



การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

**AN APPLICATION OF THE BUDDHIST TEACHINGS FOR
MIND STRENGTHENING TOWARD THE EIGHT
WORLDLY CONDITIONS**

พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕



การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Application of the Buddhist Teachings for Mind Strengthening Toward the Eight Worldly Conditions

Phra Pichet Paññādharo (Phosiri)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2022

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระธรรมวชิราจารย์, รศ. ดร.)

กรรมการ

(พระมหาวิโรจน์ คุตติวิโร, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.มานพ นักการเรียน)

กรรมการ

(ดร.นवलวรรณ พูนสุพลนัฏ)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ธานี สุวรรณประทีป)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.นवलวรรณ พูนสุพลนัฏ

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร.ธานี สุวรรณประทีป

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระพิเชฐ ปญฺญารโ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

ผู้วิจัย : พระพิเชฐ ปณฺณารโ (โพธิ์ศิริ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร, วท.บ. (พยาบาลและผดุงครรภ์),

M.A. (Applied Economics), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ. ดร.ธานี สุวรรณประทีป, ป.ธ. ๙,

ศน.ม. (พระพุทธศาสนาและปรัชญา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ (๓) เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การศึกษาจากข้อมูลด้านเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน ๖ รูป/คน

ผลการวิจัย สรุปได้ ๓ ประเด็นใหญ่ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก ผลการวิจัย พบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ นำมาใช้ในการจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ต้องเข้าใจปัญหาและทำใจรับมือกับปัญหานั้น อีกทั้งการปรับตัวและปรับใจให้รับปัญหาได้ทัน และต้องมีสติ สัมปชัญญะ และปัญญาด้วย การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเน้นไปทางด้านกายภาพ ส่วนทางด้านจิตใจจำเป็นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวชี้ให้บรรลุผล คือ ให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นรูปธรรม

๒) หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ผลการวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ มีหลายอย่าง แต่ที่สำคัญที่เห็นได้ชัด คือ หลักสติปัฏฐาน โดยพิจารณาแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ธรรม ทำให้งาม (ขันติ-โสรจจะ) และธรรมมีอุปการะมาก ๒ (สติ-สัมปชัญญะ) เพื่อไม่ให้จิตยินดีในร้ายต่อกิเลสที่เข้ามากระทบ และพัฒนาให้เกิดมีสัมปชัญญะ และทำปัญญาให้เกิดขึ้นในที่สุด

๓) การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ผลการวิจัย พบว่า แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้วนำมาพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความ เป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้

Thesis Title : An Application of the Buddhist Teachings for Mind
Strengthening Toward the Eight Worldly Conditions

Researcher : Phra Pichet Paññādharo (Phosiri)

Degree : Master of Arts (Buddhism)

Thesis Supervisory Committee

: Dr. Nuarhnwan Punwasuponchat,
B.Sc. (Nursing & Midwifery), M.A. (Applied Economics),
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Thani Suwanprateep, Pali IX,
M.A. (Buddhism and Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : June 22, 2022

Abstract

This thesis focused on 3 objectives: (1) to study the concepts and theories on mental strength according to Western science, (2) to study the Buddhist teachings related to mental strengthening towards the eight worldly conditions of life, (3) to apply the Buddhist teachings for building mental strength towards the 8 worldly conditions. It was qualitative research by using a study from documented data and in-depth interviews by selecting a specific sample of 6 person.

The results of the research can be summarized into 3 issues as per a research objective:

1) Regarding to the concepts and theories of mental strengthening according to Western science, it revealed that those who applied the mental strength in daily life have to identify the problems, preparing to involve the problem, adjusting themselves to cope with problems, and being aware using knowledge for best solution. Mental strength building mostly focuses on physical condition, but for the mentality, it necessarily relies on the Buddhist principles as a measurement to achieve the desirable results or a concrete solution.

2) Buddhist teachings related to mental strength building towards the eight worldly conditions, were found that there are many Buddhist principles related to build the mental strength towards the eight worldly conditions, including the

teachings of *Satipaṭṭhana* through *Yonisomanasikāra* or analytical thinking, patience and modesty which cause good deeds (*Khanti-Soracca*) and mindfulness and awareness (*Sati-Sampajañña*) which are supportive virtues so that the mind will not allow the defilements overwhelmed but develop awareness and wisdom in advance instead.

3) The application of Buddhist teachings for mental strength building towards the eight worldly conditions showed that guidelines for building mental strength based on Buddhist principles can be divided into external factors and internal factors. The external factors include living in a suitable environment, applying useful information with clear consideration in order to gain accurate knowledge which leads to the right speech and actions. The internal factors include the developing each component of the Noble Eightfold Path by mindfulness exercise observing the true state of body, feelings, mind, and thought that are arising and observing the rise, remaining, and cessation of all things. When facing a crisis, one should be mindful and applying such knowledge to manage their own mental conditions by realizing the law of change and let go of one's attachment.

กิตติกรรมประกาศ

ด้วยสำนึกในเมตตาธรรมที่ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) ผู้ก่อตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส และได้ดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จนตลอดชนมายุของท่าน และพระเดชพระคุณพระธรรมวชิรเมธี (มีชัย วีรปญโญ), รศ. ดร. รองอธิการบดี และพระเดชพระคุณพระเทพสุวรณ์เมธี (สุชาติ กิตติปญโญ), รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดี รูปปัจจุบัน ที่ได้มีปณิธานสานต่อเจตนารมณ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ในการเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาเป็น รุ่นที่ ๔ ด้วยสำนึกในพระคุณเป็นที่ยิ่ง จึงขอกราบแสดงความเคารพอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ พระมหาโกมล กมโล, รศ. ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ บาฬีศึกษาพุทธโฆส ที่มีเมตตาอนุเคราะห์ผู้อำนวยการเรียนการสอนมาตลอดหลักสูตร

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีโดยอาจารย์หลายท่าน ผู้ศึกษาวิจัยขอขอบพระคุณ ดร.นวลวรรณ พูนวสุพลนัตร ผู้อำนวยการหลักสูตรพระพุทธศาสนา ประธานกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขปรับปรุงงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มาโดยตลอด รวมทั้ง ผศ. ดร.ธานี สุวรรณประทีป ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ที่ได้กรุณาชี้แนะเสริมสร้างความสมบูรณ์ถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุก ๆ ท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ในด้านต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการเขียนและการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนเพื่อนนิสิตที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันฉันกัลยาณมิตรจนประสบความสำเร็จในที่สุด

สุดท้ายนี้ คุณความดีจากการค้นคว้า และการจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชา สักการะแด่พระรัตนตรัย และเป็นเครื่องบูชาคุณมารดาบิดาและครูบาอาจารย์ ตลอดทั้งคณาจารย์ และท่านผู้เป็นเจ้าของตำราทุกท่านที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอ้างอิงในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ และหวังว่า งานวิจัยชิ้นนี้ จักมีประโยชน์แก่ผู้สนใจตามสมควร

พระพิเชฐ ปญญารโ (โพธิ์ศิริ)

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๒
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๔
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก	๕
๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโลกธรรม ๘	๒๒
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	
๒.๓.๑ ไตรสิกขา	๓๘
๒.๓.๒ สติ – สัมปชัญญะ	๓๙
๒.๓.๓ พรโตโมสสะ – โยนิโสมนสิการ	๔๐
๒.๓.๔ ไตรลักษณ์	๔๒
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๔.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก	๔๓
๒.๔.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	
ตามหลักพระพุทธศาสนา	๔๔
๒.๔.๓ งานวิจัยเกี่ยวกับโลกธรรม ๘	๔๕

๒.๕	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๖
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๔๗
๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๔๗
๓.๒	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๔๘
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๘
๓.๔	การเก็บรวบรวมข้อมูล	๔๘
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๙
บทที่ ๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๐
๔.๑	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร	๕๑
๔.๒	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	๕๔
๔.๓	ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย	๖๒
๔.๔	สรุปผลการวิเคราะห์	๗๗
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๗๘
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๗๘
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๗๙
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๘๑
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๘๒
บรรณานุกรม		๘๓
ภาคผนวก		๘๘
ภาคผนวก ก	รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้ในงานวิจัย	๘๙
ภาคผนวก ข	หนังสือขออนุญาตให้นิติสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๙๓
ภาคผนวก ค	ประมวลภาพจากการสัมภาษณ์	๑๐๑
ประวัติผู้วิจัย		๑๐๔

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๔.๑ แสดงวิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก	๕๕
ตารางที่ ๔.๒ แสดงวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา	๖๐
ตารางที่ ๔.๓ แสดงแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามศาสตร์ตะวันตก	๖๕
ตารางที่ ๔.๔ แสดงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘	๖๙
ตารางที่ ๔.๕ แสดงการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘	๗๔
ตารางที่ ๔.๖ แสดงการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘	๗๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๐

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ปาฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐, ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี สีลขันธวรรค อรรถกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามลำดับดังนี้

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

วิ.จ. (ไทย) = วินัยปิฎก จุฬวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฐกถา (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก (ภาษาไทย)

ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)

อง.ทุก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.อฏฺฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาต (ภาษาไทย)

ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)

ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)

ขุ.ชา.ปญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปัญจกนิบาตชาดก (ภาษาไทย)

ขุ.ชา.เตรสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เตรสกนิบาตชาดก (ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ม.มฺว.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปนิณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ข.อ. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย สारัตถปกาสินี ชันธวารวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.อฏฺฐก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรปุรณิ อฏฺฐกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

ฎีกาพระสูตรตันตปิฎก

อง.อฏฺฐก.ฎีกา (บาลี)	= อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาตฎีกา	(ภาษาบาลี)
----------------------	--------------------------------	------------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีอยู่คู่กันกับโลก คือ โลกธรรม ๘ แม้โลกก็หมุนไปตามโลกธรรมนั้น เมื่อไม่รู้เท่าทันโลกธรรมแล้ว ย่อมไม่สามารถควบคุมจิตของตนได้ ยกตัวอย่าง พระเทวทัตได้เกิดความคิดคำนึงขึ้นในใจว่า จะพึงยังใครหนอให้เลื่อมใส ซึ่งเมื่อเขาเลื่อมใสเราแล้ว ลากสักการะเป็นอันมากพึงเกิดขึ้น จึงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์จนทำให้ชาตสัตตกุมารเลื่อมใสนัก ได้เสด็จไปที่อุปัฏฐากทั้งเวลาเย็นและเวลาเช้า ต่อมา พระเทวทัตถูกลากสักการะและความสรรเสริญครอบงำ เกิดความต้องการจะปกครองภิกษุสงฆ์ พระเทวทัตจึงเสื่อมจากฤทธิ์พร้อมกับเกิดความคิดเช่นนี้^๑ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า โลกธรรม ๘ ประการ คือ ลาก เลื่อมลาก ยศ เลื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ เมื่อมีความยินดีอย่างนี้ ย่อมไม่พ้นไปจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์^๒

ปัจจุบันนี้ ผู้คนมักจะหลงไปตามกระแสของโลกภายนอกผ่านทางอายตนะ ทำให้ไม่รู้เท่าทันโลกธรรม จึงกลายเป็นปัญหาให้สังคมวุ่นวายและห่างไกลจากการปฏิบัติธรรม^๓ และอีกอย่างหนึ่งที่นำวิตกทุกวันนี้คือความคิด ความอ่าน และความประพฤติดหลาย ๆ อย่างซึ่งถือว่าเป็นความชั่วความผิด ได้กลายมาเป็นสิ่งที่คนในสังคมยอมรับแล้วพากันประพฤติดปฏิบัติโดยไม่รู้สึกละอายเหมือนจนทำให้เกิดปัญหาและทำให้วิถีชีวิตของแต่ละคนมีดมัว เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไปค่านิยมในการประพฤติดปฏิบัติของคนในสังคมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมจากวิถีชีวิตที่ดีงามไปสู่การยอมรับในสิ่งที่ผิดว่าถูกต้อง จนทำให้เกิดปัญหาล้นในสังคม ฉะนั้น

^๑ วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๓๓/๑๗๔.

^๒ อง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๕.

^๓ วรณทิพา สังขสูตร และ ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานนท์, “หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้น”, มจร. พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒): ๘๔.

ควรหันมาศึกษาทำความเข้าใจ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คนเราอยู่ในโลก ก็จะต้องประสบกับโลกธรรม คือ สิ่งที่เป็นธรรมดาของโลก จึงต้องอาศัยความตื่นตัว รู้เท่าทันโลกธรรม^๑

ในช่วงเวลานี้ สื่อประเภทต่าง ๆ ได้นำเสนอปัญหาของคณะสงฆ์ไทยอย่างต่อเนื่องก็คือ ปัญหาเรื่องเงินทองของวัดในศาสนาพุทธที่มีผู้เกี่ยวข้องทั้งข้าราชการ พระเถระชั้นผู้ใหญ่หรืออาจจะรวมไปยังบุคคลบางประเภทที่สื่อมิได้นำเสนอเป็นข่าว ซึ่งถือว่าเป็นเหตุผลของจิตที่ถูกครอบงำด้วยโลกธรรม ๘ โดยเฉพาะการมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ของคณะสงฆ์ไทยในปัจจุบัน ปราภฏการณ์ดังกล่าวได้สร้างความหวั่นไหว ศรัทธาความเชื่อ หรือสิ่งที่เรียกว่าบุญ-บาป ดี-ชั่ว ถูก-ผิด ควร-ไม่ควร เราในฐานะที่เป็นศาสนิกชนควรมีท่าทีเช่นไรกับเรื่องราวดังกล่าว^๒ สิ่งที่จะช่วยให้ศรัทธายังคงมั่นอยู่นั้นก็คือ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ให้หวั่นไหวต่อโลกธรรม ๘

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับหลักโลกธรรม ๘ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ให้หวั่นไหวต่อโลกธรรม ๘ และวิเคราะห์องค์ความรู้และหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตกเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ มีอะไรบ้าง

๑.๒.๓ หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

^๑ พระประทีป ขนติโก (ศรีสมบุญ), “ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลกธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑-๒.

^๒ เฉลิมพล พลมุข, พระกับเงิน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/article/news_946670 [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

๑.๓.๓ เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาไว้ ๓ ด้าน ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัย มุ่งศึกษาความหมาย ความสำคัญ ประเภทและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ให้หวนไหวต่อโลกธรรม ๘ รวมถึงวิเคราะห์ห้วงค์ความรู้และหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Document Research) โดยศึกษาวิเคราะห์ห้วงค์ความรู้และหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิชาการ บทความ และเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประชากรจำนวน ๖ รูป/คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกประชากร คือ คัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๖ รูป/คน ประกอบด้วย

๑) พระพรหมวัชรเมธี (สมเกียรติ โกวิท, ป.ธ. ๙) เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๒) พระเทพสุวรรณเมธี, รศ.ดร. (สุชาติ กิตติปัญโญ, ป.ธ. ๘) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๓) พระราชรัตนมุนี, รศ.ดร. (บุญเทียม ถานินโท, ป.ธ. ๘) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๔) พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ.ดร. (ป.ธ. ๙) ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๕) รศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๖) ผศ.ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์ รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

โลกธรรม ๘ หมายถึง ธรรมที่มีอยู่ประจำโลกหรือสิ่งที่มีอยู่คู่กับโลก คือมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่คู่กับโลก เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีอันเสื่อมสลายไปเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา โดยเฉพาะโลกธรรม ๘ ในเรื่องมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ของคณะสงฆ์ในปัจจุบัน

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลัง ที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

๑.๖.๒ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

๑.๖.๓ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ใน ๕ ประเด็น ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก
- ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโลกธรรม ๘
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามศาสตร์ตะวันตก

ความเข้มแข็งทางใจเป็นจิตวิทยาเชิงบวก และปรับเปลี่ยนความสนใจไปในทุกสถานการณ์ ไม่ใช่สนใจแต่เฉพาะสถานการณ์ที่มีความเครียดหรือมีการบาดเจ็บทางใจ เปลี่ยนความสนใจจากความผิดปกติไปสู่ความเข้มแข็งและลักษณะที่ดี การดำเนินงานด้านนี้ยังให้ความสนใจกับปรากฏการณ์ความองงามหลังการบาดเจ็บทางใจ ซึ่งก็คือ ความเจ็บปวดทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ สติปัญญา และความผาสุก ผู้สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้ความคิดเห็นว่า ความตึงเครียดและการบาดเจ็บทางใจมีแนวโน้มช่วยกระตุ้นเท่ากับการขัดขวางการปรับตัวและความองงาม

๒.๑.๑ สภาพปกติของจิตใจ

จากสภาพการณ์ในปัจจุบัน ทำให้มนุษย์เผชิญกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยีที่ทันสมัยและวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามความเป็นอยู่ของสภาพสังคมนั้น ๆ ทำให้มนุษย์ต้องขนขวายหาปัจจัยต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและสังคม ซึ่งในบางครั้งอาจต้องเผชิญกับอุปสรรคบางประการเป็นผลให้ไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ จึงส่งผลให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรมของเด็กวัยรุ่น ปัญหาครอบครัวที่ไม่มีความสุข การหย่าร้าง การมีอารมณ์พลุ่งพล่านโดย

ไม่มีเหตุผล การทะเลาะวิวาท รวมถึงการกระทำความผิด ทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรืออาจร้ายแรงขนาดฆ่าคนตาย ซึ่งเป็นเหตุมาจากจิตใจ^๑

๒.๑.๑.๑ ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้ความหมายของ “สุขภาพจิต” ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น^๒

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า “สุขภาพจิต” คือ สภาพที่ดี โดยที่บุคคลคนหนึ่งตระหนักได้ถึงความสามารถของตนที่สามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ และสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์และประสบผลสำเร็จ รวมทั้งสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ชุมชนที่อาศัยอยู่ได้^๓

โสภา ขิปลมณน์ กล่าวถึงสุขภาพจิตที่ดี^๔ ว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวหรือสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผลตามสมควรแก่สภาพและสามารถปรับตัวได้อย่างดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมชั้นเรียนและเพื่อนร่วมงาน สามารถเผชิญกับความยุ่งยากสับสนในชีวิตประจำวันของการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ โดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย กับตนเองและผู้อื่น เมื่อมีวิกฤตการณ์ของชีวิตก็สามารถเผชิญได้โดยไม่เสียดุลทางจิตใจ

กิติกร มีทรัพย์ กล่าวว่า คนที่มีสุขภาพจิตดี^๕ คือ คนที่สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้และสามารถปรับจิตใจให้มั่นคงได้เมื่อมีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น

^๑ สุชา จันทน์เอม, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๐.

^๒ สุจินต์ ปรีชามารภ, อ้างใน โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ, “ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑.

^๓ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี,” **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (สิงหาคม ๒๕๔๒): ๑๘๘.

^๔ โสภา ขิปลมณน์, **พัฒนาตนเอง: ทางเลือกที่คุ้มค่าในสังคมยุควิกฤติ**, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๖.

^๕ กิติกร มีทรัพย์, **พฤติกรรมสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๙.

