใหล

กับกระแสวัตถุนิยมซึ่งจะนำไปสู่การใช้กายเกินตัวหรือการใช้เงินอย่างไม่คุ้มค่าและขาดประสิทธิภาพ มีจิตสำนึกเกี่ยวกับจริยธรรมคุณธรรมและความซื่อสัตย์สุจริตของคนในประเทศให้รู้จักคำว่า “พอ” เพื่อขจัดความโลภให้น้อยลง จะได้มีความสงบสุขทั้งทางกายและทางใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความวุ่นวายให้แก่สังคมส่วนรวมจากคุณลักษณะดังกล่าว จะเห็นว่า เศรษฐกิจพอเพียงมีวัตถุประสงค์ต้องการให้มนุษย์รู้จักการพึ่งตนเองให้มากที่สุด รู้จักความพอเพียง รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยใช้ปัจจัย ด้านจิตใจยึดหลัก “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยมีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและประเทศชาติ มีเมตตา เอื้ออาทร ประณีประนอม เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง รู้รักสามัคคีในชุมชน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการเชื่อมโยงให้เป็นเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็ง เพื่อให้มีการกระจายรายได้ที่ดีขึ้น มีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน อันจะทำให้เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศเติบโตอย่างมีเสถียรภาพและมีความมั่นคง และคำนึงถึงการใช้และการจัดการทรัพยากรอย่างชาญฉลาด พร้อมทั้งหาทางเพิ่มมูลค่าโดยยึดหลักการของความยั่งยืน ลักษณะดังกล่าวเป็นเงื่อนไขของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดำเนินงานในทุกขั้นตอน หรือการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ดังต่อไปนี้ (คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2549)

การมีความรู้คู่กับคุณธรรมที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบในการนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติรอบรู้ในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด มีสติหรือความระลึกรู้ ซึ่งเป็นเครื่องพิจารณาถ่วงถ่วงก่อนที่จะทำ จะพูด หรือแม้แต่จะคิดในเรื่องต่าง ๆ ว่าก่อให้เกิดประโยชน์หรือผลเสียหาย ควรกระทำหรือควรงดเว้น และมีปัญญาหรือความรู้ชัด ที่เกิดขึ้นจากความฉลาดสามารถคิดพิจารณาอย่างถูกต้องแยกแยะด้วยเหตุผล ทำให้เห็นและเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างกระจ่างชัด เป็นความรู้แจ้งในงานและวิธีที่จะปฏิบัติงานอย่างถูกต้องเที่ยงตรง

ส่วนเงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ และไม่ตระหนี่ ความซื่อสัตย์สุจริต สำหรับรองรับสนับสนุนวิชาความรู้ เพื่อนำพาไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้องเที่ยงตรง ความอดทนมีความเพียรประกอบการงานด้วยความตั้งใจ ไม่ละเลย ไม่ทอดทิ้ง เป็นความเพียรที่มีลักษณะกล้าแข็ง ไม่ขาดสายมีความหนักแน่น อดทน ไม่ท้อถอย ทำให้การดำเนินงานรุดหน้าเรื่อยไป และความรอบคอบระมัดระวังที่จะพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ให้กระจ่างแจ้งในทุกแง่มุม ก่อนที่จะจัดการให้ถูกต้อง ถูกขั้นตอน ถูกเหตุผลและสามารถนำความรู้ต่าง ๆ มาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์สามประการด้วยกัน คือความสมดุล การพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และความยั่งยืน ดูแผนภาพที่ 1 คุณลักษณะ เงื่อนไข และผลลัพธ์ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในหน้าต่อไป

เงื่อนไขความรู้ และคุณธรรมนับเป็นองค์ประกอบสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของความประหยัดและการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นเรียกว่า เศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐานส่วนเศรษฐกิจพอเพียงในระดับที่มีการรวมตัวกัน เพื่อร่วมกันดำเนินงานในเรื่องต่าง ๆ มีการสร้าง

เครือข่ายและการขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจ โดยประสานความร่วมมือกับภายนอก (พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์, 2557)

บทสรุป

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่เกิดในพระราชดำริ เป็นทฤษฎีที่มีเนื้อหาที่สอดคล้องแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอันเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตของคนไทยมาช้านานซึ่งมีสารของเนื้อหาในเชิงปัญญา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักตัวเอง รู้จักรากเหง้าของตนเอง มีความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในพื้นฐานตนเอง รู้ในคุณค่าที่มาจากตนเองโดยรักษาเอกลักษณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สามารถนำมาสร้างมูลค่าเพิ่มโดยไม่กระทบต่อสภาพแวดล้อม

นอกจากนั้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยังเป็นแหล่งข้อมูลด้านความรู้ ด้านปัญญา รู้เท่าทันสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเองโดยการสร้างครอบครัวอบอุ่น มีความมั่นคงในชีวิต ลูกหลานได้รับการเลี้ยงดูถูกต้องดีงาม มีการศึกษาที่ดีมีความมั่นคงอันเกิดจากปัญญา เพื่อสร้างครอบครัวและชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง มีระบบเศรษฐกิจชุมชน สวัสดิการชุมชน เครือข่ายชุมชน เครือข่ายเศรษฐกิจชุมชน วิสาหกิจชุมชน เกษตรผสมผสาน สหกรณ์ SMES เน้นการผลิตเพื่อบริโภคในท้องถิ่นและใช้เป็นแนวทางในการประกอบกิจการของภาคธุรกิจ การค้าระหว่างประเทศหรือแม้แต่การดำเนินการของภาครัฐ เพื่อที่จะสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศชาติ

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรินั้น เป็นการดำเนินชีวิตอย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างพอประมาณตามฐานะ ตามอัตภาพ และไม่หลงใหลไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพในการประกอบอาชีพ เดินทางสายกลาง ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อนำไปสู่การพึ่งพาตนเองโดยไม่ทำร้ายสิ่งแวดล้อม

ในภาคเกษตรกรรมมีการใช้ความรู้ ความสามารถในการบริหารจัดการที่ดินโดยเฉพาะแหล่งน้ำที่สะอาด อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการผลิต หรือดำรงชีวิตของคนและสัตว์ และกิจกรรมการเกษตรที่มีความสอดคล้องกับสภาพพื้นที่ด้วยการนำเรื่องทฤษฎีใหม่มาปรับใช้ในไร่นาของตนเอง โดยเริ่มจากการผลิตในลักษณะพึ่งพาอาศัยทรัพยากรธรรมชาติ การสร้างบรรยากาศของความหลากหลายของชีวิตในไร่นา และการสร้างป่าสำหรับเป็นที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิต

ด้านการมีความรู้คู่กับคุณธรรมที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของสังคมไทย ได้แก่การรอบรู้ในวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต มีการนำความรู้ทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสังคม ให้มีความเรียบร้อยทั้งทางกาย วาจาและจิตใจอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างมีเชิงปรัชญา เพื่อนำพาไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้องเที่ยงตรง มีความอดทน มีความเพียรประกอบกิจการด้วยความตั้งใจ ไม่ละเลยต่อหน้าที่ของตน

เอกสารอ้างอิง

- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2549). *การสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2549). *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน
คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2551). *เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคนและหนทางข้างหน้า*. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม
2566, จาก <http://www.charuaypontorranin.com/index.php>
- ทองทิพภา วิริยะพันธุ์. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียง: ความพอเพียงมวลรวมในประเทศ*. กรุงเทพฯ:
ดวงกมลสมัย.
- พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์. (2550). *การใช้ตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์เศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบกับพุทธศาสตร์*.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2554). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2566, จาก
<http://www.geosocial.mju.ac.th/modules.php>
- สุจิรา จรัสขนะเพท. (2549). *ทัศนะและความต้องการของนักเรียนโรงเรียนโยธินบูรณะต่อการปรับพฤติกรรม
ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร
ศาสตร์.

ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ

The Relationship of Physical and Mental Illness

จินจุฑา ศุภมงคล

Jinjutha Suphamongkol

สภาองค์กรเยาวชนคนสร้างชาติ

Council of Youth Organisations for National Builders, Thailand

Corresponding Author E-mail: Jinjutha.psy@gmail.com

Retrieved: October 18, 2022; Revised: November 5, 2022; Accepted: November 11, 2022

บทคัดย่อ

การที่เราอยู่บนโลกใบนี้ พระพุทธองค์ทรงบอกเราว่าต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ จะเจอมากหรือเจอน้อยก็ต้องเจอไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ข้อสำคัญก็คือจะปฏิบัติอย่างไร เพราะถ้าวางตัวไม่ถูกเมื่อเผชิญกับมันก็จะเกิดปัญหาแน่นอน การวางตัวที่ถูกต้องคือการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจไว้ให้ได้ไม่ว่าทางดีหรือทางเสียก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าฟูกับยุบ คือถ้าทางดีก็ฟู ทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็ฟู พอเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็ฟู พอเสื่อมยศก็ยุบคนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ การบำบัดโรคทางจิตใจนี้ต้องอาศัยหลักธรรม รู้จักวางใจ ทำใจเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งสองด้าน ทุกอย่างมีเกิด มีเสื่อมนี้เป็นการเตรียมตัวและป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นหรือเรียกวิธีนี้ว่าการพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ให้มีจิตแน่วแน่และมีความสุข

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์, ดุลยภาพ, โลกธรรม, พัฒนาจิต

Abstract

We live in this world. The Lord Buddha said that it must be knowingly that it is normal for us to encounter these worlds. Will encounter a lot or meet a little, no one can completely escape. The important thing is how to act. Because if you can't be posing when faced with it, there will be problems. Of course, the correct positioning is to keep the mental balance, whether good or bad, both of them. You call it Fu and Collapse. That is, if the good way is to fluff The way to lose is to be dissolved. When it comes to flue, the fortune collapses. When it is to be lost, it is to be dissolved. General is like this This mental therapy requires principles. Know, trust, come to terms when experiencing the abstract world on both sides. Everything has happened There is a mat. This is a preparation and prevention. And solve problems that arise or call this method of mental development to concentrate To have a steadfast mind and peace

Keywords: Relationship, Equilibrium, Liebe, Smythe

บทนำ

กายและใจ ทำหน้าที่สองอย่าง คือ 1)หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตาหู รู้ว่าเป็นอะไร ว่าเป็นปากกา เป็นนาฬิกา เป็นดอกไม้ ใบไม้สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้นใหญ่เล็ก หูได้ยินเสียงว่า ดัง เบา เป็นถ้อยคำ สื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ด้านเรียนรู้ หรือศึกษา และ 2) หน้าที่รู้สึก หรือรับรู้ความรู้สึกพร้อมกับรับรู้ข้อมูล เราก็มีความรู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวลไพเราะหรือดังแสบแก้วหูรำคาญ เป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ด้านเสพ ความสัมพันธ์ของกายและใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความสัมพันธ์ของกายและใจ

ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558)

1. ใจหรือนาม คือ การคิดของเราต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งทั้งหลายว่าจะเอาอย่างไรแล้วก็ตั้งเจตนาจะออกไปสู่การพูดการกระทำ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร

2. กายหรือรูปประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การพูด ใช้ถ้อยคำ เจรจาปราศรัยกับคนอื่น ผ่านช่องทางที่เรียกว่า วจิวารและการกระทำ โดยการเคลื่อนไหว ใช้ร่างกายทำพฤติกรรมผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร

ภาวะดุลยภาพของกายและใจ กายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ ชีวิตมนุษย์เราประกอบไปด้วยชั้น 5 ซึ่งย่อลงเหลือรูปและนามหรือกายและใจนั้น เมื่อส่วนประกอบเหล่านี้ทำงานได้ในสัดส่วนที่พอดีชีวิตของเราที่ดีดำเนินไปได้ด้วยดี เราจะต้องรักษาดุลยภาพให้ได้ทั้งทางกาย และ ใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคาพยพอันสมบูรณ์ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญมาก นั่นคือ “ดุลยภาพ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) เมื่อกายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพจะเกิดความสุข ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง 2 ประการ คือ (ช.ป.(ไทย) 31/173/271-272)

1. กายิกสุข ความสุขทางกาย หมายถึง ความสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ 5

2. เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจความเสวยสุขที่เป็นความสำราญด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

สุขภาวะทั้ง 2 อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด (อง.ทก. (ไทย) 20/71/103) เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้วย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ และยังสามารถหาวิธีหรือแนวทางเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้นได้อีกด้วย

เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือกระทั่งความทิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็มีได้เดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับคนทั่วไปนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยมากแค่ไหน หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่มีความวิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้ (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโส), 2550)

ดังนั้นดุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีดุลยภาพ สุขภาพก็ไม่มี สุขภาพเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับดุลยภาพของชีวิต และดุลยภาพคือสาระขององค์รวม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ถ้าสัดส่วนของกายและใจ ไม่พอดีขาดดุลยภาพเมื่อใดก็เกิดความทุกข์เมื่อนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) “ความทุกข์” หมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีความขัดแย้ง บีบคั้นบกร่องไม่สมบรูณ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของคำว่า “ทุกข์” นี้ว่า “ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ พยาธิเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ ความประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์” (ขุ.ป. (ไทย) 31/30/483)