สุชา จันทร์เอม กล่าวว่าคนที่มีสุขภาพจิตดี^๖ คือคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสามารถในการสร้างสรรค์ รู้จักใช้ความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์ ต่อสังคม มีทัศนคติที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีชีวิตชีวา

ดังนั้น สุขภาพจิต จึงหมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์พร้อมของอารมณ์และจิตใจของ บุคคลที่จะสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับบุคคลอื่น รวมถึงสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมี ความสุข

๒.๑.๑.๒ ความสำคัญของสุขภาพจิต

กันยา สุวรรณแสง กล่าวถึง ความสำคัญของสุขภาพจิตว่า มีผลต่อการดำรงชีวิตของ มนุษย์หลายด้าน^๗ ดังนี้

๑. ด้านการศึกษา ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
๒. ด้านอาชีพ การงาน มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายจึงบรรลุผลสำเร็จ
๓. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวมีความสุข
๔. ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ สามารถปรับตัวเข้ากับ ผู้อื่นได้ดี
๕. ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายสดชื่น หน้าตายิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบหาสมาคมด้วย

สุขภาพจิตมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐ – ๒๕๔๔) ด้านสาธารณสุข แผนงานสุขภาพจิตได้มุ่งสู่การ ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อลดภาระการให้บริการของหน่วยงานในภาครัฐและเอกชน^๘ ฉะนั้น บุคคล จำเป็นต้องได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพจิต เพื่อสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว และชุมชน ในการแก้ไขและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

^๗ กันยา สุวรรณแสง, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๔.

^๘ สุขานันท์ อุ้นสกุล, อ่างใน กรมสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, *แผนพัฒนา สุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ (๒๕๔๐-๒๕๔๔) ด้านสาธารณสุข*, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕.

ดังนั้น เรื่องของสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายควรให้ความสนใจและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาต่างๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล

๒.๑.๑.๓ ลักษณะของสุขภาพจิต

มธุรส สว่างบำรุง กล่าวว่า ลักษณะของสุขภาพจิตมีคุณสมบัติเฉพาะ^๙ พอจะจำแนกได้ดังต่อไปนี้

๑. ไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
๒. แต่ละบุคคลมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน บางคนมีสุขภาพจิตดี แต่บางคนมีสุขภาพจิตไม่ดี
๓. สภาวะของสุขภาพจิตจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น
๔. สามารถปรับปรุงและส่งเสริมให้ดีขึ้นได้
๕. มีความต้องการการทะนุถนอม ดูแลปกป้อง บำบัด รักษาเหมือนเช่นเดียวกับสุขภาพกาย

นอกจากนี้ ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข^{๑๐} จำแนกลักษณะของสุขภาพจิตตามลักษณะอาการ ดังนี้

๑. สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา เกิดความกังวลใจ ความไม่สบายใจเป็นครั้งคราว หากจิตใจสามารถแก้ปัญหาปรับตัวปรับจิตใจหรือระบายความอัดอั้นออกไปได้ มีความกล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับในสิ่งผิดพลาด ยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี

๒. สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพจิตปกติ แต่อารมณ์จะเสียได้ง่ายกว่า เนื่องจากความเข้มแข็งและความสามารถในการแก้ปัญหาของจิตใจด้อยกว่า วิธีการแก้ปัญหามักจะไม่เผชิญความจริง ไม่ยอมรับความจริง เพื่อลดความตึงเครียดภายในจิตใจที่เรียกว่า เป็นการใช้กลไกทางจิตที่ทำไปโดยไม่รู้ตัว

๓. สุขภาพจิตไม่ดี เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอย่างรุนแรง ต้องปรับจิตใจให้ทนต่อสภาพการณ์ รู้สึกกังวล กลุ้มใจ สมาธิไม่ดี ตกใจง่าย หงุดหงิด เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ อาการ

^๙ มธุรส สว่างบำรุง, *จิตวิทยาทั่วไป*, (เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๐๐.

^{๑๐} ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๗.

เหล่านี้ไม่รุนแรงจนถึงทำงานไม่ได้แต่ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง อาการไม่ยาวนาน รู้สึกทนได้โดยไม่ต้องรักษา อาการจะค่อยดีขึ้น เมื่อได้รับการช่วยเหลือหรือแนะนำเพียงเล็กน้อย

๔. อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เมื่อเกิดความกดดันทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก จะถูกเก็บไว้ในจิตใจไม่กล้าแสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ถ้าเป็นระยะเวลานานจนเป็นนิสัยจิตใจจะลดความกดดันเหล่านี้โดยเปลี่ยนเป็นความตึงเครียด บางส่วนแสดงออกเป็นอาการทางกายซึ่งได้แก่ การปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ใจสั่น ความจำเสื่อม อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้น หลังจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันทางจิตเสมอ เช่น ปวดหัวทุกครั้งที่มีการสอบ เป็นต้น นอกจากนี้ ความตึงเครียดในจิตใจของผู้ที่ชอบเก็บกด อาจเกิดโรคทางกายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เช่น โรคหืด หอบ โรคกระเพาะ โรคผิวหนังบางชนิด โรคผื่นคัน และโรคแพ้ต่างๆ เป็นต้น

๕. บุคลิกภาพแปรปรวน เป็นความผิดปกติที่สังเกตได้จากนิสัยใจคอ และพฤติกรรมของบุคคลผิดไปจากคนปกติ เนื่องจากจิตใจถูกกดดัน และผลักดันให้มีการปรับตัวอย่างผิดปกติมาตั้งแต่เล็กจนฝังแน่นติดตัวมาจนโตและยากต่อการแก้ไข พฤติกรรมดังกล่าวมีหลายแบบ เช่น เป็นคนชอบระแวง ขี้อิจฉา ไม่ค่อยไว้วางใจใครง่ายๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบแยกตัว โกรธรุนแรง จู้จี้เจ้าระเบียบ อ่อนไหวง่าย ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบ ต้องพึ่งผู้อื่นเสมอ เป็นต้น

๖. ความผิดปกติทางเพศ คือความผิดปกติที่แสดงออกโดยมีความผิดปกติทางเพศหรือพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมและไม่ได้สนองจุดประสงค์ตามธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รักร่วมเพศ เป็นต้น

๗. การติดเหล้าติดยา เป็นภาวะที่คล้ายคลึงกัน คือผู้เสพมีความต้องการที่จะเสพอย่างขาดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เคยเสพเป็นประจำ โดยเริ่มติดทางจิตใจก่อน เพื่อต้องการกระตุ้นความรู้สึกหรือทำให้มีสมาธิ สัมผัสความสุขชั่วคราว ต่อมาร่างกายเกิดความเคยชิน ถ้าหยุดจะเกิดอาการไม่สบายใจทางร่างกายด้วย จึงจำเป็นต้องเสพต่อไปเพื่อระงับความผิดปกติของร่างกาย

๘. โรคประสาท เป็นความผิดปกติทางจิตใจก่อนข้างรุนแรง มีความวิตกกังวล เป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตอื่นๆ เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานเกินหนึ่งเดือนขึ้นไป จะรบกวนผู้ป่วยจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้ตามปกติ แต่ยังอยู่ในสภาพรู้ตนเองว่ามีความผิดปกติ จะพบลักษณะอาการกังวลอย่างมาก อาการชักกระตุก เสียใจเกินกว่าเหตุ อ่อนเพลียไม่มีแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ หมกมุ่นอยู่แต่เรื่องสุขภาพความเจ็บป่วยของตน

๙. โรคจิต เป็นภาวะที่บุคคลเสียความสามารถในการทำงานของจิตใจขั้นรุนแรง ถึงระดับไม่รู้ตนเอง มีความผิดปกติเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในการดำรงชีวิต จิตใจหนี

ความหลุดพ้นจากโลกของความจริง ไม่รับรู้และเข้าใจในเวลา สถานที่ บุคคล มักจะแสดงอาการเพื่อ คลั่งอาละวาด พูดเพ้อเจ้อ ฟุ้งซ่านอยู่หนึ่งไม่ได้ หวาดระแวง พูดคนเดียว แยกตัว เป็นต้น

กล่าวได้ว่า ลักษณะของสุขภาพจิต เป็นลักษณะของอาการต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงระดับ ภาวะสุขภาพจิตของบุคคล สะท้อนถึงการแสดงออกทางพฤติกรรม และส่งผลกระทบต่อร่างกาย ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งเป็นเหตุมาจากจิตใจ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมใน ขณะนั้น ๆ ด้วย

๒.๑.๒ ผลกระทบที่ทำให้สภาพของจิตใจหวั่นไหว

เนื่องจากความไม่สมดุลในการพัฒนา ทำให้มนุษย์ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ตามด้วยความวิตกกังวลและความเครียด ถ้าเกิดสิ่งเหล่านี้บ่อยครั้ง และเป็นระยะเวลานานอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

๒.๑.๒.๑ สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

กิตติกร มีทรัพย์ ได้ประมวล สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต^{๑๑} ว่ามีเหตุมาจากภายนอก (External Cause) เช่น ความเครียด (Stressor) ต่างๆ กับสาเหตุภายใน (Internal Cause) ได้แก่ ความผิดปกติของร่างกาย เช่น สมอ่ง การสืบทอดทางกรรมพันธุ์ ความรู้สึกรู้สิดขัดแย้ง (Psychic Conflict) หรือความวิตกกังวล (Anxieties) ต่าง ๆ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม ปัญหาสุขภาพจิตเกิด จากสาเหตุหลัก ๆ ๓ ประการคือ

๑. สาเหตุทางชีวภาพ (Biological Cause) คือ การเสื่อมหรือความแปรปรวนทาง ชีวภาพนำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิต เน้นโรคทางจิตอันสืบเนื่องมาจากความผิดปกติของสมอง เช่น โรคจิตในวัยชรา (Senial Psychoses) และกลุ่มโรคจิตอันเนื่องมาจากสมองติดเชื้อ เช่น ซิฟิลิส และ พิษสุรา เป็นต้น

๒. สาเหตุด้านจิตใจ (Psychological Cause) เน้นประเด็นหลักของพัฒนาการ เรียนรู้ และการปรับตัวที่ผิดปกติไป พัฒนาการและการเรียนรู้ ผู้มีสุขภาพจิตและโรคจิตบาง ชนิด โดยเฉพาะโรคจิตชนิดฟังก์ชันนัล (Functional Psychosis) สืบเนื่องมาตั้งแต่พัฒนาการที่ บกพร่องทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่อาจปรับแก้ ผ่อนคลาย และมีความทนได้อย่างเหมาะสม และไม่อาจสร้างสัมพันธภาพกับใคร ๆ ได้อย่างที่ควรจะเป็น

^{๑๑} กิตติกร มีทรัพย์, “สถานการณ์สุขภาพจิตในสังคมไทย”, วารสารจิตวิทยา, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๖ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๔๐): ๑๗๙.

๓. สาเหตุทางสังคมวัฒนธรรม (Sociocultural) สรุปประเด็นสำคัญ ๓ ประเด็น ดังนี้

๓.๑ เศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจในลักษณะต่าง ๆ มักสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งภาวะการณืทั่วไปของการขาดเงินทองย่อมทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากต้องแบกรับภาระหนี้สินมาก ทำงานหนัก ขาดการพักผ่อน เหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาการปรับตัว อาชญากรรม การติดสารเสพติด เป็นต้น

๓.๒ วัฒนธรรม การปรับตัว ปรับจิตใจเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ เช่น การปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมตะวันตก ความเป็นสังคมผู้บริโภค ความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต การหย่าร้าง สภาพครอบครัวเดี่ยว และปัญหาเรื่องเพศ

๓.๓ การเลื่อนชั้นทางสังคม การแข่งขันเพื่อยกฐานะทางสังคม เป็นต้น

จากสาเหตุหลักทั้ง ๓ ประการคือ สาเหตุทางชีวภาพ ทางจิตใจ และทางสังคม วัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต ทั้งปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่รุนแรงระดับเกิดความเครียด (Stress or Emotional Stress) และในระดับที่เกิดโรค (Disease) เช่น โรคจิต โรคประสาทได้

๒.๑.๒.๒ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๑๒} กล่าวถึง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนี้

๑. ความอยาก ความต้องการทั้งหลาย ทั้งด้านร่างกาย เช่น สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการกินอยู่ หลับนอน การขับถ่าย และความปลอดภัย เป็นต้น และด้านจิตใจ เช่น ความเป็นเจ้าของ การมีเกียรติ มีอำนาจ เป็นต้น ซึ่งเมื่อไม่ได้ เมื่ออยากมี อยากเป็น แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็จะเกิดปัญหา

๒. ปัญหาครอบครัว ความขัดแย้งกันภายในสมาชิกของครอบครัว การรับผิดชอบปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องแก้ไข หรือดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดทั้งของตนเองและของครอบครัว

๓. ปัญหาทางเศรษฐกิจ การทำมาหากิน เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการดำรงชีวิต การดิ้นรน ความผิดพลาดในการดำเนินงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน และอุปสรรคต่าง ๆ

๔. ปัญหาทางสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ มีการติดต่อ มีกฎเกณฑ์ มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นสังคมของมนุษย์ ที่มีกฎระเบียบ

^{๑๒} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, *ความรู้เรื่องสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๓๘.

จรรยาพร กาญจนโชติ กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้คนมีสุขภาพจิตเสื่อม^{๑๓} ว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการ คือ

๑. ปัจจัยจากภายในร่างกาย คือสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดรูปร่าง ลักษณะ อารมณ์ สติปัญญาและโรคบางอย่างของมนุษย์ ฯลฯ

๒. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมอันเกิดจากสภาวะเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและอื่น ๆ ที่มากระทบจิตใจ

อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสังคม เศรษฐกิจ หรือปัจจัยที่เกิดจากภายในร่างกายล้วนส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลทั้งสิ้น

๒.๑.๒.๓ อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต

มุกดา สุขสมาน กล่าวถึง อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต^{๑๔} ว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีอาการที่รู้สึกได้เอง หรือแสดงอาการที่ผู้อื่นสังเกตได้ ดังนี้

๑. อาการทางกาย มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความกังวล ทำให้ระบบหัวใจผิดปกติ มีอาการใจสั่น ใจเต้น ความกังวลทำให้กินอาหารไม่ได้หรือกินอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ อ่อนเพลียไม่มีแรง ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น

๒. อาการทางใจ ได้แก่ อาการที่แสดงออกทางด้านความรู้สึก ความคิด อารมณ์ เช่น ในเรื่องความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกไม่สบายใจ น้อยใจ หลงตัวเอง ด้านความคิด ได้แก่ ความหมกมุ่น พุ้งซ่านสับสน คิดมาก ผันกลางวัน ประสาทหลอน คิดอยากตาย ส่วนด้านอารมณ์ ได้แก่ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายเกินไป อารมณ์ไม่สอดคล้องกับความคิดหรือเรื่องที่พูด เป็นต้น

๓. อารมณ์ทางพฤติกรรม ได้แก่ การแสดงออกทางความประพฤติที่ต่างไปจากปกติ หรือในลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ย่ำคิดย่ำทำ ลักขโมย พุดปด เป็นต้น

๔. การเจ็บป่วยทางจิต แบ่งเป็น ๒ ชนิดใหญ่ ๆ ดังนี้

^{๑๓} จรรยาพร กาญจนโชติ, “การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๐.

^{๑๔} มุกดา สุขสมาน, **มนุษย์: ภาวะกายและจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๙๐.

๔.๑ โรคประสาท (Neurosis) คือ โรคที่มีความกังวลเป็นลักษณะสำคัญ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้นี้มักจะได้รับความทุกข์จากการสูญเสีย มีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป โรคประสาทมีสาเหตุใหญ่มาจากความวิตกกังวล ความกลัว มีอารมณ์อ่อนไหวมากเกินไป ปัจจุบันเชื่อว่า สาเหตุที่สำคัญของโรคนี้คือ ภาวะขัดแย้งทางอารมณ์ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และสุขภาพที่เสื่อมโทรม

๔.๒ โรคจิต (Psychosis) มีอาการคือ ระบบประสาทถูกรบกวนจนกระทั่งไม่สามารถจะทำได้ให้ปกติในชีวิตประจำวันได้ เกิดภาพลวง ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่เป็นจริง มีพฤติกรรมที่ต้องการจะทำร้ายผู้อื่นและตนเอง เป็นต้น

นอกจากนี้ สุภัททา ปิณฑะแพทย์^{๑๕} ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิต องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ ดังนี้

องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิต คือ

๑. องค์ประกอบทางกายมีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ จะมามีอารมณ์ดี สดชื่น ฯลฯ

๒. องค์ประกอบทางจิตใจ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้มีความสุขและความสบาย

๓. องค์ประกอบทางสังคม การอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่บีบคั้นจิตใจ มีความสุขกับการทำงานในอาชีพและมีความสุขกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต

๑. พันธุกรรม (Heredity) นักจิตวิทยาเชื่อว่า โรคจิตโรคประสาทสามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม เมื่อเกิดความกดดันจึงมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตได้

๒. อายุ (Age) สภาพของการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในแต่ละวัย ทำให้เกิดความคับข้องใจกับสภาพของร่างกาย ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตได้

๓. เพศ (Sex) ลักษณะทางเพศจะมีแนวโน้มทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจ เช่น สภาพการหมดประจำเดือนในเพศหญิงหรือการหมดสภาพทางเพศของผู้ชาย

^{๑๕} สุภัททา ปิณฑะแพทย์, พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๔.

๔. อาชีพ (Occupation) อาชีพที่เสี่ยงอันตรายมาก ๆ หรืออาชีพที่ต้องใช้ความคิด มักจะทำให้เกิดความเครียดในระบบประสาทและบีบคั้นทางด้านจิตใจ

๕. วัฒนธรรมและความเชื่อในศาสนาและลัทธิต่าง ๆ (Culture and Belief) ทำให้เกิดความทุกข์กังวล ถ้าไม่สามารถกระทำได้ตามเกณฑ์

๖. เศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตประจำวัน (Economic and Way of Life) ฐานะด้านการเงินและภาวะการครองชีพ รวมทั้งการต่อสู้ดิ้นรนมีผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด

นอกจากนี้ สุภัททา ปิณฑะแพทย์^{๑๖} ยังกล่าวถึง อาการที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางด้านจิตใจ ไว้ดังนี้

๑. การควบคุมร่างกาย (Somatic Disorder)

๑.๑ ระบบประสาทอัตโนมัติ มีการกระตุ้นการทำงานของระบบอวัยวะทำให้มีผลแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น อาการเหนื่อยหอบ เหงื่อออกมาก ฯลฯ

๑.๒ ความผิดปกติในการทำงานของระบบอวัยวะ เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ระบบต่อมามีการผลิตฮอร์โมนบางชนิดมากเกินไป ทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคต่าง ๆ ซึ่งกลายเป็นโรคประจำตัว

๒. ความคิด (Cognitive Disorganization)

๒.๑ การคิดวางแผน เกิดจินตนาการที่อาจไม่ใช่ข้อเท็จจริงในสภาพที่ยอมรับได้

๒.๒ ความคิดซึ่งทำให้อวัยวะการทำงานของร่างกายและประสาทสัมผัสมีอาการบกพร่อง เช่น คิดว่าตนเองมองไม่เห็น ไม่ได้ยินและไม่รู้สึก เป็นผลให้เป็นไปตามที่คิด

๓. การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Motor Movement Disorder) มีความผิดปกติในรูปของกล้ามเนื้อ มีการตอบสนองมากเกินไป เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาหรืออาจไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะที่ต้องการ

๔. อารมณ์ไม่คงที่ (Emotional Unstable) มีภาวะของอารมณ์ที่ไม่สม่ำเสมอ มีอาการตื่นเต้นหวาดกลัว เสียใจหรือแสดงอาการร่าเริงมากเกินไปและมีลักษณะของความกระวนกระวายใจร่วมด้วย

ดังนั้น อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต จึงเป็นพฤติกรรมแสดงออกของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตทั้งอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อ

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๔.