ภาวะขาดดุลยภาพของกายและใจ เมื่อกายและใจขาดดุลยภาพก็ส่งผลให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ เกิดเป็นความทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพที่ทนได้ยาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) ประกอบด้วย 1) กายิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางกาย และ 2) เจตสิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางใจ, โทมนัส

“ทุกข์” นั้นอยู่ที่ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยกายกับใจ คำว่า “ทุกข์” นี้เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “โรค” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิตเพราะฉะนั้น เมื่อใช้คำว่าโรคแทนคำว่าทุกข์ ก็ถือว่า ทุกข์นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข กระบวนการของการเกิดทุกข์เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ที่ขาดดุลยภาพระหว่างกายกับใจ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องของอาศัยกัน จึงต้องสืบสาวหาเหตุ โดยลงไปสู่กระบวนการในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น มองปัญหาของมนุษย์ มองทุกข์ มองโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมทั้งการรักษาบำบัดเป็นระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สืบทอดต่อเนื่อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดออกไป จะได้โปร่งได้โล่ง แล้วก็สบาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

ทุกข์ทางใจเกิดจากตัวแปรคือ “อกุศลมูล” ซึ่งหมายถึง ความโลภ ความโกรธและความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่าง ๆ ที่กระทบนั้นมาปรุงแต่งสุขทุกข์ และดิษฐ์ จึงทำให้เกิดการความรู้สึกชอบ โกรธ และเกลียดต่อไปอย่างไม่สิ้นสุดสิ้น ทางออกที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้สุขภาพจิตได้รับการดูแล รักษา และบำบัด คือ “การรู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามาระทบ” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้ โรคโภคะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ ไม่ตระหนี่ (ม.ม. (ไทย) 12/83-86/72-78) โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย (อง.ตัก. (ไทย) 20/70/275-279) โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา (ม.ม. (ไทย) 12/83-86/72-78)

ในพุทธศาสนาปัญหาของทุกข์คือปัญหาทางใจ เป็นความยึดมั่นถือมั่น ในขั้น 5 ความทุกข์มากหรือน้อยขึ้นกับความรุนแรงของความยึดมั่นนั้น ระดับความรุนแรงของทุกข์มี 3 ระดับ คือระดับที่ 1 เป็นปัญหาความขัดแย้งทางใจที่รุนแรง จนขาดการควบคุมใจและพฤติกรรม ระดับที่ 2 เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นสามัญ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ที่ขัดแย้งอย่างที่ปรากฏทั่ว ๆ ไปในชีวิตของคนส่วนใหญ่เช่น ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียด ความฟุ้งซ่าน ความเหงา ความเศร้า ความรันทดเสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะมีความรุนแรงแตกต่างกัน แต่ยังคงอยู่ในภาวะที่มีการควบคุมใจและพฤติกรรมได้ไม่ถึงกับขาดความรู้สึกตัวอย่างสิ้นเชิงเหมือนระดับแรก ระดับที่ 3 เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นละเอียด ปัญหาในระดับนี้เป็นปัญหาที่คนทั่วไปไม่เห็นว่าเป็นปัญหาทางใจ เช่น ปัญหาการหลงผิดในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ความยึดมั่นฝังติดในอัตตา ความมีตัวตน ความคิดงมงาย หรือกล่าวโดยรวมภาวะจิตที่ยังไม่ถึงภาวะของความสุขสมบูรณ์เต็มเปี่ยม ปราศจากทุกข์แม้ในระดับละเอียดลึกเพียงใดอย่างสิ้นเชิง การแก้ปัญหามหาทุกข์ในพุทธศาสนาเป็นการแก้ปัญหาด้วยการยกภาวะจิตให้อยู่เหนือปัญหาทั้ง 3 ระดับ ให้เข้าไปสู่ภาวะไร้ปัญหาอย่างสิ้นเชิง (สุภาพรณ ณ บางช้าง และคณะ, 2526)

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต้องอยู่บนฐานของการพึ่งตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้เป็นที่พึ่งอันได้โดยยาก (ขุ.ข. (ไทย) 25/160/82) “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลยภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ เธอทั้งหลายผู้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งควรพิจารณาถึงกำเนิดว่า โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เกิดขึ้น” (ส.ข. (ไทย) 17/43/59) จะนำไปสู่ความสุข

ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ชุ่มมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) การดำเนินชีวิตนั้นต้องอาศัยปัจจัยจากธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด การดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาจะทำให้มนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติ น้อยที่สุดและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นคนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน และได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์ คุ่มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นอยู่อย่างผู้มีชัยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้วย 1) การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว 2) มีเงินมีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ 3) มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นที่ยอมรับในสังคมและ 4) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถือ ทั้งหมดนี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ดุลยภาพกายและดุลยภาพจิตใจ

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบธรรมอันวิเศษคือความจริงแห่งโลกและชีวิตมีการเข้าใจชีวิตและสามารถแก้ไข ปัญหาชีวิตของคน ชีวิตคนเรานั้นประกอบด้วยกายกับใจรวมกันเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องให้

อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุขชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น โดยเราจะต้องรักษา
 สุขภาพทั้งของกายและใจไว้ให้ได้ สุขภาพทำให้มีความสุข

ชีวิตเราเป็นตัวอย่งที่เห็นได้ชัดเจน ชีวิตมนุษย์นี้ทางพระเรียกเป็นรูปนามหรือชั้น 5 ก็เกิดจาก
 องค์ประกอบมากมายทั้งรูปธรรมนามธรรมมาประกอบกันขึ้นและส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นเมื่อมันทำงานได้
 สดได้ส่วนเหมาะสมพอดีกับชีวิตของเราที่จะดำเนินการไปด้วยดีแต่ถ้ามันไม่พอเหมาะขึ้นมาก็จะเกิดปัญหาเมื่อ
 นั้น สุขภาพดังกล่าวประกอบด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

1. สุขภาพร่างกาย สุขภาพที่มองเห็นได้ง่ายในชีวิตคนเราก็คือด้านร่างกายหากขาดสุขภาพขึ้นมา
 มีส่วนใดขาดความบกพร่องทำงานสัมพันธ์กันไม่ดี ไม่ได้สัดส่วนพอเหมาะพอดีก็เกิดปัญหานั้นก็คือปัญหาหรือ
 เรียกว่าโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งนี้หากปรับให้พอเหมาะพอดีมีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองค์ประกอบ
 อันสมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเรียกว่าหลักสุขภาพ ดังนั้นสุขภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ
 หมายความว่าถ้าไม่มีสุขภาพ สุขภาพก็ไม่มี ถ้าหากมีสุขภาพ รักษาสุขภาพไว้ได้ สุขภาพก็จะดำรงอยู่ ดังนั้น
 สุขภาพจึงอิงอาศัยสุขภาพ สุขภาพก็คือความสัมพันธ์อย่างพอดี พอเหมาะได้สัดส่วนกันระหว่าง
 องค์ประกอบทั้งหลายนั่นเองนี่คือสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับชีวิต

สาเหตุที่ทำให้เกิดเสียสุขภาพทางร่างกายเกิดจากสาเหตุจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การ
 ถูกกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป การถูกแรงกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็ง
 กระด้าง แม้หมานำพาทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือภายในร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้าก็ทรุดโทรมไปตาม
 กาลเวลา อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าลักษณะของสังขาร คือสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งไม่มีอยู่โดยปัจจัย
 ของมันเองแต่อาศัยหลาย ๆ อย่างมาประชุมกันเข้า ปัจจัยหลายอย่างเหล่านี้เรียกว่าธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุแต่
 ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอนต่างก็ผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่
 ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้นซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรไปก็เกิดการป่วยไข้ ส่วนสาเหตุ
 ภายในที่เกิดจากตัวเองเป็นคนทำได้แก่การนั่ง ยืน เดินนอนที่ไม่ถูกต้อง ผิดจังหวะหรือการมีพฤติกรรมเสี่ยงจาก
 สุขภาพ เป็นต้น หรืออาจจะเกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกรวมกัน เมื่อเกิดร่างกายเสียสมดุลก็จะทำให้
 เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา ได้แก่ การได้รับเชื้อโรค สารพิษอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดคอ
 ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดประสาท โรคเกี่ยวกับ อินทรีย์ต่าง ๆ ตา คอ หู จมูก รวมทั้ง
 โรคเกี่ยวกับ กระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ เช่นปวดข้อ ข้อเสื่อม โรค หมอนรองกระดูก กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น
 นอกจากนี้ยังมีโรคอื่นตามมา เช่น อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย ท้องอืด ซึมเศร้า นอนไม่
 หลับ หอบหืด โรคกระเพาะ พาร์กินสัน เป็นต้น การบำบัดโรคที่เกิดตามมาก็เป็นหน้าที่ของแพทย์)Medical
 Healingทั้งในด้านการป้องกัน การให้คำแนะนำที่ถูกต (องค์ในการส่งเสริม ป้องกัน การดูแลปฏิบัติตนอย่าง
 ถูกต้อง หากมีอาการเจ็บป่วยแล้วก็เป็นหน้าที่ของแพทย์ในการเยียวยา รักษา ฟื้นฟู

2. สุขภาพของจิตใจ ชีวิตของเราไม่ใช่มีเพียงร่างกายเพียงอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ จิตใจ
 นั้นก็เช่นเดียวกันก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนไปมีการนึกคิดต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลส
 ขึ้นมา เช่นมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลกก็อยากได้นั่น นี่ นั่น

ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจ กระทบกระทั้งต่าง ๆ นานา ยามโมหะเกิดขึ้นก็เกิดความลุ่มหลง มีการมัวเมาด้วยประการต่าง ๆ ในทางตรงกันข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกในเรื่องดี ๆ จิตใจก็ตั้งงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่นความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงและแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ โดยที่หากเราเสียดุลยภาพด้านจิตใจก็จะมีโรคทางจิตใจตามมา จะเห็นได้ว่าคนเกิดปัญหาที่เรียกว่าเป็นโรคจิตเกิดจากการที่เขาเหล่านั้นเสียดุลยภาพทางจิตใจ เช่นดีใจเกินไป เสียใจมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้ ไม่สามารถรักษารักษาความทรงตัวไว้ ภาวะขาดดุลยภาพทางการเสียใจและดีใจ แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เกิดผลดีต่อชีวิตและสังคม เมื่อดีใจเสียใจมากเกินไปเมื่อเกิดประสบกับโลกธรรมสมปรารถนาและไม่สมปรารถนา โลกธรรมก็คือ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ ทุกข์ สุข โลกธรรมประกอบด้วยแปดอย่างและสองด้านคือฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า อธิฏฐารมณฺ์ ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า อนิฏฐารมณฺ์

ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ

ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจก็คือ เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าเมื่อร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจก็พลอยหงุดหงิด เพราะเป็นไปไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เรียกว่าใจกับกายอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวังท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นหน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลังเพราะใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้เป็นเรื่องแสดงให้เห็นว่ากายกับใจต้องอาศัยซึ่งกันและกัน หรือบางครั้งเรียกว่าเมื่อใจป่วยกายก็ป่วย หรือกายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

จะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบเมื่อท่านร่างกายไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่ามีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้นเมื่อมีสติอยู่ก็รักษากายไว้ได้ การรักษาใจนั้นนับเป็นเรื่องสำคัญ ยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้หากเป็นการเจ็บป่วยทางกายเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่ทำการดูแลรักษาแต่หากเป็นเรื่องของใจเป็นหน้าที่ของเราเอง เราต้องรักษาใจของเราเอง การรักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่พระองค์ตรัสไว้ การรักษาใจนั้น ก็คือรักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด ตามคำสอนของพระองค์ที่ว่าถึงกายจะป่วยแต่ใจจะไม่ป่วยไปด้วย ทำนองนี้และภาวนายึดไว้ การรักษาใจด้วยสติก็คือเอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งไปข้างนอก ตัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับของนอกกาย รักษาใจ

ให้อยู่ภายใน เมื่อไม่มีการปรุงแต่งจิตก็จะไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบคั้น ก็จะไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงามที่กล่าวมาแล้วก็อาจเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น คำว่า พุท-โธ ซึ่งเป็นคำที่ดีงามแปลว่ารู้ตื่น เบิกบาน โดยนำมากำหนดลมหายใจ เมื่อจิตผูกกรรมกับคำว่า พุท-โธ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปรุงแต่งจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบแน่วแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง มีแต่ความเบิกบานผ่องใส ดังคำว่ากายป่วยแต่ใจจะไม่ป่วย