ต่อการดำเนินชีวิตในสังคม กล่าวคือ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ แสดงอาการก้าวร้าว ปวดหัว ปวดหลัง เป็นต้น โดยอาการแสดงออกดังกล่าวสามารถรู้สึกได้เอง หรือแสดงอาการที่บุคคลรอบข้าง หรือบุคคลอื่น ๆ สามารถสังเกตได้

๒.๑.๒.๔ หลักการสร้างสภาพของจิตใจมิหวั่นไหว (การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ)

หลักการสร้างสภาพของจิตใจมิหวั่นไหว เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นเสริมสร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และก้าวผ่านไปได้อย่างแข็งแกร่ง

๒.๑.๒.๕ นิยามและความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

กรอทเบิร์ก (Grotberg) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสียลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าวนี้ ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม^{๑๗}

รัทเตอร์ (Rutter) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งความสำเร็จในการจัดการนี้ส่งผลให้บุคคลนั้น ๆ มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต^{๑๘}

สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association) ได้ให้นิยามของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า คือ กระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น^{๑๙}

^{๑๗} Grotberg, E. H., อังโน จำสืบทอดจรรยา กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”, *คุณวินิพนธ์พุทธศาสนคดียุทธศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒.

^{๑๘} Rutter, M. Z., อังโน พชรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จุฑทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๕.

^{๑๙} American Psychological Association, อังโน พชรินทร์ นินทจันทร์, *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*, หน้า ๖.

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข^{๒๐}

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า หมายถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตของชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตนั้น ๆ^{๒๑}

จากนิยามและความหมายดังกล่าวข้างต้น นักวิชาการส่วนใหญ่ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นกระบวนการในการจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ และสามารถปรับตัวให้เข้าสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งศักยภาพดังกล่าวควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ทุกช่วงวัย

๒.๑.๒.๖ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของกอร์ทเบิร์ก^{๒๒} ได้กล่าวถึงคุณลักษณะภายในตัวบุคคลเป็นบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง โดยแบ่งเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ

๑) **I HAVE (ฉันมี...)** เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง (Social and Interpersonal support) ด้วย เช่น มีคนรอบข้างที่รักและไว้วางใจ มีกฎเกณฑ์ ระเบียบในครอบครัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนที่ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

^{๒๐} กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient), (นนทบุรี: ดีน่าดู, ๒๕๕๒), หน้า ๙.

^{๒๑} ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, คู่มือ การใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติบโตเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ ๒, (นนทบุรี: แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๙.

^{๒๒} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, pp. 9-10, อ้างใน จำสืบทารวจหญิง กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”, คุุณิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, หน้า ๒๑.

๒) I AM (ฉันเป็น...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงใจ (Inner Strength) ที่มีในตัวบุคคล เช่น การเป็นคนที่ผู้อื่นชอบและรักได้ เป็นคนที่มีความสุขที่ได้ทำดีกับผู้อื่น เป็นคนที่เคารพตัวเองและผู้อื่น เป็นคนที่เต็มใจรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ เป็นคนที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น

๓) I CAN (ฉันสามารถ...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกรอบข้างและการมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) เช่น ความสามารถในการพูดกับคนอื่นในสิ่งที่รับทราบดีใจได้ สามารถหาวิธีทางที่จะแก้ปัญหา สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธมากหรือผิดหวังมาก สามารถประเมินได้ว่า เมื่อใดควรจะพูดกับใครหรือทำอะไร สามารถค้นหาใครบางคนที่จะช่วยเหลือในยามที่ต้องการ

๒.๑.๒.๗ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

การจะสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะความสามารถอยู่หลายเรื่องตามแนวคิดของนายแพทย์ ประเวศ วะสี^{๒๓} ได้แบ่งเนื้อหาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจไว้เป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. รู้สึกดีกับตัวเอง

ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรักความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึที่ดีกับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี รวมทั้งการที่เราค้นพบความถนัดของตัวเอง และพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึที่ดีกับตัวเอง

คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดในครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อแม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ร้ายอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกแง่ดีและค้นหาความถนัดของตนเองได้ เพื่อบ่มเพาะเป็นความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตัวเราเองการสร้างเสริมความเข้มแข็ง ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเองจึงเป็นกระบวนการฝึกตนเองให้รู้จักมองโลกแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตัวเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จน่าภาคภูมิใจ

^{๒๓} ประเวศ วะสี, *คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*, (นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๓-๔.

๒. จัดการชีวิตได้

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่อาจควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเอง “จัดการชีวิตได้” จะเกิดขึ้นเมื่อเรา มีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุขพอใจ ในชีวิต และเชื่อมั่นว่า แม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็จะสามารถเลือกทางเดินที่คิดว่าดีที่สุด โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่น ในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการชีวิต จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตัวเองให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต หรือทำใจ ในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จและเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

๓. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

ความรัก ความเข้าใจ เป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรักความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกันสามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้ แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ องค์ประกอบนี้จึงเป็น ประหนึ่งแหล่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

๔. มีจุดหมายในชีวิต

คนเราจะมีพลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเองแต่เพียงอย่างเดียวความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย และความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดหมายที่ต้องการ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต จึงเป็นวิธีฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์เชิงบวกและสถานการณ์เชิงลบ

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association)^{๒๔} กล่าวว่า วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดของคนหนึ่ง อาจจะได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจด้วย ๑๐ วิธีดังต่อไปนี้ จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการกับความเครียด ได้แก่

๑. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคนที่คอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล ก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง

๒. การให้มองว่า ทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมาก

๓. การยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

๔. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

๕. ความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า เรื่องที่ตนเองกลัวหรือไม่กลัวที่จะเผชิญนั้น จริง ๆ แล้วไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป

๖. การมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับนั้น มาเป็นบทเรียนในการจะปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เข้ามาอีกครั้งก็จะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

๗. ความพยายามมองด้านบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อสัญชาตญาณของตนเองในการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้เกิดขึ้น

^{๒๔} American Psychological Association, **Resilience:10 way to Build Resilience**, [Online], Source: <http://www.apa.org/search?query=Resilience>, [10 May 2021], อ้างใน จำสิปตำรวจหญิง กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”, **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, หน้า ๒๓-๒๔.

๘. พยายามเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

๙. การมองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ลองหลับตาแล้วมองถึงสิ่งที่ตนต้องการจะเกิดขึ้นมากกว่าไปกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น

๑๐. การดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของตนเอง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและหาโอกาสผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติ ช่วยให้รู้สึกว่าได้ดูแลรักษาความคิดและรูปร่างของตัวเอง ในสิ่งที่จะต้องไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะต้องใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

๒.๑.๒.๘ วิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

กรอทเบอร์ก (Grotberg) กล่าวว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของแต่ละวัย ต้องคำนึงถึงเอกลักษณ์ด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ทำได้และสำรวจในสิ่งที่ตนมีตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็นจะสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนหรือไม่ ตนเป็นคนที่เห็นอกเห็นใจและห่วงใยคนรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ ตนเป็นที่พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำลงไปหรือไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร และตนเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้มีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่ สิ่งที่ทำได้ โดยสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกเปื้อนหาย ท้อแท้ หรือความรู้สึกหวาดกลัวให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ ตนสามารถจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ได้หรือไม่ในเวลาที่เครียดหรือโกรธ ตนสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ตนรู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเวลาที่ตนต้องการได้หรือไม่ ตนได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ ระเบียบ วินัยจากบ้านเพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ ตนมีแบบอย่างที่ดีทำให้แยกแยะ ได้ว่าสิ่งที่ควรทำคืออะไร ตนมีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ และตนมีคนที่ดูแลในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา และสวัสดิการทางสังคมหรือไม่^{๒๕}

การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของกรอทเบอร์กจากแหล่งสนับสนุนภายนอก ที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งมีพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้

^{๒๕} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, pp. 9-10, อ้างใน จำสืบทารวจหญิง กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”, *คุณกัญญ์นิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกัญญ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*, หน้า ๒๔-๒๖.

๑. สิ่งที่มี (I have...) เกิดจาก

- ๑) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship)
- ๒) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (Structure and role at home)
- ๓) การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน (Role Model)
- ๔) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement)
- ๕) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี มีความสุข ปลอดภัย และการให้ได้รับการศึกษา (Access to health, Education, Welfare and Security service)

๒. สิ่งที่เป็น (I am...) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล

- ๑) ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing)
- ๒) การมีความเข้าใจผู้อื่น (Loving emphatic and altruistic)
- ๓) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of my self)
- ๔) เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และมีความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible)
- ๕) มีความหวัง ความศรัทธา และเชื่อมั่น (Filled with hope faith and trust)

๓. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can...)

ด้วยการส่งเสริมด้านทักษะทางสังคมอันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย ได้แก่

- ๑) การมีทักษะสื่อสาร (Communication)
- ๒) การมีทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solve)
- ๓) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น (Manage of my feeling and impulse)
- ๔) ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others)
- ๕) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้หรือการมีใครบางคนที่แบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Seek trusting relationship)

นอกจากนี้ กอธเบิร์ก (Grotberg) กล่าวว่า ประโยชน์ของการเสริมสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า

๑) ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนในการควบคุมและจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

๒) ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม

๓) ตนมีพลังอำนาจในการที่จะควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้มีทักษะในชีวิต และทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

(๑) สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

(๒) สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

(๓) สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือลงมือกระทำเรื่องบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถนำแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักการของเหตุผลและหลักจริยธรรม

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโลกธรรม ๘

ปัจจุบันนี้ ผู้คนมักจะหลงไปตามกระแสของโลกภายนอกผ่านทางอายตนะ ทำให้ไม่รู้เท่าทันโลกธรรม จึงกลายเป็นปัญหาให้สังคมวุ่นวาย เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไปค่านิยมในการประพฤติปฏิบัติของคนในสังคมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม จากวิถีชีวิตที่ดีงามไปสู่การยอมรับในสิ่งที่ผิดว่าถูกต้อง จนทำให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม ฉะนั้น ควรหันมาศึกษา ทำความเข้าใจ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คนเราอยู่ในโลก ก็จะต้องประสบกับโลกธรรม คือ สิ่งที่เป็นธรรมชาติของโลก จึงต้องอาศัยความตื่นตัว รู้เท่าทันโลกธรรม

สรรพสิ่งในโลกนี้ ล้วนต้องประสบพบเจอกับโลกธรรม จำเป็นต้องอาศัยความตื่นตัว รู้เท่าทันโลกธรรม ไม่ให้ครอบงำจิตใจให้ลุ่มหลงอยู่ในโลกธรรมเหล่านั้น ดังที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ตรัสไว้ในหนังสือ ความเข้าใจเรื่องชีวิตว่า

คนเราต้องพบชีวิต หมายถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิต ตามที่ปรารถนาไว้ก็มี ที่มิได้ปรารถนาก็มี ว่าถึงปัญหาที่ว่า คนเราควรจะวาดภาพชีวิตอนาคตของตนอย่างไรหรือจะให้ชีวิตเป็นอย่างไร ถ้าตอบตามวิถีชีวิตทั่วไป ก็คงจะว่าจะให้เป็นชีวิตที่บริบูรณ์ด้วยผล ตามที่ปรารถนา กันทางโลกทั่วไปนี้แหละรวม เข้าก็คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเรียกว่าโลกธรรม (ธรรมคือเรื่องของโลก) ส่วนที่น่าปรารถนาพอใจ แต่ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า จะต้องพบชีวิตส่วนที่มิได้

ปรารภอีกด้วย คือส่วนที่ตรงกันข้าม รวมเข้าก็คือ ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ชีวิตร
ของทุกคนจะต้องพบกับโลกธรรมทั้งสองฝ่ายนี้อยู่ด้วยกัน^{๒๖}

๒.๒.๑ ความหมายของโลกธรรม ๘

โลกธรรม มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความ
ความหมาย ดังนี้

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค และ อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาตฎีกา กล่าวถึง
ความหมายของโลกธรรมไว้ว่า “โลกธรรม หมายถึงสิ่งที่มีความแน่นอนสำหรับสัตว์โลก”^{๒๗} ซึ่ง
สอดคล้องกับ อรรถกถา อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต ปณณาสก เมตตาวรรคที่ ๑ โลกธรรมสูตร ที่
อธิบายความหมายของโลกธรรมเพิ่มเติมว่า “ชื่อว่าโลกธรรม เพราะเป็นธรรมของโลก ชื่อว่าผู้คนพ้น
จากโลกธรรมเหล่านี้ไม่มี แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลายก็ยังมี เพราะเหตุนี้แหละ จึงตรัสว่า โลกั อนุ
ปริวตุนติ ย่อมหมุนไปตามโลก ความว่า ย่อมติดตามไปไม่ลดละ ได้แก่มิกลับจากโลก”^{๒๘}

อีกนัยหนึ่ง สยุตตนิกาย สารตถปฺกาสินี ขนธวาวคคอกฺกธกถา ได้ให้ความหมายของโลก
ธรรมไว้ว่า “โลกธรรม หมายถึง ชั้น ๕ ประการ (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ)”^{๒๙}
อธิบายเพิ่มเติมว่า ได้แก่ ชั้น ๕ ก็ชั้นธปญจะนั้นเรียกว่าโลกธรรม เพราะมีการแตกสลายเป็นสภาพ

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของโลกธรรมไว้ว่า “โลกธรรม คือ เรื่องของโลก,
ธรรมดาของโลก”^{๓๐}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๓๑} ได้อธิบายความหมายของโลกธรรมไว้ในพจนานุกรมพุทธ
ศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า “โลกธรรม คือ ธรรมดาของโลก, เรื่องของโลก, ความเป็นไปตามคติ
ธรรมซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป”^{๓๒}

^{๒๖} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ความเข้าใจเรื่องชีวิต, (นครปฐม:
สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๗), หน้า ๒๗.

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๗/๒๒๙, อง.อฎฐก.ฎีกา (บาลี) ๓/๕/๒๕๓.

^{๒๘} อง.อฎฐก.อ. (ไทย) ๓๗/๔/-/-.

^{๒๙} ส.ข.อ. (ไทย) ๒/๙๔/๓๔๘.

^{๓๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมณกาลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔,
(กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๘๙.

^{๓๑} ปัจจุบันเป็นสมเด็จพระราชาคณะชั้นสุพรรณบัฏที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๑๗.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๓๓} ได้ให้ความหมายของโลกธรรมไว้ในหนังสือคำวัดว่า
โลกธรรม แปลว่า เรื่องของโลก, ธรรมดาของโลก สิ่งที่มีอยู่ประจำในโลกล้วนไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ไม่
ว่าจะต้องการหรือไม่ก็ตาม^{๓๔}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า โลกธรรม หมายถึง เรื่องของโลก สิ่งที่เกิดขึ้นเป็น
ธรรมดาของโลก หรือสิ่งที่มีอยู่ประจำในโลกล้วนไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ สัตว์โลกย่อมประสบพบเจอ
ถึงจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ต้องพบเจอ

๒.๒.๒ ประเภทของโลกธรรม ๘

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ได้กล่าวถึงประเภทของโลกธรรมไว้ในสังคิยสูตร
ความว่า “โลกธรรม ๘ ได้แก่ ๑) ได้ลาภ ๒) เสื่อมลาภ ๓) ได้ยศ ๔) เสื่อมยศ ๕) นินทา ๖) สรรเสริญ
๗) สุข ๘) ทุกข์”^{๓๕} ซึ่งสอดคล้องกับ พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ปฐมโลกธัมมสูตร
และพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ทุติยโลกธัมมสูตร ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม
๘ ประการ คือ ๑) ลาภ ๒) เสื่อมลาภ ๓) ยศ ๔) เสื่อมยศ ๕) นินทา ๖) สรรเสริญ ๗) สุข ๘)
ทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้แล ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลก
ธรรม ๘ ประการนี้^{๓๖}

ราชบัณฑิตยสถาน ได้อธิบายประเภทของโลกธรรมไว้ว่า “ทางพระพุทธศาสนามี ๘
ประการ คือ ๑. มีลาภ ๒. เสื่อมลาภ ๓. มียศ ๔. เสื่อมยศ ๕. สรรเสริญ ๖. นินทา ๗. สุข ๘. ทุกข์”^{๓๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายประเภทของโลกธรรมไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์
ฉบับประมวลธรรมว่า

^{๓๓} ปัจจุบันได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏที่ พระพรหมวชิร
ปัญญาจารย์.

^{๓๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง, ๒๕๔๘), หน้า
๘๔๗.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๗/๓๔๘.

^{๓๖} อัง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓, อัง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๔.

^{๓๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมณกาลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า
๑๐๘๙.

โลกธรรม ๘^{๓๘} ได้แก่

๑. ลาภ (ได้ลาภ, มีลาภ — gain)
๒. อลาภ (เสื่อมลาภ, สูญเสีย — loss)
๓. ยศ (ได้ยศ, มียศ — fame; rank; dignity)
๔. อยศ (เสื่อมยศ — obscurity)
๕. นินทา (ติเตียน — blame)
๖. ปัสสา (สรรเสริญ — praise)
๗. สุข (ความสุข — happiness)
๘. ทุกข์ (ความทุกข์ — pain)

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้อธิบายประเภทของโลกธรรมไว้ในหนังสือคำวัดว่า “โลกธรรม มี ๘ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์”^{๓๙} ซึ่งสอดคล้องกับพุทธทาสภิกขุ^{๔๐} กล่าวไว้ในหนังสือ ชีวิตคืออะไรว่า “โลกธรรม ๘ ประการก็มี ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้นินทา ได้สรรเสริญ ได้สุข ได้ทุกข์”^{๔๑}

พระราชปรียัติกวี, ศ. ดร.^{๔๒} ได้อธิบายโลกธรรม ๘ ไว้ในหนังสือสันติวิธีในวิถีชีวิตว่า

หลักการเบื้องต้นในการบริหารความสัมพันธ์กับคนอื่น คือ ต้องรู้จักบริหารโลกธรรม ๘ ก่อน ได้แก่ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลก เกิดขึ้นกับชีวิตของเราสลับกันไปมาตลอดเวลา และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับคนอื่นทั้งนั้น^{๔๓}

ซึ่งสอดคล้องกับ อมรา มลิลิต ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เอดส์ใจว่า “โลกธรรม ได้แก่ การมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข เสื่อมสุข สรรเสริญ นินทา”^{๔๔}

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๑๗.