ในหนังสือเรื่อง From Medication to Meditation (Osho, 1995) ได้อธิบายถึงการพัฒนามนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันระหว่างกายและใจต้องดูแลและพัฒนาสองส่วนควบคู่กันไปเปรียบเสมือนต้นไม้ มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ และมีการพัฒนาหยั่งรากลึกลงไปในพื้นที่ดินเพื่อให้มั่นคงและออกงามมีความสมดุล ชีวิตจึงต้องมีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย (Growing old) และจิตใจรวมทั้งสติปัญญา (Growing up) ดังถ้อยคำในหนังสือเรื่อง From Medication to Meditation คือ “ชีวิตไม่เพียงแต่เจริญเติบโต (Growing old) แต่ยังต้องมีการพัฒนา (Growing up) โดยความแตกต่างของสองสิ่งคือ Growing old ซึ่งสัตว์ต่าง ๆ มีความสามารถที่จะเป็นส่วน Growing up เป็นความสามารถพิเศษและสิทธิของมนุษย์ที่พึงเป็น” Growing up หมายถึงการเคลื่อนหรือหยั่งลึกลงไปในการหลักการของชีวิตในทุกขณะซึ่งหมายถึงการเคลื่อนถอยห่างออกจากความตาย ยิ่งหยั่งลึกลงไปในชีวิตก็ยิ่งเข้าใจความเป็นอมตะภายในตัวมนุษย์และออกห่างจากความตาย หมายถึงการเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาเป็นแค่การเปลี่ยน ความตายเป็นเพียงแค่ภาพลวงตา Growing up เป็นการพัฒนาหยั่งลึกลงไปภายในเปรียบเทียบกับต้นไม้ยิ่งสูงใหญ่รากก็ยิ่งลึกลงไปเพื่อให้เกิดความสมดุล

และยังได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจและสุขภาพ (The Relationship between Mind, Body and Health) (Osho, 1995) ไว้คือ “จิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย และเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินงานต่าง ๆ ของร่างกาย” โดย 70 เปอร์เซ็นต์ของโรคสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนที่ใจเพราะว่ามีสาเหตุมาจากจิตใจ มีเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ของโรคที่เริ่มจากร่างกาย จิตใจเป็นทั้งโลก (World) และสุขภาพ (Health) รวมทั้งโรค (Disease) ที่อยู่ในตัวเรา เพียงคนเราหยุดนิ่ง มีความสงบเหมือนเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ปัญหาทั้งหมดเป็นโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจ (Psychosomatic) ก็จะคลายไป เพราะกายและใจไม่สามารถแยกจากกันได้ จิตใจเป็นส่วนด้านในของร่างกาย และร่างกายเป็นส่วนด้านนอกของจิตใจ ดังนั้นบางสิ่งอาจเริ่มต้นที่จิตใจและผ่านเข้าไปยังร่างกาย ตรงกันข้ามมันอาจเริ่มต้นที่จิตใจและผ่านเข้าไปที่ร่างกายไม่มีการแบ่งแยก ปัญหาจึงมีสาเหตุมาจากสองด้านคือร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันนั่นเอง

บทสรุป

การที่เราอยู่บนโลกใบนี้ พระพุทธองค์ทรงบอกเราว่าต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้จะเจอมากหรือเจอน้อยก็ต้องเจอไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ข้อสำคัญก็คือจะปฏิบัติอย่างไร เพราะถ้าวางตัวไม่ถูกเมื่อเผชิญกับมันก็จะเกิดปัญหาแน่นอน การวางตัวที่ถูกต้องคือการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจไว้ให้ได้ไม่ว่าทางดีหรือทางเสียก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าพุทฺธบิณฑุ คือถ้าทางดีก็พุทฺธ ทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็พุทฺธ พอเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็พุทฺธ พอเสื่อมยศก็ยุบคนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ การบำบัดโรคทางจิตใจนี้

ต้องอาศัยหลักธรรม รู้จักวางใจ ทำใจเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งสองด้าน ทุกอย่างมีเกิด มีเสื่อมนี้เป็นการเตรียมตัวและป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือเรียกวิธีนี้ว่าการพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ให้จิตแน่วแน่ มีความสงบ

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558) *สุขภาพของศรีรวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *คู่มือมนุษย์และธรรมานุญชีวิตร*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *กายหายไข้ใจหายป่วย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). (2550). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภาพรณ ณ บางช้าง และคณะ. (2526). *จิตวิทยาตามแนวพุทธ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: ศาสนา.
- Osho. (1995). *From the Medication to Meditation*. USA: Osho International Foundation.

การรู้จักหน้าที่ของตนในพระพุทธศาสนา

My Duty Recognition in Buddhism

พระครูจริยาภิราม อคฺคจิตฺโต

PhrakruJariyapiram Accacitto

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: Prakrujari2506@gmail.com

Retrieved: November 13, 2022; Revised: November 25, 2022; Accepted: December 12, 2022

บทคัดย่อ

หน้าที่ คือ กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องกระทำ และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม และทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่ กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องทำ ตามที่ตนมีความผูกพันหรือมีพันธะต่อสังคม และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม ทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่ การทำหน้าที่ในทิศ 6 เป็นหลักคำสอนหรือหลักการที่ดีเป็นจริยธรรมของบุคคลในสังคมที่ควรปฏิบัติต่อกัน เป็นอุดมคติอีกระดับในทางพุทธจริยศาสตร์ที่จะนำมนุษย์ไปสู่อุดมคติอันสูงสุดของมนุษย์ในทางพุทธปรัชญานั้น การที่คน ๆ หนึ่งจะรู้จักหน้าที่ของตนและกระทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีและดีถึงที่สุด พุทธปรัชญากล่าวว่าคน ๆ นั้นต้องพัฒนาไปพร้อมกันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วยการดำเนินชีวิตด้วยการใช้ธรรมะที่เหมาะสมกับวัยและสถานะของตน เพราะธรรมะคือหน้าที่

คำสำคัญ: การรู้จักหน้าที่ของตน, พระพุทธศาสนา

Abstract

Duty is an activity that a person should do or must do. And is what makes those duties perform social status And causing people in society to accept the role they are in. Activities that people should act or have to do As he is bound or bound to society And is what makes those duties perform social status Causing people in the society to accept their role Acting in the direction of 6 is a good doctrine or principle. Is the ethics of the people in society that should treat each other It is another level of Buddhist ethics that leads humans to the highest ideals of men in Buddhist philosophy. Therefore, one person can know his duty and perform his duties best and best. Buddhist philosophy says that a person must develop both physically and mentally by living with the Dharma suitable for their age and status. Because Dharma is a duty