^{๓๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด**, หน้า ๘๔๗.

^{๔๐} เป็นนามของ พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ) อดีตเจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุไชยาราวรีวิหาร และอดีตประธานสงฆ์ สวณโฆขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี (ปัจจุบันมรณภาพแล้ว).

^{๔๑} พุทธทาสภิกขุ, **ชีวิตคืออะไร**, (กรุงเทพมหานคร: เพชรประกาย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๗-๑๗๓.

^{๔๒} ปัจจุบันได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมวัชรบัณฑิต ปรียัติกิจ สุวิธาน ปรีชาญาณดิลก ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี.

^{๔๓} พระราชปรียัติกวี, ศ. ดร., **ไตรสิกขากับการพัฒนาชีวิต**, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕.

^{๔๔} อมรา มลิลิต, **เอดส์ใจ**, (กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

จากความหมายและลักษณะของโลกธรรม ๘ ข้างต้น สรุปได้ว่า โลกธรรม หมายถึง เรื่องของโลก สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของโลก หรือสิ่งที่มีอยู่ประจำในโลกล้วนไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ สัตว์โลกย่อมประสบพบเจอ ถึงจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ต้องพบเจอ โดยโลกธรรม มี ๘ อย่าง ได้แก่ ลาก เสื่อมลาก ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์

๒.๒.๓ ลักษณะความหวั่นไหวทางจิตใจที่เกิดจากโลกธรรม ๘

ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายกล่าวถึงสภาพของจิตว่า “สัตว์ทั้งหลายเศร้าหมองเพราะจิตเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ เพราะจิตผ่องแผ้ว”

ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาต ปฐมโลกธัมมสูตร และพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาต ทุติยโลกธัมมสูตร พระพุทธองค์ตรัสลักษณะความหวั่นไหวทางจิตใจที่เกิดจากโลกธรรม ๘ ไว้ว่า

ลาก เสื่อมลาก ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยง ไม่นั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อภิธรรมมณฺ(อารมณ์ที่น่าปรารถนา)จึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนภิธรรมมณฺ(อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปัดเป่า จนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยถูกต้อง^{๔๕}

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปความว่า โลกธรรม ๘ เมื่อพิจารณาให้เห็นว่า ไม่เที่ยง แปรผันไปตามธรรมดา ไม่พึงยินดียินร้ายต่อสภาวะทั้งปวง จิตย่อมไม่เศร้าหมองด้วยสภาวะนั้น

ลาก เสื่อมลาก ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ยังไม่ได้สติ และอริยสาวกผู้ได้สติ มีเหตุทำให้ต่างกัน ระหว่างอริยสาวกผู้ได้สติกับปุถุชนผู้ยังไม่ได้สติ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสเรื่องนี้ไว้ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาต ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ลากเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ยังไม่ได้สติ แต่เขาไม่เห็นประจักษ์ไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงดังนี้ว่า ‘ลากนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ลากนั้นแล เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา’ ความเสื่อมลาก ฯลฯ ยศ ฯลฯ ความเสื่อมยศ ฯลฯ นินทา ฯลฯ สรรเสริญ ฯลฯ สุข ฯลฯ ทุกข์เกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ยังไม่ได้สติ แต่เขาไม่เห็นประจักษ์ ไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงดังนี้ว่า ‘ทุกข์นี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ทุกข์นั้นแล เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา’ ลากย่อมครอบงำจิตของเขาได้ ความเสื่อมลากย่อมครอบงำจิตของเขาได้ ยศย่อม

^{๔๕} อง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๓, อง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๖.

ครอบงำจิตของเขาได้ ความเสื่อมยศย่อมครอบงำจิตของเขาได้ นินหาย่อมครอบงำจิตของเขาได้ สรรเสริญย่อมครอบงำจิตของเขาได้ สุขย่อมครอบงำจิตของเขาได้ ทุกข์ย่อมครอบงำจิตของเขาได้ เขาย่อมยินร้ายในความเสื่อมลาภ ยินดีในยศที่เกิดขึ้น ยินร้ายในความเสื่อมยศ ยินดีในความสรรเสริญที่เกิดขึ้น ยินร้ายในนินทา ยินดีในสุขที่เกิดขึ้น ยินร้ายในทุกข์ เขาประกอบด้วย ความยินดีและความยินร้ายอย่างนี้ ย่อมไม่พ้นจากชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำคราญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับ แค้นใจ) เรากล่าวว่า ไม่หลุดพ้นจากทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ลากเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับ เขาเห็นประจักษ์ รู้ชัดตามความเป็นจริงดังนี้ว่า ‘ลากนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่ลานั้นแล เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา’ ความเสื่อมลาภ ฯลฯ ยศ ฯลฯ ความเสื่อมยศ ฯลฯ นินทา ฯลฯ สรรเสริญ ฯลฯ สุข ฯลฯ ทุกข์เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับ แต่เขาเห็นประจักษ์ รู้ชัดตามความเป็นจริงดังนี้ว่า ‘ทุกข์นี้เกิดขึ้นแก่เราแล้วแต่ทุกข์นั้นแล เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา’ ลากย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ ความเสื่อมลาภย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ ยศย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ ความเสื่อมยศย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ นินหาย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ สรรเสริญย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ สุขย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ ทุกข์ย่อมครอบงำจิตของเขาไม่ได้ เขาย่อมยินดีในลาภที่เกิดขึ้น ไม่ยินร้ายในความเสื่อมลาภ ไม่ยินดีในยศที่เกิดขึ้น ไม่ยินร้ายในความเสื่อมยศ ไม่ยินดีในสรรเสริญที่เกิดขึ้น ไม่ยินร้ายในนินทา ไม่ยินดีในสุขที่เกิดขึ้น ไม่ยินร้ายในทุกข์ เขาละความยินดีและความยินร้ายได้อย่างนี้ จึงพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรากล่าวว่า หลุดพ้นจากทุกข์ได้^{๔๖}

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า เหตุที่ทำให้ต่างกัน ระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ยังไม่ได้สดับลาภ คือ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ย่อมเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ยังไม่ได้สดับ เขาย่อมไม่พ้นจากทุกข์ได้ แต่เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับ เขาย่อมหลุดพ้นจากทุกข์นั้นได้

ในอรรถกถาขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ได้อธิบายจิตของผู้ไม่หวั่นไหวในโลกธรรมเป็นมงคลสูงสุดไว้ในมงคลสูตร ความว่า

จิตของผู้ใด อันโลกธรรม ๘ มี มีลาภไม่มีลาภเป็นต้น ถูกต้องครอบงำแล้ว ย่อมไม่หวั่น ไม่ไหว ไม่กระเทือน ชื่อว่าจิตของผู้ใดอันโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว จิตนั้นของผู้นั้น พึงทราบว่าเป็นมงคล เพราะนำมาซึ่งความเป็นผู้สูงสุดเหนือโลกซึ่งธรรมใด ๆ ให้หวั่นไหวไม่ได้ ก็จิตของ

^{๔๖} อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๔-๒๐๖.

ใคร ถูกโลกธรรมเหล่านั้นกระทบแล้วไม่หวั่นไหว. จิตของพระอรหันตชีนาสพ ไม่ใช่จิตของใครอื่น.^{๔๗}

ในพระสูตรต้นปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ลกฺขณทกภทฺทียเถรวัตถุ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอุปมาเปรียบเทียบจิตของผู้ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมเหมือนภูเขาคินทาทิเบตที่หวั่นไหวต่อลม ความว่า “ภูเขาศิลาล้วน เป็นแห่งที่บ่ม ย่อมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันทใด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือสรรเสริญ ฉันทนั้น”^{๔๘} ในคานานี้ แม้จะตรัสโลกธรรมไว้เพียง ๒ ประการ คือ นินทาและสรรเสริญก็จริง แต่พึงทราบว่า “ทรงแสดงโลกธรรมไว้ทั้ง ๘ ประการ ความหมายโดยสรุปคือ ไม่หวั่นไหวทั้งในอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) และอนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา)”^{๔๙}

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า จิตของผู้ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมเหมือนภูเขาคินทาทิเบตที่หวั่นไหวต่อลม ย่อมไม่หวั่นไหวต่อคำนินทาและสรรเสริญ ถือเป็นมงคลสูงสุด

พระราชพัชรมานิต (ชยสาโรภิกขุ)^{๕๐} ได้อธิบายถึงการไม่หวั่นไหวในโลกธรรมไว้ในวารสาร พระสยาม MAGAZINE หัวข้อ ธรรมะกับการทำงานเกี่ยวข้องกันอย่างไร ความตอนหนึ่งว่า

อย่างไรก็ตาม แม้เราจะก้าวหน้าในความหมายทางโลก แต่ทุกคนจะต้องเจอกับโลกธรรม แล้วถ้าเราขาดการพัฒนาจิตใจ เราจะต้องทุกข์กับโลกธรรม เพราะลาภยศอยู่ที่ไหน เสื่อมลาภเสื่อมยศ อยู่ที่นั่น สรรเสริญอยู่ที่ไหน นินทาอยู่ที่นั่น ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะได้รับแต่การสรรเสริญอย่างเดียวโดยไม่มีใครนินทา สำหรับคนที่ติดในคำสรรเสริญเียนยอ คำสรรเสริญให้กำลังใจจากคน ๙๙ คน ยังอาจมีน้ำหนักร้อยกว่าคำนินทาของคนเพียงคนเดียว ฉะนั้น ถ้าเราไม่รู้จักดูแลจิตใจ ถึงจะก้าวหน้า ถึงจะประสบความสำเร็จ ก็ยังทุกข์ได้ตลอดเวลา^{๕๑}

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ทุกคนในโลกล้วนแต่พบเจอกับโลกธรรม ถ้าขาดการพัฒนาจิตใจ ก็จะต้องทุกข์อยู่เรื่อยไป ถ้าเราไม่ฝึกดูแลจิต ถึงจะประสบความสำเร็จก็ต้องทุกข์อยู่เช่นเดิม

^{๔๗} พ.พ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๑๗.

^{๔๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

^{๔๙} พ.ธ.อ. (ไทย) ๔/๔๐.

^{๕๐} ปัจจุบันได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ พระธรรมพัชรญาณมุนี ภาวนาวีรสุวิธาน สีลาจารสุวิมล โกศลกิจจานุกิจ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี.

^{๕๑} ธนากรแห่งประเทศไทย, “ธรรมะกับการทำงานเกี่ยวข้องกันอย่างไร”, พระสยาม MAGAZINE, ปีที่ ๕ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๒): ๓๗.

อีกนัยหนึ่ง ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธรวรรค ปุณณสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายการไม่ติดในโลกไว้ ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ขัดแย้งกับโลก แต่โลกขัดแย้งกับเรา ผู้กล่าวเป็นธรรมไม่ขัดแย้งกับใคร ๆ ในโลก สิ่งใดที่บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี แม้เราก็ก้าวสิ่งนั้นว่า ‘ไม่มี’ สิ่งใดที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี แม้เราก็ก้าวสิ่งนั้นว่า ‘มี’

ก็จะไรเล่าชื่อว่าสิ่งที่บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี เราก็ก้าวว่า ‘ไม่มี’ คือ รูปที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน คงทน ไม่ผันแปร ที่บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี แม้เราก็ก้าวรูปนั้นว่า ‘ไม่มี’ เวทนา ... สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน คงทน ไม่ผันแปร ที่บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี แม้เราก็ก้าววิญญาณนั้นว่า ‘ไม่มี’ นี้แลชื่อว่าสิ่งที่บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี แม้เราก็ก้าวว่า ‘ไม่มี’

อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี เราก็ก้าวว่า ‘มี’ คือ รูปที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ผันแปร ที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี แม้เราก็ก้าวรูปนั้นว่า ‘มี’ เวทนา ... สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ผันแปร ที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี แม้เราก็ก้าววิญญาณนั้นว่า ‘มี’ นี้แลชื่อว่าสิ่งที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี แม้เราก็ก้าวว่า ‘มี’

โลกธรรม มีอยู่ในโลก ตถาคตตรัสรู้ รู้แจ้งโลกธรรมนั้นแล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย ก็อะไรเล่าชื่อว่าโลกธรรมในโลก ที่ตถาคตตรัสรู้ รู้แจ้งแล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย คือ รูปจัดเป็นโลกธรรมในโลก ที่ตถาคตตรัสรู้ ฯลฯ ทำให้ง่าย

บุคคลใด เมื่อตถาคตบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายอยู่อย่างนี้ ยังไม่รู้ไม่เห็น เราจะทำอะไรกับบุคคลผู้โง่เขลา เป็นปุถุชน คนบอด ไม่มีดวงตา ไม่รู้ไม่เห็นนั้นได้ เวทนา ... สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณจัดเป็นโลกธรรมในโลกที่ตถาคตตรัสรู้ รู้แจ้งแล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย

บุคคลใด เมื่อตถาคตบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายอยู่อย่างนี้ ยังไม่รู้ไม่เห็น เราจะทำอะไรกับบุคคลผู้โง่เขลา เป็นปุถุชน คนบอด ไม่มีดวงตา ไม่รู้ไม่เห็นนั้นได้

ภิกษุทั้งหลาย ดอกอุบลก็ดี ดอกปทุมก็ดี ดอกบุณฑริกก็ดี เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ โผล่พ้นน้ำ แล้วตั้งอยู่ แต่ไม่ติดน้ำ แม้ฉันทิ ตถาคตก็ฉันทินั้นเหมือนกัน เกิดในโลก เจริญในโลก ครอบงำโลกอยู่ แต่ไม่ติดโลก^{๕๒}

^{๕๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๔/๑๗๘-๑๘๐.

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า โลกธรรมย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ยังไม่ได้สดับ และอริยสาวกผู้ได้สดับ ไม่พึงยินดียินร้ายในโลกธรรมเหล่านั้น เพราะจิตของผู้ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว ถือว่าเป็นมงคล เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงตรัสว่า โลกธรรมเกิดในโลก เจริญในโลก ครอบงำโลกอยู่ แต่ไม่พึงติดในโลก

๒.๒.๔ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ไว้หลายวิธี และมีนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาหลายท่านได้อธิบายหลักการในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ไว้ดังนี้

ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา โคทัตตเถรคาถา พระพุทธองค์ทรงปรารภโลกธรรมของหมู่พระอริยะผู้เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต ความว่า

โคอาชาไนยที่ดี อันเขาเทียมแล้วที่แอกเกี่ยวไปได้ ไม่ย่อท้อต่อภาระอันหนัก ไม่ทอดทิ้ง
เกี่ยวอันเขาเทียมแล้วแม้ฉันทใด บุคคลเหล่าใดบริบูรณ์ด้วยปัญญา เหมือนมหาสมุทรอันเต็ม
ด้วยน้ำ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ดูหมิ่นผู้อื่นฉันทนั้น ย่อมเป็นดังอริยธรรมของสัตว์ทั้งหลาย

นรชนผู้ตกอยู่ในอำนาจของเวลา ตกอยู่ในอำนาจของภพน้อยภพใหญ่ ย่อมเข้าถึงความทุกข์
และต้องเศร้าโศก คนพาลไม่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเดือดร้อนด้วยเหตุ ๒ อย่าง
คือมีใจฟูขึ้นเพราะเหตุแห่งสุข ๑ มีใจฟูปลง เพราะเหตุแห่งทุกข์ ๑

ชนเหล่าใด ก้าวล่วงค้นหาเครื่องร้อยรัดในทุกขเวทนา ในสุขเวทนาและในอทุกขมสุขเวทนา
ชนเหล่านั้นเป็นผู้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวเหมือนเสาเขื่อน เป็นผู้ไม่ฟูขึ้นและฟูปลง

ชนเหล่านั้นย่อมไม่ติดอยู่ในลาภ ความเสื่อมลาภ ในยศ การเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข
และทุกข์ทั้งหมดดังหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัวฉะนั้น

นักปราชญ์ทั้งหลายมีความสุข และได้ชัยชนะในที่ทุกแห่งไป การไม่ได้ลาภโดยชอบธรรมกับ
การได้ลาภโดยไม่ชอบธรรม ทั้งสองอย่างนี้ การไม่ได้ลาภอันชอบธรรมประเสริฐกว่าการได้ลาภ
อันไม่ชอบธรรมจะประเสริฐอะไร

คนไม่มีความรู้ มียศ กับคนมีความรู้ แต่ไม่มียศ คนมีความรู้ไม่มียศประเสริฐกว่า คนไม่มีความรู้
มียศจะประเสริฐอะไร

การสรรเสริญจากคนพาลกับการติเตียนจากนักปราชญ์ การติเตียนจากนักปราชญ์ประเสริฐ
กว่า การสรรเสริญจากคนพาลจะประเสริฐอะไร

ความสุขอันเกิดจากกามคุณ กับความทุกข์อันเกิดจากวิเวก ความทุกข์อันเกิดจากวิเวก ประเสริฐกว่า ความสุขอันเกิดจากกามคุณจะประเสริฐอะไร

ความเป็นอยู่โดยไม่ชอบธรรมกับความตายโดยธรรม ความตายโดยธรรมประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่โดยไม่ชอบธรรมจะประเสริฐอะไร

ชนเหล่าใดละกามและความโกรธได้แล้ว มีจิตสงบระงับ เทียบไปในภพน้อยภพใหญ่ ไม่ติดอยู่ในโลก ชนเหล่านั้นไม่มีความรักความชัง บุคคลเจริญโพชฌงค์ ๗ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ แล้ว บรรลุถึงความสงบอันยอดเยี่ยม หอาสวะมิได้ ย่อมปรินิพพาน.^{๕๓}

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า โลกธรรมของหมู่พระอริยะผู้เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต มีจิตสงบระงับ เทียบไปในภพน้อยภพใหญ่ ไม่ติดอยู่ในโลก ย่อมบรรลุธรรมอันเกษม กล่าวคือ พระนิพพาน

ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฺฐกนิบาต เทวทัตตวิปัตติสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุให้พิจารณาถึงความวิบัติของตนและคนอื่น และตรัสเรื่องพระเทวทัตถูกอสัทธิธรรม ๘ คือโลกธรรมครอบงำจิต เป็นผู้ไปสู่อบาย นรก อย่างไม่มีทางแก้ ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางที่ดี ภิกษุพึงพิจารณาเห็นวิบัติของตนตามกาลอันควรทางที่ดี ภิกษุพึงพิจารณาเห็นวิบัติของผู้อื่นตามกาลอันควร ทางที่ดี ภิกษุพึงพิจารณาเห็นสมบัติของตนตามกาลอันควร ทางที่ดี ภิกษุพึงพิจารณาเห็นสมบัติของผู้อื่นตามกาลอันควร

ภิกษุทั้งหลาย เทวทัตถูกอสัทธิธรรม ๘ ประการครอบงำย่ำยีจิต ต้องไปเกิดในอบาย ต้องไปเกิดในนรก ดำรงอยู่ชั่วกับ แก้วไขไม่ได้

อสัทธิธรรม ๘ ประการ คือ

๑. เทวทัตถูกลาภครอบงำย่ำยีจิต ต้องไปเกิดในอบาย ต้องไปเกิดในนรก ดำรงอยู่ชั่วกับ แก้วไขไม่ได้

๒. เทวทัตถูกความเสื่อมลาภครอบงำย่ำยีจิต ฯลฯ

๓. เทวทัตถูกยศครอบงำย่ำยีจิต ฯลฯ

๔. เทวทัตถูกความเสื่อมยศครอบงำย่ำยีจิต ฯลฯ

๕. เทวทัตถูกสักการะครอบงำย่ำยีจิต ฯลฯ

๖. เทวทัตถูกความเสื่อมสักการะครอบงำย่ำยีจิต ฯลฯ

^{๕๓} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๕๙-๖๗๒/๔๕๓-๔๕๔.

๗. เทวทัตถูกความปรารถนาชั่วครอบงำอำยิจิต ฯลฯ

๘. เทวทัตถูกความมีมิตรชั่วครอบงำอำยิจิต ต้องไปเกิดในอบาย ต้องไปเกิดในนรก ดำรงอยู่
ชั่วมกัป แก้ไขไม่ได้^{๕๔}

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนให้อยู่อย่างครอบงำ (เป็นนายเหนือ) อสัทธิธรรม ๘ ดัง
ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต อุตตรวิปัตติสูตร ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางที่ดี ภิกษุพึงครอบงำลาภที่เกิดขึ้นอยู่ ทางที่ดี ภิกษุพึงครอบงำความเสื่อม
ลาภที่เกิดขึ้นอยู่ ... ยศที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อมยศที่เกิดขึ้น ... สักการะที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อม
สักการะที่เกิดขึ้น ... ความปรารถนาชั่วที่เกิดขึ้น ... ความมีมิตรชั่วที่เกิดขึ้นอยู่

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยอำนาจประโยชน์อะไร จึงพึงครอบงำลาภที่เกิดขึ้นอยู่... พึงครอบงำ
ความมีมิตรชั่วที่เกิดขึ้นอยู่

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเมื่อภิกษุไม่ครอบงำลาภที่เกิดขึ้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความ
คับแค้นพึงเกิดขึ้น แต่เมื่อเธอครอบงำลาภที่เกิดขึ้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับ
แค้นย่อมไม่มีแก่เธอ

เพราะเมื่อภิกษุไม่ครอบงำความเสื่อมลาภที่เกิดขึ้นอยู่ ... ยศที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อมยศที่
เกิดขึ้น ... สักการะที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อมสักการะที่เกิดขึ้น ... ความปรารถนาชั่วที่เกิดขึ้น ...
ความมีมิตรชั่วที่เกิดขึ้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นพึงเกิดขึ้น แต่เมื่อเธอ
ครอบงำความมีมิตรชั่วที่เกิดขึ้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แล จึงพึงครอบงำลาภที่เกิดขึ้นอยู่... ความเสื่อม
ลาภที่เกิดขึ้น ... ยศที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อมยศที่เกิดขึ้น ... สักการะที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อม
สักการะที่เกิดขึ้น ... ความปรารถนาชั่วที่เกิดขึ้น ... ความมีมิตรชั่วที่เกิดขึ้นอยู่

เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราทั้งหลายจักครอบงำลาภที่เกิด
ขึ้นอยู่ ... ความเสื่อมลาภที่เกิดขึ้น ... ยศที่เกิดขึ้น ... ความเสื่อมยศที่เกิดขึ้น ... สักการะที่
เกิดขึ้น ... ความเสื่อมสักการะที่เกิดขึ้น ... ความปรารถนาชั่วที่เกิดขึ้น ... ความมีมิตรชั่วที่เกิด
ขึ้นอยู่’

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกอย่างนี้แล^{๕๕}

^{๕๔} อัง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๗/๒๐๗.

^{๕๕} อัง.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘/๒๑๒-๒๑๓.

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก มณิกุณฑลชาดก พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายถึงยศและเกียรติย่อมเจริญแก่ผู้ทรงใคร่ครวญแล้วทำ ความว่า

พระองค์ทรงละทิ้งแว่นแคว้น ม้ากุณฑล แก้วมณี อนึ่ง ยังทรงละทิ้งราชบุตรและเหล่าสนมเมื่อโอกาสบัติทั้งสิ้นของพระองค์ไม่มีเหลือเลย เพราะเหตุไร พระองค์จึงไม่ทรงเดือดร้อนในคราวเศร้าโศกเล่า.

โอกาสสมบัติย่อมละทิ้งสัตว์ไปเสียก่อนก็มี บางทีสัตว์ก็ละทิ้งโอกาสสมบัติเหล่านั้นไปก่อนก็มี ดูก่อนพระองค์ผู้ใคร่ในกาม โอกาสสมบัติที่บริโภคนั้นอยู่เป็นของไม่แน่นอน เพราะฉะนั้น หม่อมฉันจึงไม่เดือดร้อนในคราวที่ควรเศร้าโศก.

พระจันทร์อุทัยขึ้นเต็มดวง และจะหายไป อนึ่ง พระอาทิตย์กำจัดความมืด ทำโลกให้เร่าร้อนแล้วอัสดงคตไป ฉันทใด โอกาสสมบัติทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นและพินาศไป ฉันทนั้น ดูก่อนพระองค์ผู้เป็นศัตรู โลกธรรมทั้งหลายหม่อมฉันชนะแล้ว เพราะฉะนั้น หม่อมฉันจึงไม่เศร้าโศกในคราวที่ควรเศร้าโศก.

คฤหัสถ์ผู้บริโภคนกาม เกียจคร้านไม่ดี บรรพชิตไม่สำรวม ไม่ดี พระราชาไม่ทรงใคร่ครวญแล้วกระทำ ไม่ดี การเป็นบัณฑิตก็ไทรธก็ไม่ได้.

ท่านผู้เป็นใหญ่ในทิศ กษัตริย์พึงใคร่ครวญก่อนแล้วจึงกระทำ ยังมีได้ใคร่ครวญแล้วไม่ควรทำ ยศและเกียรติย่อมเจริญแก่พระราชารู้ทรงใคร่ครวญแล้วทำ.^{๕๖}

แม้ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ทูตชาดก พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายถึงการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ให้เกิดทุกข์ อันเป็นส่วนหนึ่งของโลกธรรมไว้ว่า “ถ้านักปราชญ์พึงรู้ถึงทุกข์ที่ทนไม่ได้ของตนว่า โลกธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ถึงความสุขเฉพาะเราเท่านั้นหาไม่ได้ พึงเพ่งถึงสัจจะ หิริ และโอตตปปะเท่านั้น อดกลั้นความทุกข์อันแรงกล้าเพียงผู้เดียว”^{๕๗}

ส่วนในมุมมองของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรมไว้หลากหลาย ยกตัวอย่าง เช่น

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ โลกธรรม ๘ ประการ ว่า

แม้ว่าโลกธรรมจะเกิดแก่คนทั้งหลาย ทั้งปุถุชนและอริยสาวกก็จริง แต่มีความต่างกัน เกิดขึ้นเหมือนกัน แต่ความปรากฏในใจต่างกัน พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ปุถุชนผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษา ปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มีสติพิจารณาและไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ

^{๕๖} ขุ.ชา.ปญจก. (ไทย) ๒๗/๑-๕/๑๙๙-๒๐๐.

^{๕๗} ขุ.ชา.เตรสก. (ไทย) ๒๗/๖๑/๔๐๖.

นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ครั้งไม่พิจารณาอย่างนี้แล้ว โลกธรรมที่เกิดขึ้นนั้นย่อมครอบงำจิตใจไม่รู้ตามความเป็นจริง ส่วนอริยสาวกผู้ได้ศึกษาปฏิบัติดีแล้ว เมื่อโลกธรรม ๘ ประการเกิดขึ้น ย่อมมีสติพิจารณาตามความเป็นจริง รู้ว่ามันไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ และมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา โลกธรรมที่เกิดขึ้นนั้นย่อมไม่ครอบงำจิตใจ เหตุนี้ อริยสาวกจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในที่สุด^{๕๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ความสุขที่สมบูรณ์ ว่า

โลกธรรม แปลว่า ธรรมประจำโลก ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์ทั้งหลายตามธรรมดาของความเป็นอนิจจัง คือ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ สิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มันมีอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเราอยู่ในโลก เราไม่พ้นมันหรอก เราต้องเจอมัน ที่นี้ถ้าเราเจอมันแล้ว เราวางใจไม่ถูก และปฏิบัติไม่ถูก เราจะเอาทุกข์มาใส่ตัวทันที พอเรามีลาภ เราก็ตีใจ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา แต่พอเสื่อมลาภเราก็ตีไร้โศก เพราะเราสูญเสีย^{๕๙}

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ยังได้แนะวิธีในการรู้เท่าทันโลก ไม่ตกเป็นทาสของความเมาชีวิต ดังได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมญูชีวิต ความว่า

บุคคลที่ไม่ประมาทเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลกเมาชีวิต ก็เพราะการมีสติ รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม กล่าวคือ บุคคลผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักฝึกอบรมตน ย่อมไม่เข้าใจไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลิ้มตนนินทา ยินดียินร้าย คราวได้ก็หลงไหลมัวเมา หรือลำพองจนหลงลอย คราวเสียก็หงอยละเหี่ยหมดกำลังใจ หรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปลอ่ยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิใจ พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์โศก ส่วนผู้มีการศึกษาเป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่หลงไหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุนมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่หลงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ ยิ่งกว่านั้น อริยสาวกอาจใช้โลกธรรมเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้อนิฏฐารมณ์เป็นบทเรียน บททดสอบ หรือ

^{๕๘} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถร), โลกธรรม ๘ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์, ๒๕๑๒), หน้า ๑๖-๑๘.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ความสุขที่สมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๘.

เป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาตน และใช้อิฐฐารมณเป็นโอกาส หรือเป็นอุปกรณ์ในการ
สร้างสรรค์ความดีงาม และบำเพ็ญคุณ ประโยชน์ให้งยิ่งขึ้นไป^{๖๐}

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ชีวิตคืออะไร ความว่า

โลกธรรม ๘ มันต่างกันถึงกับตรงกันข้าม แต่ถ้าพูดในภาษาธรรมแล้ว มันเป็นเรื่องบ้าเสมอกัน
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นแต่ประการใด มันเป็นเรื่องทำให้เกิดความทุกข์ได้เสมอกัน อย่าไปยึดเอาฝ่าย
ที่ว่า ได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุขเลย บางทีส่วนนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์มากกว่า
สิ่งที่ตรงกันข้ามเสียอีก แต่คนไม่ค่อยจะคิด เช่นว่าความทุกข์มันมาสอนให้รู้จักความจริง
ความสุกมันมาหลอกให้หลงใหล เราก็ชอบแต่ความสุขมากกว่าที่จะไปชอบความทุกข์ เพราะเรา
ไม่อาจจะรู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น^{๖๑}

พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. ได้อธิบายหลักการเบื้องต้นในการบริหารความสัมพันธ์กับคนอื่น
ซึ่งเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ไว้ในหนังสือสันติวิธีในวิถีชีวิตว่า

...ต้องรู้จักบริหารโลกธรรม ๘ ก่อน ได้แก่ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา
สุข และทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลก เกิดขึ้นกับชีวิตของเราสลับกันไปมาตลอดเวลา และเป็นสิ่งที่
เกิดขึ้นเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับคนอื่นทั้งนั้น ทั้งนี้ หลักในการบริหารโลกธรรมไม่ใช่การ
แสวงให้ได้มาซึ่งอิฐฐารมณ (อารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ) ตลอดเวลา แต่หลักการบริหารที่ถูกต้อง
คือ “ต้องบริหารจัดการความรู้สึกของตัวเอง ไม่ให้เกิดความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองเกินขอบเขตเมื่อ
ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ”...^{๖๒}

ชยสาโร ภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ โกรธทำไม ว่า

อยู่ในโลกนี้ต้องมีโลกธรรม โลกธรรมก็ไม่ค่อยจะยุติธรรมกับเราหรอก มันยุติธรรมกับโลก
บางครั้งทำความดีไม่มีใครชมไม่มีใครสรรเสริญเลย บางทีทำความดีกลับไม่ใช่เพียงแค่ว่าไม่มีใคร
ชม กลับนินทาก็มี วิพากษ์วิจารณ์ก็มี บางทีทำอะไรไม่ดีกลับมีคนชมก็มี ไม่มีใครนินทาเลยก็มี
โลกธรรมมันเป็นอย่างนี้^{๖๓}

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมบุญชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖.

^{๖๑} พุทธทาสภิกขุ, ชีวิตคืออะไร, หน้า ๑๖๗-๑๗๓.

^{๖๒} พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., สันติวิธีในวิถีชีวิต, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓), หน้า ๕-๖.

^{๖๓} ชยสาโร ภิกขุ, โกรธทำไม, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖.

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม ได้กล่าวถึงผู้ที่เข้าถึงพระนิพพานได้ต้องอยู่เหนือโลกธรรมไว้ในหนังสือ เกสธรรม คติธรรม คำสอน ความตอนหนึ่งว่า

จิตที่ไม่สงบ คือ จิตที่ไม่มีความสุข ไม่มีสมาธิ ไม่มีหลัก ไม่มีเกณฑ์ จิตทุกข์ยากอนาถา ไม่มีบ้านอยู่อาศัย ทำอะไรก็ไม่เป็นขึ้นเป็นอัน มันชอบเที่ยวพเนจรไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส ตามสรรเสริญนินทา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ธรรม ท่านละโลกธรรม ทั้ง ๘ ประการ โลกธรรมทั้ง ๘ มีอะไรบ้าง มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ ผู้ที่จะข้ามฝั่งจากวัฏฏสงสาร ข้ามจากฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น คือ โลกุตระธรรม ผู้ที่จะพบสุขอันเกษม คือ พระนิพพาน มันต้องอยู่เหนือโลกธรรม^{๖๔}

ศาสตราจารย์ ดร.จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ ได้อธิบายการยึดติดกับตำแหน่งว่าเป็นโลกธรรมไว้ในหนังสือ ปรัชญาทางสังคมแห่งพระพุทธศาสนา ความตอนหนึ่งว่า

การยึดติดกับตำแหน่งโดยมีเป้าหมายเพื่อใช้ตำแหน่งเป็นฐานหรือเป็นเครื่องมือในการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ก็ไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่การยึดติดกับตำแหน่งโดยไม่ได้ใช้ตำแหน่งในการสร้างคุณประโยชน์ต่อส่วนรวม ถือว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่ในบางสถานการณ์ผู้ที่มีตำแหน่งอาจจะลู่อานาจแก้อิทธิพล ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนแก่สุจริตชนอย่างไรเหตุผล ถือว่าใช้ตำแหน่งในที่ผิด ดังนั้นตำแหน่งหรือสถานภาพทางสังคมจึงมีทั้งคุณและโทษพร้อมกัน การใช้ตำแหน่งในทางสร้างคุณประโยชน์เป็นคุณสมบัติของนักบริหารที่มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี ในทางตรงกันข้ามนักบริหารที่ไม่มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี มักจะใช้ตำแหน่งในการกอบโกยผลประโยชน์เพื่อตนเองและคนที่ใกล้ชิด ประเด็นที่ยกขึ้นมากล่าวนี้สัมพันธ์กับการอยู่ภายใต้กระแสค่านิยมคือการมีตำแหน่งหรือสถานภาพทางสังคมของบุคคล ขณะเดียวกันเราก็ไม่ปฏิเสธว่าสภาพสังคมก็มีส่วนทำให้ผู้อยู่ในตำแหน่งยึดติดอยู่กับตำแหน่ง วิเคราะห์ตามหลักพุทธปรัชญาทางสังคมการมีตำแหน่งหรือสถานภาพเป็นไปตามหลักโลกธรรม คือลักษณะที่เป็นจริงแห่งสถานะของชาวโลก การมียศ ก็คือการมีตำแหน่งทางสังคมในระดับที่สูงขึ้น การมียศ ย่อมสัมพันธ์กับการกระทำซึ่งส่งผลให้มีการเลื่อนระดับ ขณะเดียวกันการเสื่อมจายยศก็อาจจะเป็นผลจากการกระทำเช่นเดียวกัน^{๖๕}

^{๖๔} พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม, เกสธรรม คติธรรม คำสอน, (ม.ป.ท., ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

^{๖๕} ศ.ดร.จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, ปรัชญาทางสังคมแห่งพระพุทธศาสนา, (นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๖๒), หน้า ๙๐.

วคิน อินสระ ได้อธิบายเปรียบเทียบผู้มีจิตไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมว่าเหมือนเสาเชื่อนไว้ในหนังสือ เหมือนภูเขา ความตอนหนึ่งว่า

บุคคล ผู้มีจิตเสมอด้วยแผ่นดิน ย่อมไม่แสดง อาการขึ้นลง ท่านเป็นผู้มั่นคงเหมือนเสาเชื่อนเป็นผู้มีวัตรดีผ่องใสอยู่ประดุจห้วงน้ำลึกใสแจ้วไม่ขุ่นมัวด้วยลม ดูเกิด ดูคุณอันไม่ต่ำทราวมของพระเถระผู้เป็นที่สองรองจากพระบรมศาสดา และเป็นเลิศกว่าพระสาวกทั้งหลายทางปัญญาเป็นผู้มีจิตอ่อนโยน และมั่นคงอย่างยิ่ง ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม, อันความพอใจ หรือ ความไม่พอใจ ถูกต้องไม่ได้ ใจของท่านผ่องใสอยู่อย่างนั้น อารมณ์อะไร ๆ ทำให้ขุ่นมัวไม่ได้ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เพราะได้และไม่ได้ปัจจัยหรือสักการะสมมานะ^{๖๖}

เข้มชาติ โคตวงจันทร์ ได้อธิบายเห็นผลที่ทำให้พระบรรลुरुหันทันน้อยเพราะหวั่นไหวต่อโลกธรรมไว้ในหนังสือ ชีวิตนี้ที่คุ้มค่า (ฉบับสมบูรณ์) ความว่า

ท่านทั้งหลายลองมองไปในปฐพี ดูซิว่า พอละเห็นอรหันต์ ในปัจจุบันนี้ได้บ้างหรือไม่? ถ้าถามตัวฉันเอง ก็ขอบอกได้เลยว่า น่าจะพอมืออยู่บ้าง แต่ก็คงมีเป็นส่วนน้อยนิดเดียวเท่านั้น สาเหตุที่มีน้อย เพราะพระผู้ที่จะไปสู่ความหลุดพ้น บรรลุเป็นอรหันต์มักจะมีสิ่งทำลาย และเป็นที่ชื่นชมของผู้คน(ธรรมดา) และเหล่าทวยเทพเทวา (จิตที่อยู่ในโลกทิพย์และคนทั่วไป ที่มีจิตเมตตา กรุณาขึ้นไป) ต่างก็มีความยินดีในความสง่างามของศีลที่บริสุทธิ์ของท่าน แล้วพากันเข้าไป รุนวายุในวิถีของท่าน และส่วนมากแต่ละท่านจะมีมารผจญอีกด้วย จะถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม และผู้คนที่ทุกซอกทุกหย่อมที่มีอยู่มากมายในแผ่นดิน ไปแสวงหาท่าน เพื่อให้เป็นหลักในการยึดเหนี่ยวจิตใจ ถ้าจิตใจท่านยังไม่สงบนิ่งพอ ก็มีโอกาสหวั่นไหวไปกับโลกธรรม ๘ ได้เสมอ โอกาสที่จะบรรลुरुหันทัน จึงมีได้น้อยมาก^{๖๗}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนให้อยู่อย่างครอบงำคือเป็นนายเหนือโลกธรรม เมื่อโลกธรรม ๘ ประการเกิดขึ้นต้องมีสติพิจารณาตามความเป็นจริง รู้ว่ามันไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ และมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา โลกธรรมที่เกิดขึ้นนั้นย่อมไม่ครอบงำจิตใจ กล่าวคือ ต้องรู้เท่าทันโลกธรรม

^{๖๖} วคิน อินสระ, เหมือนภูเขา, (สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔.