Keywords: Knowing their duties, Buddhism

บทนำ

เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมามีชีวิตแล้วจุดหมายของชีวิตมนุษย์คืออะไร และมนุษย์จะทำอย่างไร โดยวิธีใดเพื่อให้ไปถึงจุดหมายของชีวิตให้ได้ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าพุทธปรัชญาเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุด้วยปัจจัย เมื่อมนุษย์ตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้แล้ว จึงเป็นหน้าที่ของตัวมนุษย์นั้นแหละที่จะเป็นผู้สร้างเหตุสร้างปัจจัยขึ้นมาเพื่อที่จะไปถึงจุดหมายนั้น แต่ด้วยเหตุที่วามมนุษย์ไม่ได้มีคนเดียวในโลกจึงต้องเกี่ยวข้องกับคนรอบข้างอีกมากมาย จนกลายเป็นสังคมตั้งแต่สังคมเล็ก ๆ อย่างครอบครัว เป็นชุมชน เป็นตำบล จังหวัดจนถึงสังคมขนาดใหญ่ระดับประเทศหรือระดับโลก มนุษย์คนหนึ่งจึงมีหน้าที่ต้องปฏิบัติทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างในสังคม จึงเป็นเรื่องยากมากที่มนุษย์จะเดินทางไปถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ การพ้นไปจากความทุกข์ เพราะอุปสรรคสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ไปไม่ถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือกิเลสตัณหานั่นเอง แม้พุทธปรัชญาจะยอมรับว่า จริยธรรมหรือหลักความประพฤติเพื่อละการทำชั่วเลือกกระทำแต่กรรมดีนั้น เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนควรปฏิบัติให้ได้ แต่พระพุทธองค์ยังทรงแสดงถึงหลักคุณธรรมที่บุคคลควรปฏิบัติต่อกันในสังคม การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมสังคมก็คือ การปฏิบัติธรรมหรือหน้าที่ที่เหมาะสมแก่ฐานะของตนในสังคม ฐานะนี้อาจเป็นฐานะทางสังคมธรรมดา เช่น พ่อแม่ ญาติ ครู อาจารย์ หรือจะเป็นฐานะทางการปกครองซึ่งเป็นสังคมในแง่กฎหมาย เช่น เป็นผู้มนุษย์อีกต่อหนึ่ง (สุนทร ณ รังสี, 2550) ปกครองเป็นผู้ใต้ปกครอง ธรรมเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในเรื่องทศ 6 (เดือน คำดี, 2534) ใน สิงคาลกสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับสิงคาลกะ คหบดีบุตร เกี่ยวกับหน้าที่ของมนุษย์ที่พึงปฏิบัติต่อบุคคลต่าง ๆ ว่า “คหบดีบุตร เธอพึงทราบทศ 6 นี้ คือ พึงทราบว่ามีมารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า พึงทราบว่ามีอาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา พึงทราบว่ามีบุตรภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง พึงทราบว่ามีมิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย พึงทราบว่ามีทาสและกรรมกรเป็นทิศเบื้องล่าง พึงทราบว่ามีสมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน” (ที.ปา. (ไทย) 11/266/212) ในธรรมเรื่องทศ 6 นี้แสดงให้เห็นว่า เป็นคำสอนที่กำหนดการกระทำและการตอบแทนทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ใช่ ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายให้หรือเป็นฝ่ายรับเพียงอย่างเดียว เป็นการยึดหลักสิทธิและหน้าที่ตามพันธกรณีของสังคม เมื่อมนุษย์ทุกคนในสังคมประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างดีแล้ว สังคมก็จะมีแต่ความสงบสุข

นิยามหน้าที่

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของหน้าที่ว่า หมายถึง กิจที่ควรทำหรือกิจที่ต้องทำ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525)

บุญมี แท่นแก้ว (2546) ให้ความหมายของหน้าที่ว่า หน้าที่ หมายถึง กิจที่ต้องทำตามที่ตนมีความผูกพัน เพราะการกระทำที่บังเกิดผลเป็นคุณประโยชน์เป็นหน้าที่ของคน

วคิน อินทสระ (2529) หน้าที่ คือ ความผูกพันของบุคคลที่มีต่อสังคม เช่น หน้าที่ของมารดาบิดาต่อบุตรของตน หน้าที่ของครูต่อศิษย์ หน้าที่ของข้าราชการต่อประชาชนที่มาเกี่ยวข้อง

อิมมานูเอลคานท์ (Immanuel Kant) หน้าที่ คือ เจตนาดี เจตนาที่จะทำตามกฎศีลธรรม คำนี้มักจะใช้คำว่า “หน้าที่” แทน “กฎศีลธรรม” (เมืองน้อย บุญเนตร, 2539)

พุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของคำว่าหน้าที่ไว้ว่า คือ “ธรรม” โดยท่านได้อธิบายว่า ธรรม แปลว่า “สิ่ง” คือ สิ่งทั้งหมดไม่ว่าจะอะไร สิ่งดี สิ่งชั่ว สิ่งมองเห็นตัวสิ่งมองไม่เห็นตัว สิ่งที่เป็นเหตุ สิ่งที่เป็นผล สิ่งที่เป็นวิชาความรู้ เป็นการกระทำ เป็นผลของการกระทำ รวมไปถึงหมด อะไร ๆ ก็เรียกว่า “ธรรม” ทั้งนี้ ท่านพุทธทาสยังได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “ธรรม” ไว้ 4 ความหมาย คือ 1) ธรรมชาติ 2) กฎของธรรมชาติ 3) หน้าที่ที่จะต้องกระทำตามกฎหมายธรรมชาติ 4) ผลที่เกิดจากหน้าที่

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ) (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงคำว่าหน้าที่ว่า หน้าที่ หมายถึงสิ่งที่ต้องทำ หรือธุรกิจอย่างใดอย่างหนึ่งที่จำเป็นต้องทำ เหมือนชาวนาที่มีหน้าที่ทำนา พ่อค้ามีหน้าที่ต้องค้าขาย ครูมีหน้าที่ต้องสอนหนังสือ เป็นต้น แต่รวบรวมกล่าวโดยสั้นแล้วหน้าที่ของคนมีอยู่สองอย่างเท่านั้น คือ หน้าที่ที่ต้องทำเพื่อตนเองอย่างหนึ่ง และหน้าที่ที่ต้องทำแก่ผู้อื่นอีกอย่างหนึ่ง

พระมหาภูเนตุ จันทรจิต (2547) หน้าที่ เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ปฏิบัติปรากฏสถานะทางสังคม และทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่ เพราะว่า ความเป็นผู้มีหน้าที่ย่อมยืนยันถึงความสมบูรณ์ในภาวะที่ครบถ้วนของแต่ละบุคคล เช่น หน้าที่ของมารดาบิดา ย่อมแสดงถึงครอบครัวที่อบอุ่นประกอบด้วยความสุข หน้าที่ของบุตรธิดา ย่อมแสดงถึงความภูมิใจและความสุขใจของมารดาบิดา หน้าที่สังคมย่อมแสดงถึงสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ เป็นต้น

สรุปความหมายของ หน้าที่ คือ กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องกระทำ และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม และทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่