^{๖๗} เข้มชาติ โคตวงจันทร์, ชีวิตนี้ที่คุ้มค่า (ฉบับสมบูรณ์), (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

๒.๓.๑ ไตรสิกขา

ไตรสิกขาหรือการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญาจึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้นทุกข์และพบความสุขสงบคือสันติ ดังนั้น มนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงผู้บรรลุวิมุตติคือเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น วิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นบรมสันติเมื่อคนเราบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เรียกว่าพระอเสขะ^{๒๘}

มนุษย์นั้น ถือว่าเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งและสามารถฝึกอบรมได้ตลอดทั้งสามารถพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง มีสัมมาทิฐิปัญญาอันเห็นชอบเป็นเบื้องต้นและสัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบเป็นปริโยสาน ย่นลงในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงกันอย่างไม่สิ้นสุดตามกระแสโลก ทำให้สังคมวุ่นวาย วิกฤตขึ้นเรื่อย ๆ คนจึงควรหันมาศึกษา ทำความเข้าใจและเข้าถึงโลกธรรม ๘ เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม^{๒๙}

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้

^{๒๘} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ทิศทางการศึกษาไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๔๑-๔๒.

^{๒๙} พระประทีป ขนฺติโก (ศรีสมบุรณ์), “ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลกธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

๒.๓.๒ สติ สัมปชัญญะ

คำว่า “สติ” คือ ความระลึกได้นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ อับปมาทะ คือ ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลาลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลยกระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบ เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ ^{๗๐}

หลักธรรมที่คู่กันมากับหลัก “สติ” คือ “สัมปชัญญะ” โดยทั่วไปมักใช้คำว่า การมี “สติสัมปชัญญะ” คำว่า “สัมปชัญญะ” คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากับ สติ^{๗๑} หรือสัมปชัญญะ คือ ปัญญา ปัญญาคือความรู้ ส่วนสัมปชัญญะคือ ความรู้ชัด รู้จริงที่นำมาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด^{๗๒}

นอกจากนี้ สัมปชัญญะยังหมายถึงความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เป็นธรรมที่มีอุปการะมากเช่นเดียวกับสติ เพราะผู้มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้อยู่ในกรอบ ให้คิดไตร่ตรองถี่ถ้วนขณะทำพูดคิดทำให้เกิดความรอบครอบ ไม่ผิดพลาดเสียหายได้ด้วยตัวเอง และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายมีประสิทธิภาพและเข้ากันได้กับความ เป็นจริง จึงมีความหมายอยู่ในคำว่ารู้ตัวพร้อมทั้งกายและใจ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่ถูกต้องที่ เรียกว่าปัญญา (ญาณ) ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของสตินั่นเอง สัมปชัญญะทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบัน เท่านั้น ประโยชน์ของสัมปชัญญะคือช่วยไม่ให้พลั้งเผลอประมาทไม่ให้ประมาทในการกระทำ ต้องรู้ ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำ คิด และพูดอะไร สัมปชัญญะที่ถูกต้อง

สติมีความสำคัญตรงที่ทำหน้าที่ตั้งอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิต ไว้กับอารมณ์ ตรึงเอาไว้ไม่ยอมให้ลอยผ่าน หรือคลาดกันไป จะเป็นการดึงมาซึ่งอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือดึงไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไปก็ได้ สติจึงมีขอบเขตครอบคลุมถึงการระลึกรู้ถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึก ได้ ไม่เผลอ ตรงกับความจำเพาะในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก^{๗๓}

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (นนทบุรี: ธนัชการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๖๖.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.

^{๗๒} พระเมธีวราภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๙.

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้อยู่ในกรอบ ให้คิดไตร่ตรองถ่วงถึขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาด เสียหาย และสามารถละการกระทำ การพูด การคิดที่ไม่ถูกต้องได้ด้วยตัวเอง สติ คือ ความรู้ทัน สัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าถึงการณ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา คือ การมองภาพกว้าง มองหน้าและมองหลังรู้เท่าเอาไว้องกันรู้ทันเอาไว้อีกใจ เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้า ขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหา

๒.๓.๓ โปรโตโมสะ – โยนิโสมนสิการ

โปรโตโมสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟัง คำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับ สัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร^{๗๔} เสียงจากบุคคลอื่นจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ เสียงกระตุ้นเตือนจากกัลยาณมิตรที่จะช่วยสร้างความศรัทธาและก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เสียงในที่นี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่คำแนะนำจากบุคคลเท่านั้น อาจรวมไปถึงข้อมูลที่ได้รับจาก ธรรมชาติหรือจากหลากหลายช่องทาง เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งของต่างๆ รอบๆ ตัวที่กระตุ้นให้เกิดความคิดต่าง ๆ ดังตัวอย่างที่เราจะเห็นได้ชัดในยุคข้อมูลข่าวสารคือ ข่าวสารที่ นำเสนอ ผ่านสื่อในช่วงต่าง ๆ จะมีผลต่อความคิดคนในช่วงนั้น เช่น ในช่วงที่มีข่าวใหญ่เกี่ยวกับการ ฆ่าข่มขืนก็จะทำให้คนในสังคมตื่นตัวเกี่ยวกับการระวังตัวกันมากขึ้นเกี่ยวกับภัยด้านนี้ ในช่วงที่มีการ รณรงค์ให้ทิ้งขยะลงถัง ก็ทำให้คนในสังคมหันมาใส่ใจกับการดูแลเรื่องการทิ้งขยะให้เป็นที่มากขึ้น ข่าวสาร หนังสือที่อ่าน ข้อมูลที่เสพจึงมีผลอย่างมากกับผู้ที่เสพข่าวนั้น นอกจากนี้การได้พบเห็นสิ่ง ต่าง ๆ รอบตัว ก็อาจย้อนระลึกถึงความทรงจำต่าง ๆ ทั้งในแง่ที่ดีและไม่ดี เช่น สำหรับผู้สูญเสียบุคคล อันเป็นที่รัก เมื่อกลับไปถึงสถานที่เคยใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันก็อาจทำให้ความคิดถึง โหยหากลับมาในจิตใจ หรือ การได้เห็นสิ่งของบางอย่างอาจเตือนใจให้เรานึกถึงคำสอนของใครบางคนที่สามารถนำมา แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ซึ่งเสียงเหล่านี้จะมีผลต่อบุคคลอย่างไรขึ้นอยู่กับพิจารณารับข้อมูลเข้าไป เช่น ข่าวการฆ่าข่มขืนอาจทำให้ใครบางคนระมัดระวังมากขึ้นในการเดินทาง แต่ก็อาจทำให้อีกคน เลียนแบบวิธีการข่มขืนเหยื่อ จากตัวอย่างนี้จะเห็นว่าแม้เสียงที่เป็นกุศลก็อาจจะทำให้เกิดกุศลหรือ อุกุศลก็ได้ขึ้นอยู่กับพิจารณาของบุคคลผู้รับสารนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมีทัศนะว่า ปัจจัยที่ทำให้ เกิดปัญหา คือ การรู้จักรับฟังผู้อื่น (โปรโตโมสะ) รวมกับการรับข้อมูลที่ได้มาพิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๙.

การพิจารณาสิ่งที่เข้ามากระทบอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ได้แก่ การทำไว้ในใจโดยอุบาย การทำไว้ในใจโดยถูกต้อง การนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจ ซึ่งจิตในอนิจจลักษณะ เป็นต้น โดยนัยเป็นต้นว่า ไม่เที่ยง หรือโดยสังขานุโลมิกญาณ^{๗๕} โยนิโสมนสิการจึงเป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้จนเกิดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นในใจ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาในลักษณะนี้ นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลดโลภะ โทสะ โมหะในจิตใจที่เป็นเชื้อของกิเลส อันจะทำให้เกิดความยึดอยากที่นำไปสู่ความทุกข์ได้อีกด้วย หากพิจารณาอย่างถูกต้อง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดยแยบคาย รากะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้ ... เมื่อมนสิการเมตตาเจโตวิมุตติโดยแยบคาย โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้... เมื่อมนสิการโดยแยบคาย โมหะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โมหะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้^{๗๖}

โยนิโสมนสิการมีความหมายตรงกันข้ามกับอโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุบาย คือ การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกต้อง การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย การทำไว้ในใจโดยผิดทางในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาว่าเป็นอัตตา หรือคือการนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจซึ่งจิตโดยการกลับกันกับสัจจะ^{๗๗} ผู้คิดเป็นผู้พิจารณาเป็น ผู้เลือกตัดสินใจว่า จะนำสิ่งใดมาพิจารณาให้เกิดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

บุคคลจะเกิดปัญญาเพิ่มขึ้นหรือเกิดความทุกข์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับกระบวนการพิจารณาสิ่งเหล่านั้น ซึ่งผู้วิจยมีความเห็นว่า เป็นกระบวนการพิจารณาเหตุการณ์อย่างแยบคาย แม้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง แต่ถ้าวัดวิถีชีวิตที่ถูกต้องทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง ผู้วิจยจึงมีความเห็นว่า โยนิโสมนสิการนั้นมีความสำคัญมากกว่าปรโตโฆสะ เพราะแม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะไม่เอื้ออำนวย แต่หากบุคคลนั้นสามารถเลือกพิจารณาสิ่งที่ดีให้เกิดผลดีก็ย่อมก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี ถึงแม้ว่าบุคคลจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แย่ แต่หากไม่สามารถพิจารณาให้เกิดปัญญาคิดแต่ในทางที่ก่อให้เกิดค้นหาและความทุกข์ สิ่งแวดล้อมนั้นก็มิได้ก่อให้เกิดผลดีกับบุคคลนั้นได้เลย

^{๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

^{๗๖} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๒๗๔.

^{๗๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๒๙.

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้วนำมาพิจารณาโดยแยกแยะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความเป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้

๒.๓.๔ ไตรลักษณ์

เพื่อเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้จนเกิดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นในใจ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มพูนความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาในลักษณะนี้ นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลดโลภะ โทสะ โมหะในจิตใจที่เป็นเชื้อของกิเลส อันจะทำให้เกิดความยึดอยากที่นำไปสู่ความทุกข์ได้อีกด้วย หากพิจารณาอย่างถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสอดแทรกเข้ามาประกอบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชน จะเห็นได้ว่า ไตรลักษณ์ เน้นให้นักเรียนเข้าใจถึงเหตุแห่งปัญหา และใช้สติในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยให้นักเรียนหาสาเหตุของการเกิดปัญหา โดยการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีการพิจารณาไตรตรองก่อนที่จะตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้การกระทำหรือการตัดสินใจนั้น ๆ ไม่ผิดพลาด และส่งผลต่อเสียต่าง ๆ ทั้งตัวเองและผู้อื่น^{๗๘}

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ไตรลักษณ์ มีส่วนที่ช่วยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มพูนความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว จะทำให้เกิดการปล่อยวาง ไม่ไปยึดติดในเหตุอันจะก่อให้เกิดความทุกข์ จะเห็นได้ว่า เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีสติ ไตรตรองก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งใด ๆ จึงไม่ทำให้เกิดปัญหาได้ง่าย

^{๗๘} พระมหาสมพงษ์ ปญฺญารุโร และคณะ, “แนวทางการสร้างรูปแบบความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธบูรณาการของนักเรียนโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนในการเผชิญกับความผิดหวัง”, *Journal of Modern Learning Development*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๓): ๘๘.

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

สิทธิพร อารมณ์สุขโข ได้ศึกษา เรื่อง การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับศาสตร์บริหารจัดการชีวิตในสังคมไทย พบว่า สภาพปัญหาการบริหารจัดการชีวิตในสังคมไทยมีปัญหาเกี่ยวกับการบริหารโลกธรรม ๘ ประการที่ไม่เหมาะสมคือ การได้ลาภ การเสื่อมลาภ การได้ยศ การเสื่อมยศ การถูกนิทา การได้รับคำสรรเสริญ การได้สุข การประสบทุกข์ ทำชีวิตให้หลงไป ตามการบริหารจัดการชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์การบริหารจัดการชีวิตท่ามกลางโลกธรรม ๘ ประการนี้ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาว่า โลกธรรมมีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง นำมาซึ่งความทุกข์ต้องฝึกการสำรวมอินทรีย์และมีปัญหาบริหารจัดการชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่คือ POSDC ได้แก่ (๑) Planning การวางแผนชีวิต (๒) Organizing การจัดการชีวิต (๓) Staffing การจัดชีวิต (๔) Directing and Coordinating การสั่งการและการประสานงาน (๕) Controlling การควบคุมชีวิต และให้สอดคล้องกับความต้องการของชีวิต ๕ ระดับของมาสโลว์ (Maslow) ได้แก่ (๑) ความต้องการทางร่างกาย (๒) ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (๓) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (๔) ความต้องการการยกย่อง (๕) ความต้องการความสำเร็จในชีวิต^{๗๙}

แม่ชีจันทรธิดา แสงทรัพย์ และคณะ ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า จากการศึกษาในคัมภีร์ได้ข้อธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้นั้นได้แก่ การมีโยนิโสมนสิการ ขั้นตอนคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อหาความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญคือจะต้องมีปรัโตโฆสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน เมื่อต้องประสบกับโลกธรรมจากผลการศึกษาทำให้ทราบว่า ในปัจจุบันคนในสังคมป่วยเป็นโรคหลัก ๆ ที่เกิดเนื่องด้วยโลกธรรมมีทั้งหมด ๓ สาเหตุด้วยกัน ที่นำไปสู่สาเหตุของการฆ่าตัวตายทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ๑. ความเครียด ๒. โรคความวิตกกังวลทางสังคม ๓. โรคซึมเศร้า^{๘๐}

^{๗๙} สิทธิพร อารมณ์สุขโข, “การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับศาสตร์บริหารจัดการชีวิตในสังคมไทย”, *ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.

^{๘๐} แม่ชีจันทรธิดา แสงทรัพย์ และคณะ, “แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๕๘๕-๕๘๖.

๒.๔.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

พระประเทือง ขนติโก (ศรีสมบุรณ์) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลภธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า มนุษย์นั้น ถือว่าเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งและสามารถฝึกอบรมได้ตลอดทั้งสามารถพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง มีสัมมาทิฐิปัญญาอันเห็นชอบเป็นเบื้องต้นและสัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบเป็นปริโยสาน ย่นลงในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงกันอย่างไม่สิ้นสุดตามกระแสโลก ทำให้สังคมวุ่นวาย ทวีคูณขึ้นเรื่อย ๆ คนในสังคมจึงควรหันมาศึกษา ทำความเข้าใจและเข้าถึงโลภธรรม ๘ เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม^{๘๑}

พระมหาสุภาวิชัย ปภสฺสโร (วิราม), ผศ. และพระมหาสังเวช จันทโสภี (ศรีโคตร), ผศ. ดร. ได้ศึกษาเรื่อง การฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุของวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การที่ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากหน้าที่การงาน และมีเวลามากขึ้นแต่ไม่รู้จะทำอะไร หรือไม่อยากทำอะไร ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหงา ซึมเศร้า น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุยังไม่สามารถละสิ่งที่ครอบงำทางโลกได้ ดังนั้นนำหลักโลภธรรมมาใช้เป็นอีกทางออกหนึ่งในการแก้ไขป้องกันปัญหา โลภธรรม หมายถึง ธรรมดาของโลก ประกอบด้วย ลาก เสื่อม ลาก ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และพิจารณา ก็ จะเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแก่ตนทั้งในส่วนที่น่าปรารถนา (ลาก ยศ สรรเสริญ และสุข) และไม่น่าปรารถนา (เสื่อมลาก เสื่อมยศ นินทา และทุกข์) ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ ไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เป็นสิ่งที่มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เมื่อก่อนอาจเคยมีลาก มียศ ตำแหน่งหน้าที่การงาน แต่ปัจจุบัน ลาก ยศ ตำแหน่งต่าง ๆ เหล่านั้นก็อาจเป็นของผู้อื่น เคยมีผู้อื่นยกย่องนับถือ มีความสุขกายสุขใจ แต่ก็ถูกนินทาว่าร้ายทำให้มีแต่ความทุกข์ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรลุ่มหลงมัวเมาหรือยึดติดกับสิ่งนั้น ๆ ซึ่งหากทำได้ก็ย่อมไม่มีการยึดติด ไม่มีความโกรธ ไม่มีความเศร้า ไม่ท้อแท้กับชีวิต จะไม่มีความทุกข์ และมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้^{๘๒}

^{๘๑} พระประเทือง ขนติโก (ศรีสมบุรณ์), “ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลภธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, หน้า ก.

^{๘๒} พระมหาสุภาวิชัย ปภสฺสโร (วิราม), ผศ. และพระมหาสังเวช จันทโสภี (ศรีโคตร), ผศ.ดร., “การฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุของวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, รายงานวิจัย, (วิทยาลัยสงฆ์เลย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๒๘.

๒.๔.๓ งานวิจัยเกี่ยวกับโลกธรรม ๘

พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ (เทวา) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสรเรณูในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สรเรณู หมายถึง การนำเอาคุณงามความดีหรือความสามารถดีเด่นของบุคคลหนึ่งมาเล่าให้อีกบุคคลหนึ่งฟัง โดยผู้ที่ถูกสรเรณูจะอยู่ในที่นั้นหรือไม่ก็ตามเพราะการสรเรณูเป็นเจตนาของผู้สรเรณูมุ่งหมายให้ผู้อื่นทราบถึงความดีของผู้ที่ถูกกล่าวถึงว่าได้ประกอบคุณงามความดีไว้มือพุดถึงความดีของบุคคลอื่น เมื่อมีการสรเรณูเกิดขึ้นในสังคมใด บุคคลในสังคมนั้นต้องมีวิธีตั้งรับโดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดแก่สังคม ดังนั้นเมื่อจะสรเรณูใครควรยึดหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่า “นิคฺคณฺเห นิคฺคหารหํ ปคฺคณฺเห ปคฺคหารหํ” หมายความว่า ชมคนที่ควรชม ชมคนที่ควรชม อันเป็นธรรมที่บุคคลในทุก ๆ สังคมควรน้อมนำไปปฏิบัติเพื่อความผาสุกของสังคมนั้น ๆ สืบไป^{๔๓}

จิตติยา ริมฝาย ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาจิตที่ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การศึกษาเรื่องโลกธรรม ๘ คือ ธรรมดาของโลก หรือความเป็นไปตามคติธรรมซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป มี ๒ ส่วน คือ ส่วนที่น่าปรารถนา คือ อริยธรรมณ์ ประกอบด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข สำหรับส่วนที่ไม่น่าปรารถนา คือ อนิยธรรมณ์ ประกอบด้วย เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ โลกธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดแก่ปุถุชนที่มีได้เรียนรู้ และผู้ที่ได้เรียนรู้ต่างกัน ในผู้ที่เรียนรู้ย่อมเข้าใจในความเป็นจริง ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาตามอริยธรรมณ์ และไม่ขุ่นมัวหม่นหมองไปกับอนิยธรรมณ์ ทำให้เกิดสติและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข^{๔๔}

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับโลกธรรม ๘ สรุปได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากการไม่เข้าใจและเข้าถึงโลกธรรม ๘ ประการอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนหนุ่มสาว วัยกลางคน หรือแม้แต่คนแก่ แต่ถ้าเราใช้สติปัญญาพิจารณาว่า โลกธรรมมีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง นำมาซึ่งความทุกข์ และฝีกการสำรวมอินทรีย์และมีปัญญา ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหมดก็จะทุเลาลง ด้วยเหตุนี้

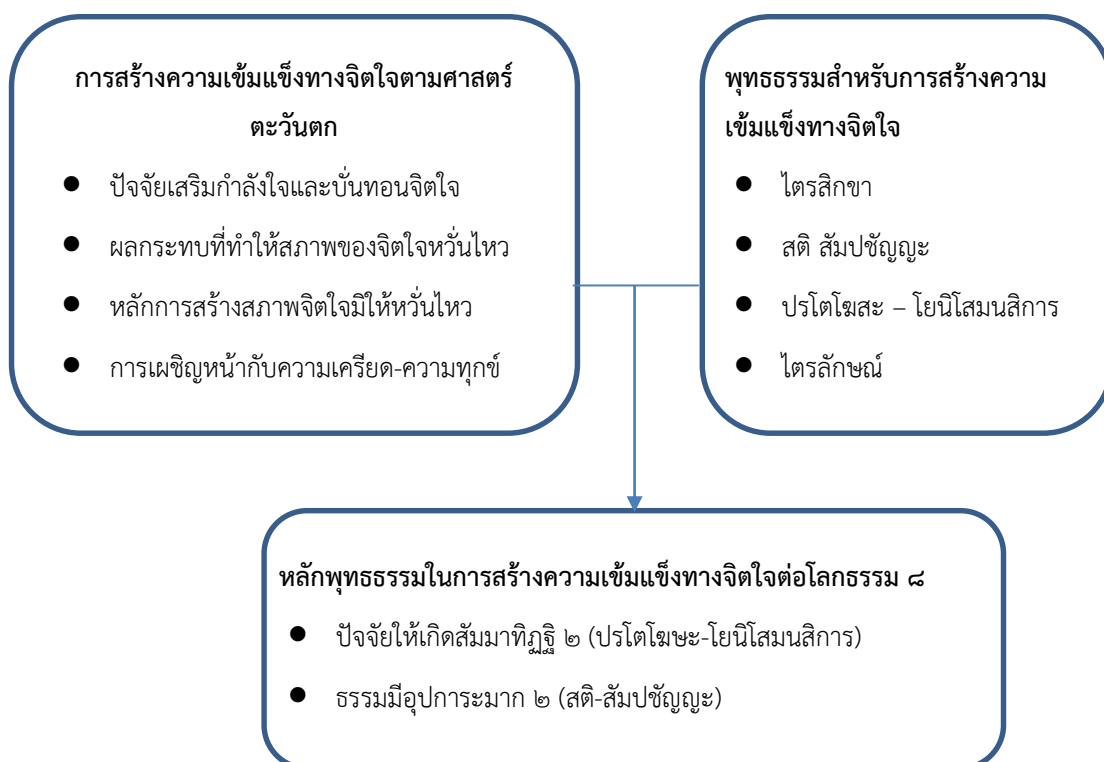
^{๔๓} พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ (เทวา), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสรเรณูในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ก.

^{๔๔} จิตติยา ริมฝาย, “ศึกษาจิตที่ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการคณะสงฆ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ก.

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาศึกษาในบริบทของสังคมไทย เพื่อให้เข้าใจอิทธิพลของโลกธรรม ๘ ในสังคมไทยอย่างลึกซึ้งต่อไป

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” สามารถจัดแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Research Framework) ออกมาเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้การศึกษาจากข้อมูลด้านเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร (documentary research) โดยมีวิธีการวิจัยดังนี้

๑) รวบรวมเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ เอกสารอ้างอิงทางพระพุทธศาสนา เป็นต้นว่าพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้องกับศึกษาองค์ความรู้และหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

๒) รวบรวมเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ งานวิจัย เอกสารวารสารที่เกี่ยวข้อง

๓) จัดทำรูปแบบสัมภาษณ์ โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่าน

๔) สัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๖ รูป/คน

๕) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประชากรจำนวน ๖ รูป/คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกประชากร คือ คัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๖ รูป/คน ประกอบด้วย

๑) พระพรหมวัชรเมธี (สมเกียรติ โกวิท, ป.ธ.๙) เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๒) พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. (สุชาติ กิตติปัญญา, ป.ธ.๘) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๓) พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. (บุญเยี่ยม ญาณินโท, ป.ธ.๘) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๔) พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. (ป.ธ.๙) ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๕) รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๖) ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์ รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยทำขึ้นเอง เพื่อให้สะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านการสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๓.๔.๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Document Research) โดยศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้และหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิชาการ บทความ และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๓.๔.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

- ๑) ผู้วิจัยได้ออกแบบคำถามการสัมภาษณ์ เป็นคำถามปลายเปิดและแบบมีโครงสร้าง
- ๒) ผู้วิจัยได้ประสานงาน และนัดวัน เวลา และสถานที่กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกตามแบบคำถามการสัมภาษณ์
- ๓) ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖ รูป/คน และบันทึกภาคสนาม
- ๔) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดเรียงตามประเภท และหมวดหมู่เดียวกัน เพื่อให้สะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ มีลำดับขั้นตอน คือ นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมด้านเอกสาร มาอ่านอย่างละเอียดตีความ ตีข้อความ และประโยคที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ จากข้อมูลด้านเอกสาร มารวมกันและจัดเรียงเป็นหมวดหมู่เดียวกัน ถอดเทปจากการสัมภาษณ์ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ ตีความ ตีข้อความ และประโยคที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ จากการสัมภาษณ์ มารวมกันและจัดเรียงเป็นหมวดหมู่เดียวกัน นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และจัดระเบียบข้อมูล นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ และประมวลผลต่อไป

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ โดยใช้การศึกษาจากข้อมูลด้านเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด คือ เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ และประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ข้อมูลที่สอดคล้องไปในทิศทางหรือแนวทางเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลที่ชัดเจน จึงขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ไว้ต่อท้ายการวิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสารตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร

๔.๑.๑ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

๔.๑.๒ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

๔.๒.๑ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

๔.๒.๒ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

๔.๓.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

๔.๓.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

๔.๓.๓ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

๔.๔ สรุปผลการวิเคราะห์

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

๔.๑.๑ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) กล่าวว่า วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดของคนหนึ่ง อาจจะไม่ได้ออกผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย ๑๐ วิธีดังต่อไปนี้ จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการกับความเครียด ได้แก่^๑

๑. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคนที่คอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล ก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านั้นได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง

๒. การให้มองว่า ทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอ หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมาก

๓. การยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

๔. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

๕. ความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า เรื่องที่ตนเองกลัวหรือไม่กลัวที่จะเผชิญนั้น จริง ๆ แล้วไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป

๖. การมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับนั้น มาเป็นบทเรียนในการจะปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เข้ามาอีกครั้งก็จะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

^๑ American Psychological Association, Resilience:10 way to Build Resilience, [Online], Source: <http://www.apa.org/search?query=Resilience>, [10 May 2021], อ้างใน จำสืบทารวจหญิง กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไมติตต่อเรื้อรัง”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, หน้า ๒๓-๒๔.

๗. ความพยายามมองด้านบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อสัญชาตญาณของตนเองในการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้เกิดขึ้น

๘. พยายามเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

๙. การมองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ลองหลับตาแล้วมองถึงสิ่งที่ตนต้องการจะเกิดขึ้นมากกว่าไปกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น

๑๐. การดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของตนเอง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและหาโอกาสผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติ ช่วยให้รู้สึกว่าได้ดูแลรักษาความคิดและรูปร่างของตัวเอง ในการที่จะต้องไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะต้องใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

๔.๑.๒ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก พุทธชาดก พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายถึงการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ให้เกิดทุกข์ อันเป็นส่วนหนึ่งของโลกธรรมไว้ว่า “ถ้านักปราชญ์พึงรู้ถึงทุกข์ที่ทนไม่ได้ของตนว่า โลกธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ถึงความสุขเฉพาะเราเท่านั้นหาไม่ได้ พึงเพ่งถึงสังขะ หิริ และโอตตปเปเท่านั้น อดกลั้นความทุกข์อันแรงกล้าเพียงผู้เดียว”^๒

พระประทีป ขนติโก (ศรีสมบุญ) ได้วิเคราะห์อิทธิพลของโลกธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทไว้ว่า มนุษย์นั้น ถือว่าเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งและสามารถฝึกอบรมได้ตลอดทั้งสามารถพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง มีสัมมาทิฐิปัญญาอันเห็นชอบเป็นเบื้องต้นและสัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบเป็นปริโยสาน ย่นลงในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงกันอย่างไม่สิ้นสุดตามกระแสโลก ทำให้สังคมวุ่นวาย ทวิคูณขึ้นเรื่อย ๆ คนในสังคมจึงควรหันมาศึกษา ทำความเข้าใจและเข้าถึงโลกธรรม ๘ เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม^๓

^๒ พุ.ชา.ตรสก. (ไทย) ๒๗/๖๑/๔๐๖.

^๓ พระประทีป ขนติโก (ศรีสมบุญ), “ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลกธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ยังได้แนะวิธีในการรู้เท่าทันโลก ไม่ตกเป็นทาสของความเมาชีวิต ดังได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมานุชีวิต ดังปรากฏในเนื้อความตอนหนึ่งว่า

...บุคคลที่ไม่ประมาทเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลกเมาชีวิต ก็เพราะการมีสติ รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม กล่าวคือ บุคคลผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักฝึกอบรมตน ย่อมไม่เข้าใจไม่รู้จักเท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลืมนต ยินดียินร้าย คราวได้ก็หลงใหลมัวเมา หรือลำพองจนหลงลอย คราวเสียก็หงอยละเหี่ยหมดกำลัง หรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิใจ พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์ โศก ส่วนผู้มีการศึกษาเป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอภิวรรณณ์ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปเพราะอนิวัตรธรรมณ์ มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่หลงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ ยิ่งกว่านั้น...

ขณะที่ แม่ชีจันทรธิดา แสงวทรัพย์ และคณะ ได้อธิบายแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทไว้ว่า ในคัมภีร์ได้ข้อธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้แก่ การมีโยนิโสมนสิการ ขั้นตอนคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญจะต้องมีปรัโตโสสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน เมื่อประสบกับโลกธรรม^๔

สรุปความว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร พบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ต้องเข้าใจและทำใจรับมือกับปัญหานั้น อีกทั้งการปรับตัวและปรับใจให้รับปัญหาได้ทัน และต้องมีสติ สัมปชัญญะ และปัญญาด้วย ส่วนทางด้านจิตใจจำเป็นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวชี้ให้บรรลุผล คือ ให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม ที่เห็นได้ชัด คือ หลักสติปัญญา โดยพิจารณาแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ธรรมทำให้งาม (ขันติ-โสรัจจะ) และธรรมมีอุปการะมาก ๒ (สติ-สัมปชัญญะ) เพื่อไม่ให้จิตยินดียินร้ายต่อกิเลสที่เข้ามากระทบ และพัฒนาให้เกิดมีสัมปชัญญะ และทำปัญญาให้เกิดขึ้นในที่สุด

^๔ แม่ชีจันทรธิดา แสงวทรัพย์ และคณะ, “แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๕๘๕-๕๘๖.

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มตัวอย่าง โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖ รูป/คน และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

๔.๒.๑ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ได้อธิบายสรุปวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามที่สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) ระบุว่า “วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ มี ๑๐ วิธี ได้แก่ ๑) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น ๒) มองว่าทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ ๓) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ๔) มองเป้าหมายที่วางไว้ แล้วลงมือทำให้ปรากฏออกมา ๕) เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ ๖) มองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ๗) พยายามมองด้านบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา ๘) พยายามเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น ๙) มองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ๑๐) ดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ดีที่เป็นเจ้าของตนเอง”^๕ ซึ่งสอดคล้องกับ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. ที่ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก เริ่มที่การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทุกปัญหาต้องมีทางแก้ มองหาโอกาส คิดทางบวก และให้ความหวังแก่ตนเองเสมอ เพียงแค่นี้ ทุกปัญหาก็จะสามารถระงับหรือจบได้”^๖

ขณะที่ รศ. ดร.สุรพล สุษะพรหม ได้ให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมว่า “จะพบเห็นถึงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาชีวิตของผู้คนในโลกตะวันตกค่อนข้างมาก เพราะขาดการพัฒนาหรืออบรมทางจิตใจ จึงควรที่โลกตะวันตกหันมาพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาทางกายภาพหรือวัตถุไปพร้อมกัน”^๗ ซึ่งสอดคล้องกับ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์ ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก เน้นไปที่วัตถุเป็นสำคัญ ถ้าจะให้ได้ผลควรควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจหรือใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจะได้ผลเป็นอย่างมาก”^๘

^๕ สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^๖ สัมภาษณ์ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^๗ สัมภาษณ์ รศ. ดร.สุรพล สุษะพรหม, รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^๘ สัมภาษณ์ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์, รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

พระพรหมวัชรเมธี ได้สรุปเพิ่มเติมที่อธิบายว่า ควรนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาใช้ ก็จะทำให้ผลดียิ่งขึ้น ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

...ตามศาสตร์ตะวันตกเนี่ยในภาพที่เราได้รู้ได้ศึกษามาตามศาสตร์ตะวันตก ในเรื่องของทฤษฎี ของเขาเนี่ยมีความดีอยู่หลายอย่างด้วยกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการ ผลิตเทคโนโลยีในเรื่องของ การสร้างอาคารสถานที่ในเรื่องของรถยนต์ในเรื่องของวิชาการต่างๆนี้เป็นต้น ในภาคตะวันตก ให้ก็คือศาสตร์ของเขานี้ก็ถือว่าสุดยอดแต่ถ้ามาหวนนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าใน พระไตรปิฎกที่เราเรียนมานะเนี่ย ของพระพุทธเจ้าเนี่ยก็จะเหนือกว่าก็คือเรื่องของการสัมผัสได้จริง และการสัมผัสได้จริง ถ้านำข้อคิดหรือว่าคำสอนของพุทธเจ้าไปใช้กับคนคนนั้นเขาจะได้รับ แต่ความสุขความเจริญไม่มากนักน้อยตามที่ตัวเองจะปฏิบัติมานี้คือในความคิดกับตะวันตก นะครับ...^๙

นอกจากนี้ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ได้ให้สัมภาษณ์เพิ่มเติม ดังปรากฏในคำให้สัมภาษณ์ ตอนหนึ่งว่า “...หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีส่วนสำคัญในการนำมาใช้ควบคู่กับศาสตร์ทาง ตะวันตกที่เน้นไปทางพัฒนาสู่ความเจริญทางวัตถุ แต่หลักพุทธศาสนา เน้นที่จิตใจ จึงควรใช้ควบคู่กัน ไปก็จะเกิดผลสูงสุด...”^{๑๐}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ได้ให้ สัมภาษณ์ในวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก ดังปรากฏในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงวิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก		
ผู้ให้สัมภาษณ์	บทสรุปคำให้สัมภาษณ์	หมายเหตุ
ท่านที่ ๑	วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ มี ๑๐ วิธี ได้แก่ ๑) สร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี ๒) มองว่าทุกปัญหาต้องผ่านพ้นไปได้ ๓) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ๔) มองเป้าหมายแล้วลง มือทำ ๕) เชื่อมั่นว่าตนทำได้ ๖) มองหาโอกาสและเรียนรู้ จากสิ่งที่เกิดขึ้น ๗) มองด้านบวก และเรียนรู้ทักษะในการ แก้ปัญหา ๘) เก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น ๙) มองว่ายังมี ความหวังอยู่เสมอ ๑๐) ดูแลตัวของตัวเอง อยู่กับความรู้สึก	พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ. ดร.

^๙ สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี, เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตารางที่ ๔.๑ แสดงวิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก (ต่อ)

วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก		
ผู้ให้สัมภาษณ์	บทสรุปคำให้สัมภาษณ์	หมายเหตุ
ท่านที่ ๒	วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก เริ่มที่การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทุกปัญหาต้องมีทางแก้ มองหาโอกาส คิดทางบวก และให้ความหวังแก่ตนเองเสมอ เพียงแค่นี้ ทุกปัญหาก็จะสามารถระงับหรือจบได้	พระเทพสุวรรณเมธี, รศ.ดร.
ท่านที่ ๓	จะพบเห็นถึงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาชีวิตของผู้คนในโลกตะวันตกค่อนข้างมาก เพราะขาดการพัฒนาหรืออบรมทางจิตใจ จึงควรที่โลกตะวันตกหันมาพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาทางกายภาพหรือวัตถุไปพร้อมกัน	รศ. ดร.สุรพล สุยะพรหม
ท่านที่ ๔	วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก เน้นไปที่วัตถุเป็นสำคัญ ถ้าจะให้ได้ผลควรควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจหรือใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจะได้ผลเป็นอย่างมาก	ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์
ท่านที่ ๕	ศาสตร์ตะวันตก เน้นเรื่องของทฤษฎี แต่ถ้ามาหวนนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกเน้นเรื่องของการสัมผัสได้จริงและการสัมผัสได้จริง ถ้านำข้อคิดหรือว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าไปใช้กับคนคนนั้นเขาจะได้รับแต่ความสุขความเจริญไม่มากก็น้อย	พระพรหมวัชรเมธี
ท่านที่ ๖	หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีส่วนสำคัญในการนำมาใช้ควบคู่กับศาสตร์ทางตะวันตกที่เน้นไปทางพัฒนาสู่ความเจริญทางวัตถุ แต่หลักพุทธศาสนา เน้นที่จิตใจ จึงควรใช้ควบคู่กันไปก็จะเกิดผลสูงสุด	พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร.