หน้าที่กับสังคม

หน้าที่ คือ กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องทำ ตามที่ตนมีความผูกพันหรือมีพันธะต่อสังคม และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม ทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่ ส่วนแนวคิดเรื่องหน้าที่นั้นจากการศึกษาแนวคิดเรื่องหน้าที่ในทางปรัชญาจึงได้รู้ว่าแนวคิดเรื่องหน้าที่นั้นเป็นแนวคิดพื้นฐานของจริยศาสตร์ ซึ่งเป็นศาสตร์หนึ่งในวิชาปรัชญา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาการเกี่ยวกับหลักการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์ว่าสิ่งไหนควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ จริยศาสตร์บอกว่าหน้าที่ของมนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับการเกิดขึ้นของสังคม เป็นแนวคิดพื้นฐานของจริยศาสตร์ เป็นหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับสังคม เป็นจริยพันธะของปัจเจกชนบุคคลที่มีต่อสังคม เพราะหน้าที่ คือ กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องทำ ตามที่ตนมีความผูกพันหรือมีพันธะต่อสังคม และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม ทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่ ส่วนแนวคิดเรื่องหน้าที่นั้นจากการศึกษาแนวคิดเรื่องหน้าที่ในทางปรัชญาจึงได้รู้ว่าแนวคิดเรื่องหน้าที่นั้น เป็นแนวคิดพื้นฐานของจริยศาสตร์ ซึ่งเป็นศาสตร์หนึ่งในวิชาปรัชญา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาการเกี่ยวกับหลักการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์ว่าสิ่งไหนควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ จริยศาสตร์บอกว่าหน้าที่ของมนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับการเกิดขึ้นของสังคม เป็นแนวคิดพื้นฐานของจริยศาสตร์ เป็นหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับสังคม เป็นจริยพันธะของปัจเจกชนบุคคลที่มีต่อสังคม การกระทำหน้าที่ต่อกันระหว่างทิศ ดังนี้ ทิศเบื้องหน้ามารดา-บิดา กระทำหน้าที่ต่อบุตรผู้เป็นทิศเบื้องหลังในฐานะของผู้สร้าง ส่วนบุตรกระทำหน้าที่ต่อมารดา-บิดาใน

ฐานะผู้เต็มเต็มความเป็นมารดา-บิดา ภรรยากระทำหน้าที่ต่อสามีในฐานะผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของครอบครัว เพราะสามีเป็นผู้กระทำหน้าที่เพื่อนำความสำเร็จมาสู่ครอบครัว ครู-อาจารย์ต่อศิษย์ในฐานะผู้สร้างปัญญา เพราะว่าศิษย์นั้นเป็นผู้ต้องการปัญญา มิตรทั้งหลายย่อมกระทำหน้าที่ต่อกันในฐานะของผู้มีความจริงใจต่อกัน นายจ้างกระทำหน้าที่ต่อลูกจ้างผู้เป็นทิศเบื้องล่างในฐานะของผู้ให้งาน ส่วนลูกจ้างผู้ต้องการงานกระทำหน้าที่ต่อนายจ้างในฐานะผู้มีความขยันและจริงใจต่อนายจ้าง พระสงฆ์กระทำหน้าที่ต่อคฤหัสถ์ในฐานะผู้เรียกให้มาสู่ทาง ทางในที่นี้คือทางที่ดีที่เป็นประโยชน์ของชีวิตนั่นเอง คฤหัสถ์ผู้หวังประโยชน์ให้กับชีวิตตนจึงกระทำหน้าที่ต่อพระสงฆ์ในฐานะของผู้ที่ได้ยินเสียงเรียก ส่วนความขัดแย้งกันทางหน้าที่นั้น ค่านักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ชาวเยอรมันบอกว่า เมื่อมีหน้าที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันต้องพิจารณาว่าหน้าที่ไหนมีคุณค่าทางศีลธรรมมากกว่าก็ให้ทำหน้าที่นั้นก่อน ส่วนเบรคเคย์ บอกว่าการขัดแย้งกันของหน้าที่ไม่มีสำหรับผู้รู้แจ้งในเรื่องศีลธรรม เพราะผู้ที่รู้แจ้งในเรื่องศีลธรรมแล้ว เหตุการณ์เฉพาะหน้าจะบอกเขาเองว่าควรจะทำอะไรก่อน ฉะนั้นการกระทำหน้าที่ของมนุษย์ในทางจริยศาสตร์ จึงขึ้นอยู่กับการกระทำที่มีค่าทางศีลธรรมมากหรือน้อยนั่นเอง ไม่ว่าจะมีความหน้าที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันหลาย ๆ หน้าที่ก็ตามก็ให้ใช้กฎศีลธรรมเป็นเครื่องตัดสินใจในการกระทำก่อนหรือหลัง

การทำหน้าที่ในทิศ 6

การทำหน้าที่ในทิศ 6 เป็นหลักคำสอนหรือหลักการที่ดี เป็นจริยธรรมของบุคคลในสังคมที่ควรปฏิบัติต่อกัน เป็นอุดมคติอีกระดับในทางพุทธจริยศาสตร์ที่จะนำมนุษย์ไปสู่อุดมคติอันสูงสุดของมนุษย์ในทางพุทธปรัชญา หันกลับมามองดูโลกและสังคมในปัจจุบันนี้ มีความเจริญความทันสมัยด้วยเทคโนโลยี และความสะดวกสบายไปด้วยเครื่องอำนวยความสะดวกที่เป็นวิวัฒนาการของเทคโนโลยีสมัยใหม่ เครื่องอำนวยความสะดวกเหล่านี้ทำให้มนุษย์เกิดความสะดวกสบายจนแทบไม่ได้ออกแรงทำอะไรมากในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้ามในด้านจิตใจกลับไม่มีการพัฒนาตามไปด้วย จิตใจของของคนในสังคมจึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส มากขึ้น ๆ ทุกวันลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น มนุษย์จึงทำทุกอย่าง บางที่ยอมขายแม้แต่ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ กลายเป็นเปรตเป็นอสุรกายที่มีแต่หิวกระหายอยากตามอำนาจของกิเลส ทุจริตคดโกงในหน้าที่การงานที่ทำซึ่งเป็นหน้าที่ของตนเอง ที่แย่มากไปกว่านั้นคือไม่พยายามที่จะทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ที่ดีกลับทำตรงกันข้ามปล่อยจิตปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลส ซึ่งถือว่าเป็นการทรยศหักหลังตนเองอย่างร้ายแรงที่สุด

เพื่อให้เห็นถึงสภาพของสังคมในปัจจุบันที่มีแต่ความแก่งแย่ง ดันรน เพื่อแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกมาตอบสนองความต้องการของตนตามกระแสวัตถุนิยม เพราะการตามกระแสวัตถุนิยมนี้เองจึงทำให้คนในสังคมบกพร่องในการกระทำหน้าที่ของตนที่ควรกระทำ พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลหรือสั่งสอนลูก เพราะต้องรีบออกไปทำงาน เมื่อไม่มีเวลาสั่งสอนลูก ลูกก็ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ เมื่อเป็นเช่นนั้นปัญหาที่ตามมาลูกกลายเป็นเด็กมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ จึงออกไปหาความรักความอบอุ่นจากที่อื่นแทน ไม่ว่าจะเป็นจากเพื่อน จากคนรัก ถ้าเจอเพื่อนดีก็ดีไป แต่ถ้าเจอเพื่อนที่ไม่ดีปัญหาก็เกิดตามมาดังที่เรา

เห็นใจสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนยกพวกตีกัน ปัญหายาเสพติด หรือปัญหาท้องในวัยเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้ต้นเหตุมาจากปัญหาการขาดความอบอุ่นในครอบครัวและความเสื่อมโทรมของศีลธรรมในสังคม

นอกจากปัญหาที่กล่าวมานี้ปัญหานึงที่เราเห็นบ่อยในสังคมคือ ครูอาจารย์กับนักเรียนนักศึกษา คือครูอาจารย์ขาดอุดมการณ์ของความเป็นครูอาจารย์ สอนนักเรียนโดยหวังผลประโยชน์จากการสอนมากเกินไป ไม่พยายามสอนหรือให้ความรู้แก่นักเรียนอย่างเต็มที่เต็มความสามารถที่ตนมี คือสอนให้ผ่าน ๆ ไป หรือเพื่อให้ นักเรียนไปเรียนพิเศษเพิ่มเติม เพื่อจะได้เก็บค่าเรียนค่าสอนเพิ่ม หรือแม้แต่การกระทำล่วงเกินทางเพศกับนักเรียนนักศึกษา ซึ่งปัญหาที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นการบกพร่องต่อหน้าและทรยศต่อที่ของครูอาจารย์อย่างร้ายแรงไม่สมกับได้ชื่อว่าผู้ให้หรือผู้สร้างปัญญาให้กับลูกศิษย์ ส่วนนายจ้างกับลูกจ้าง ปัญหาที่ที่พบเจอมากที่สุดคือปัญหาการโกงค่าแรงงาน การล่วงเกินทางเพศต่อคนงานหญิง เป็นต้น พระสงฆ์กับคฤหัสถ์ ก็มีปัญหาเกี่ยวกับผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้องเช่นเดียวกันรวมถึงเรื่องชู้สาว ดังที่เราเห็นเป็นข่าวมากมาย ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เพื่อให้เห็นการกระทำหน้าที่ต่อกันของคนในสังคมยุคเทคโนโลยีครอบงำ หรือเรียกว่ายุควัตถุนิยม จึงทำให้คนขาดศีลขาดธรรม การกระทำของคนในสังคมจึงเป็นจึงเป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุเครื่องอำนวยความสะดวกให้แก่ตนเอง จนลืมกระทำหน้าที่ของตนตามอุดมการณ์ของความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นหน้าที่ที่มนุษย์ควรปฏิบัติต่อกัน ฉะนั้นการที่คน ๆ หนึ่งจะรู้จักหน้าที่ของตนและกระทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีและดีถึงที่สุด พุทธปรัชญากล่าวว่าคน ๆ นั้นต้องพัฒนาไปพร้อมกันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การพัฒนาจิตเจ้านั้นคือการศึกษาและทำความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนให้เข้าใจ และนำไปประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมกับกับสถานะของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน พุทธปรัชญาให้ความสำคัญกับการนำธรรมะมาใช้ในดำเนินชีวิตมาก จะเห็นได้จากคำกล่าวที่ว่า ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้วนำสุขมาให้ โดยพุทธปรัชญาได้จัดหลักธรรมคำสอนไว้ให้เหมาะสมกับสถานะของบุคคลต่าง ๆ ในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติตาม ตัวอย่าง เช่น เป็นพ่อเป็นแม่เป็นครูอาจารย์ต้องมีพรหมวิหาร 4 ต่อลูกต่อศิษย์ของตน หรือนายจ้างก็ต้องมีพรหมวิหารธรรมต่อลูกจ้าง ทั้งลูกทั้งศิษย์และลูกจ้างก็จะก็จะประพฤติปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับวัยกับสถานะของเขา คือการแสดงความกตัญญู ด้วยการเคารพเชื่อฟังบ้าง ด้วยความขยันทำงานและจริงใจต่องานต่อนายจ้างบ้าง ฉะนั้น แนวทางการแก้ไขปัญหาดัง ๆ ของสังคมตามแนวพุทธปรัชญา คือ การดำเนินชีวิตด้วยการใช้ธรรมะที่เหมาะสมกับวัยและสถานะของตน เพราะธรรมะคือหน้าที่

บทสรุป

หน้าที่ คือ กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องกระทำ และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม และทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่กิจที่บุคคลควรกระทำหรือต้องทำ ตามที่ตนมีความผูกพันหรือมีพันธะต่อสังคม และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้กระทำหน้าที่นั้น ๆ ปรากฏสถานะทางสังคม ทำให้บุคคลในสังคมยอมรับบทบาทที่ตนเป็นอยู่ การทำหน้าที่ในทิศ 6 เป็นหลักคำสอนหรือหลักการที่ดีเป็นจริยธรรมของบุคคลในสังคมที่ควรปฏิบัติต่อกัน เป็นอุดมคติอีกระดับในทางพุทธจริยศาสตร์ที่จะนำมนุษย์ไปสู่อุดมคติอันสูงสุดของมนุษย์ในทางพุทธปรัชญา ฉะนั้นการที่คน ๆ หนึ่งจะรู้จักหน้าที่ของตนและกระทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดี

และดีที่สุดที่สุด พุทธปรัชญากล่าวว่าคน ๆ นั้นต้องพัฒนาไปพร้อมกันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจด้วยการดำเนินชีวิตด้วยการใช้ธรรมะที่เหมาะสมกับวัยและสถานะของตน เพราะธรรมะคือหน้าที่

เอกสารอ้างอิง

เดื่อน คำดี. (2534). *พุทธปรัชญา*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.

เนืองน้อย บุญเนตร. (2539). *จริยศาสตร์ตะวันตก: คำานท์มีลส์ฮอบส์บรอลล์ชาร์ท*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญมี แทนแก้ว. (2546). *ความจริงของชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). *หน้าที่ของคน (ฉบับสมบูรณ)*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระมหาภูเนตุ จันทรจิต. (2547). *หน้าที่ของมารดาบิดาในพุทธจริยศาสตร์ (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). *หน้าที่มนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

วคิน อินทสระ. (2529). *จริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: บรรณาการ.

สุนทร ณ รังสี. (2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วารสารวิชาการแห่งอนาคต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
79 หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ. อยุรยา 13170
098-285-4988; 080-616-2530