จากตารางที่ ๔.๑ จะเห็นได้ว่า นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่ ได้ให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกัน สามารถสรุปได้ว่า วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ควรมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น โดยมองว่าทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ลงมือทำเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ เชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ โดยมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น อีกทั้งพยายามมองด้านบวกต่อ

ตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา เน้นการพัฒนาทางกายภาพควบคู่กับการพัฒนาทางด้านจิตใจ

๔.๒.๒ วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพรหมวัชรเมธี ได้อธิบายวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า ต้องแนะวิธีนำหลักธรรมเข้าไปสู่จิตใจประชาชนได้มากขึ้น โดยเฉพาะศีล ๕ ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

...ของเราตามหลักพระพุทธศาสนาในพื้นฐานที่ควรไทยเราได้อยู่กับวิถีชีวิตมาตั้งแต่เด็กคนไทยเราก็จะอยู่ในเรื่องของประเพณีวัฒนธรรมในเรื่องของประเพณีวัฒนธรรม ประเพณีวัฒนธรรมนั้นเป็นอุปกรณอย่างหนึ่ง ที่เข้าไปถึงกลุ่มหลักธรรมที่เข้มแข็งขึ้นแล้วก็คือมีการจัดประเพณีไม่ว่าจะเป็นสงกรานต์ ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือว่าทำบุญในงานพิธีต่าง ๆ เนียและอันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ให้คนนั้นได้มารวมกัน และเมื่อรวมกันแล้วเนีย ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ใหญ่ขึ้นมาแล้วก็เป็พิธีกรรมใหญ่ขึ้นมา ก็ผนวกกับหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาและคนเราเมื่อมาได้มาพูดคุยกันได้ แล้วก็ทำให้ได้พูดคุยแล้วก็ได้เข้าใจกันมากขึ้น ตอนนี้หลักธรรมที่เราจะสะดวกเข้าไปในประเพณีต่าง ๆ เนียเวลาเรามีประเพณีทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าจะทิ้งไม่ได้ก็ต้องมีพระสงฆ์ในเมื่อมีพระสงฆ์เข้าไปแล้วเนีย พระสงฆ์ก็จะมีวิธีการ ถ่ายทอดคำสอนจากพุทธเจ้ามาแล้วคือในเรื่องของสมาทานศีล ๕ ในเรื่องของกาให้ศีล ๕ นี้ก็ถือว่าเอาอยู่แล้ว ถ้าคนนำไปปฏิบัติ และพระสงฆ์เหล่านี้ก็ยังยิ่งกว่านั้น ก็คือในเรื่องของการแสดงธรรมและแสดงธรรมให้เยาวชนก็ดีให้ผู้สูงอายุต่าง ๆ เนียหลักธรรมอันนี้ เวลาพระสงฆ์พูดเนียคนเขาจะเข้าใจ แล้วก็เคารพนับถือแล้วก็ส่งที่มีเทคนิคดี ๆ ก็จะนำหลักธรรมเข้าไปสู่จิตใจประชาชนได้มากขึ้น อันนี้ก็คือในเรื่องของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมพระพุทธศาสนาในพื้นฐานก็คือศีล ๕ และต่อจากนั้นก็ประยุกต์ขึ้นไปเรื่อย ๆ พระสงฆ์ก็ ๒๒๗ ข้อ แล้วก็พัฒนาขึ้นไปตามลำดับในประการแรกพื้นฐานก็คือในเรื่องของศีล ๕ ...^{๑๑}

สอดคล้องกับ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. และ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิณณรงค์ ได้อธิบายวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า “...สิ่งที่สำคัญอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา นั่นก็คือ

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี, เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการศึกษาเพื่อให้เข้าใจในหลักธรรมอย่างถ่องแท้ เมื่อเข้าใจหลักไตรสิกขาแล้ว ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้...”^{๑๒ ๑๓}

ขณะที่ พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ได้อธิบายวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนามี ๘ วิธี ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๘ วิธี^{๑๔} ดังนี้

๑. ทำสมาธิ จิตที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งดีและไม่ดี จำต้องมีเวลาหยุดพัก เพื่อชำระล้างจิตใจให้สะอาด ผ่องใส เช่นเดียวกับการชำระล้างร่างกาย เตรียมรับวันใหม่ การทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่ดีที่สุด ช่วยให้จิตมีพลังเข้มแข็ง ด้วยวิธีการง่าย ๆ เช่น นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ จะช่วยให้จิตผ่องคลายขึ้น นิ่งขึ้น และสงบขึ้น

นอกจากการทำสมาธิจะช่วยให้จิตมีพลังแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงด้วย เพราะเมื่อจิตสงบ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินออกมา ช่วยลดอาการเจ็บปวด เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ลดความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดหัวใจตีบตัน

๒. มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ร้ายจะทำให้จิตใจเต็มไปด้วยความกังวล ท้อถอย หวั่นไหว และเป็นทุกข์ และสภาพจิตใจเช่นนี้จะนำพาคุณไปสู่ความล้มเหลว ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหนก็ตาม ขณะที่การมองโลกในแง่ดี ให้ผลตรงกันข้าม ลองหลับตาและจินตนาการถึงงานที่คุณทำอยู่นั้นดำเนินไปด้วยดี ความสำเร็จกำลังรออยู่เบื้องหน้า และเมื่อลืมตาขึ้น คุณจะพบว่าตัวเองพร้อมจะทำสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จด้วยใจที่แข็งแกร่งเกินร้อย

๓. เข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาของโลก พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ทุกสิ่งในโลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรคงที่เที่ยงแท้แน่นอน คนที่ไม่เข้าใจเรื่องนี้จะไม่สามารถทำใจรับกับการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นได้เลย ผลที่ตามมาคือความเสียใจ เศร้าใจ

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์, รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

และทุกซักรมานใจ ส่วนคนที่เข้าใจคำสอนนี้ดี เหมือนได้รับวัคซีนที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาด้วยอารมณ์และจิตใจที่เบิกบาน

๔. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกวัน เมื่ออายุเพิ่มขึ้น จิตของเรามักติดอยู่แต่ในกรอบเดิม ๆ มากยิ่งขึ้น เราจะรู้สึกชีวิตในแต่ละวันเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง จนเกิดความเบื่อหน่าย พาให้ใจเศร้าหมองไปเรื่อย ๆ แต่การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นการสร้างเครือข่ายโยงใยเส้นประสาทให้เกิดขึ้นใหม่ ยิ่งเรียนรู้ทักษะหรือสิ่งใหม่ ๆ มากเท่าไร ก็ส่งผลให้จิตใจกลับมาคึกคักสดใส เช่น ลองเดินทางในเส้นทางใหม่ที่ไม่เคยไป รับประทานอาหารที่แปลกไปจากเดิมๆ จากที่เคยรับประทานแต่เนื้อสัตว์ ก็เปลี่ยนเป็นผัก ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายดีขึ้นด้วย

๕. มีเป้าหมายชัดเจน การวางแผนเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต ทำให้รู้ว่า เราต้องการสิ่งใด และวางแผนเพื่อไปสู่จุดหมายให้สำเร็จ แต่ระหว่างการเดินทาง อาจเต็มไปด้วยอุปสรรคขวากหนามที่ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ สับสน จนอาจล้มเลิกที่จะเดินตามฝัน คนที่มีจุดหมายชัดเจนแน่วแน่จะมีกำลังใจที่เข้มแข็ง มองอุปสรรคว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นชั่วคราว อาจทำให้ท้อใจบ้าง แต่ไม่ได้ทำให้ท้อถอย และมุ่งมั่นเดินหน้าทำต่อไปจนประสบความสำเร็จ

๖. อย่าหลงอยู่กับอดีตที่เลวร้าย มีคำกล่าวว่า “อดีตก็คืออดีต มีประโยชน์อันใดที่จะเก็บมาครุ่นคิดคำนึง เพราะมีอาจย้อนเวลาไปแก้ไขได้” ดังนั้น การปล่อยใจให้หลงวนเวียนติดอยู่กับอดีตที่เลวร้าย ย่อมไม่ใช่เรื่องฉลาด เพราะมีแต่ทำให้ใจอ่อนแอลงไปทุกวัน ๆ ทางที่ควรทำเพื่อให้ใจเข้มแข็งขึ้นคือ ปล่อยเรื่องราวเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ให้นมันอยู่ในอดีตนั้นแหละ และเดินหน้าทำทุกอย่างให้ดียิ่งขึ้นในปัจจุบัน เมื่อปัจจุบันดีแล้ว อนาคตก็จะดีไปด้วย นั่นย่อมหมายถึง จิตใจก็แข็งแรงยิ่งขึ้นด้วย

๗. อยู่กับปัจจุบันขณะ สำหรับคนที่จิตใจมักล่องลอย คิดฟุ้งซ่าน วิธีที่จะช่วยดึงสมาธิกลับมาจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ในขณะที่ใจเริ่มหันเหจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ก็คือ พุดกับตัวเองว่า “หยุดอยู่กับปัจจุบันขณะ” บางคนอาจใช้คำเฉพาะ เช่น ถ้ากำลังทำความสะอาดบ้าน และใจเริ่มวอกแวก จงพุดซ้ำ ๆ ว่า “เช็ดถู” เพื่อดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งนอกจากจะทำให้ทำงานตรงหน้าได้สำเร็จแล้ว ยังช่วยให้ใจสงบ มีสมาธิและสติที่แน่วแน่

๘. ปลดปล่อยความทุกข์ใจ สุดท้ายแล้ว ยามที่รู้สึกจิตใจเริ่มอ่อนล้ากับปัญหาอุปสรรคที่รุมเร้าอยู่ จงพุดคุยกับเพื่อนสนิทที่รู้จักสักคน ซึ่งคอยให้กำลังใจยามท้อแท้ ก็จะช่วยฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาเข้มแข็ง หรือหากไม่รู้จะระบายความทุกข์อัดอั้นใจกับใคร ก็ลองพุดต่อหน้าพระพุทธรูป เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ ก็จะช่วยให้จิตใจสงบ และมีพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป

นอกจากนี้ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม ยังได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า ควรลงมือปฏิบัติที่ควบคู่ไปกับปริยัติด้วย ปฏิเวธจึงจะเกิด ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า “...การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ไม่ควรเรียนรู้แค่เพียงผ่านไปเท่านั้น แต่การเรียนรู้ที่ควรตระหนัก คือ การลงมือปฏิบัติควบคู่กับปริยัติ จึงจะทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างแท้จริง แล้วปฏิเวธจะตามมา...”^{๑๕} ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ที่อธิบายว่า “...หลักปริยัติธรรม ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เป็นหลักการสำคัญในการศึกษา เรียนรู้ และแก้ไขปัญหาได้ดี เมื่อศึกษาให้รู้แล้ว นำไปปฏิบัติ แล้วผลสัมฤทธิ์ก็จะเกิดขึ้นในที่สุด...”^{๑๖}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ได้ให้สัมภาษณ์ในหัวข้อ “วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา” ดังปรากฏในตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ แสดงวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา		
ผู้ให้สัมภาษณ์	บทสรุปคำให้สัมภาษณ์	หมายเหตุ
ท่านที่ ๑	วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า ต้องแนะวิธีนำหลักธรรมเข้าไปสู่จิตใจประชาชนได้มากขึ้น โดยเฉพาะศีล ๕	พระพรหมวัชรเมธี
ท่านที่ ๒	สิ่งที่สำคัญอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา นั่นก็คือหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา	พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร.
ท่านที่ ๓	ไตรสิกขา เป็นแนวทางการศึกษาเพื่อให้เข้าใจในหลักธรรมอย่างถ่องแท้ เมื่อเข้าใจหลักไตรสิกขาแล้วก็จะสามารถแก้ไขปัญหาได้	ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์

^{๑๕} สัมภาษณ์ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม, รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตารางที่ ๔.๒ แสดงวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา (ต่อ)

วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา		
ผู้ให้สัมภาษณ์	บทสรุปคำให้สัมภาษณ์	หมายเหตุ
ท่านที่ ๔	วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๘ วิธี คือ ๑) ทำสมาธิ ๒) มองโลกในแง่ดี ๓) เข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ๔) เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน ๕) มีเป้าหมายชัดเจน ๖) อย่าหลงอยู่กับอดีตที่เลวร้าย ๗) อยู่กับปัจจุบันขณะ ๘) ปลดปล่อยความทุกข์ใจ	พระมหาอดิเดช สตีโว, ผศ.ดร.
ท่านที่ ๕	วิธีสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า ควรลงมือปฏิบัติที่ควบคู่ไปกับปริยัติด้วย ปฏิเวธจึงจะเกิด	รศ. ดร.สุรพล สุยะพรหม
ท่านที่ ๖	หลักปริยัติธรรม ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เป็นหลักการสำคัญในการศึกษา เรียนรู้ และแก้ไขปัญหาได้ดี เมื่อศึกษาให้รู้แล้ว นำไปปฏิบัติ แล้วผลสัมฤทธิ์ก็จะเกิดขึ้นในที่สุด	พระราชรัตนบุรี, รศ. ดร.

จากตารางที่ ๔.๒ จะเห็นได้ว่า นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่ ได้ให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกัน สามารถสรุปได้ว่า วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา เน้นหลักไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา อีกทั้งหลักปริยัติธรรม ๓ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ขั้นตอนคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญคือจะต้องมีปรโตโฆสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน เมื่อต้องประสบกับโลกธรรม ปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงกันอย่างไม่สิ้นสุดตามกระแสโลก ทำให้สังคมวุ่นวาย จึงควรหันมาศึกษา ทำความเข้าใจและเข้าถึงโลกธรรม ๘ เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม

สรุปความว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา เน้นหลักไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา นำไปประยุกต์ใช้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ขั้นตอนคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญคือจะต้องมีปรโตโฆสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลด้านเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖ รูป/คน พบว่า

๔.๓.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

กอรทเบิร์ก^{๑๗} ได้กล่าวถึง คุณลักษณะภายในตัวบุคคลเป็นบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง โดยแบ่งเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ

๑) I HAVE (ฉันมี...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง (Social and Interpersonal support) ด้วย เช่น มีคนรอบข้างที่รักและไว้วางใจ มีกฎเกณฑ์ระเบียบในครอบครัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนที่ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

๒) I AM (ฉันเป็น...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงใจ (Inner Strength) ที่มีในตัวบุคคล เช่น การเป็นคนที่ถูกผู้อื่นชอบและรักได้ เป็นคนที่มีความสุขที่ได้ทำดีกับผู้อื่น เป็นคนที่เคารพตัวเองและผู้อื่น เป็นคนที่เต็มใจรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ เป็นคนที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น

๓) I CAN (ฉันสามารถ...) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างและการมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) เช่นความสามารถในการพูดกับคนอื่นในสิ่งที่รบกวนจิตใจได้ สามารถหาวิธีทางที่จะแก้ปัญหา สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธมากหรือผิดหวังมาก สามารถประเมินได้ว่า เมื่อใดควรจะพูดกับใครหรือทำอะไร สามารถค้นหาใครบางคนที่จะช่วยเหลือในยามที่ต้องการ”

พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร.^{๑๘} ได้อธิบายไว้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนำมาใช้ในการจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ต้องเข้าใจปัญหาและทำใจรับมือกับปัญหานั้น

^{๑๗} Edith Grotberg, A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, pp. 9-10, อ้างใน จำสืบทารวจหญิง กนกวรรณ ขวัญอ่อน, “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”, **คุณวินิพนธ์พุทธศาสตร์คุณวินิพนธ์ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๒๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

อีกทั้งการปรับตัวและปรับใจให้รับปัญหาได้ทัน และต้องมีสติ สัมปชัญญะ และปัญญาด้วย ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

...แนวคิดและทฤษฎีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น สามารถนำมาใช้ในการจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเวลาที่เกิดปัญหาวิกฤตในชีวิตขึ้นมา การเข้าใจปัญหาและการทำใจรับมือกับปัญหานั้นเป็นเส้นทางที่จำเป็นต้องใช้พลังแห่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างมาก การปรับตัวและปรับใจให้รับปัญหาได้ทันในยามที่ต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์คับขันนี้ สิ่งที่เป็นนอกจากต้องมีสติ สัมปชัญญะ และปัญญาแล้ว ในทางจิตวิทยาระบุเพิ่มเติมว่า ต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่

(๑) ความทนทานของอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ไม่ให้อ่อนไหวง่าย จนนำไปสู่การแสดงอ่อนแอ ต้องรู้จักฝึกควบคุมอารมณ์ อดทนรับมือกับความกดดันและอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ให้ได้ เช่น ความวิตกกังวล เสียใจ ความโกรธ อารมณ์เหล่านี้จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของความคิดลดลง และมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรม เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ โกรธง่าย อาการเหล่านี้จะหมดไป ถ้าหากรู้จักการฝึกควบคุมอารมณ์ให้ได้ เช่น การฝึกหายใจเพื่อช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย การปรับเจตคติและความคิดในเชิงบวก รู้จักยอมรับและปรับมุมมองตามความเป็นจริง ฝึกให้กำลังใจตนเองและมองตนเองในด้านดีบ้าง

(๒) การฝึกสร้างความหวังและกำลังใจ เพื่อให้ตัวเองได้มีแรงใจในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อไป เพราะกำลังใจมีความสำคัญมาก เป็นการเสริมพลังให้มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย และมีพลังในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อเดินไปสู่ความสำเร็จได้ การสร้างกำลังใจนี้ไม่จำเป็นต้องได้รับจากคนอื่นเสมอไป แต่สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองได้ด้วย ซึ่งเป็นการลงมือทำโดยไม่ต้องลงทุน เพราะมีพลังและยั่งยืนมากกว่าการได้รับจากคนอื่น แนวทางการสร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง ได้แก่ เติมศรัทธาหรือความเชื่อให้แก่ตนเอง เติมมิตรหรือความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เติมจิตใจด้วยการสร้างแรงจูงใจและสร้างความท้าทายในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ และเติมการนับถือตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง

(๓) การฝึกสร้างจิตใจให้ต่อสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคและปัญหา เป็นความมั่นใจพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยปลูกฝังความมั่นใจให้ตนเองว่า “ฉันทำได้” ฝึกมองว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ คิดถึงผลประโยชน์ที่ได้จากการแก้ปัญหา แนวทางการเสริมพลังใจไว้สู้กับปัญหา เช่น เตรียมใจไว้สู้อย่างมีสติ ไม่แก้ปัญหาวัยอารมณ์ พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผล รอบคอบ และเป็นระบบ โดยเริ่มจากการระบุปัญหา ค้นหา สาเหตุของปัญหา พิจารณาเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี พิจารณาข้อดีและข้อเสียจากทางเลือกเหล่านั้น ลงมือปฏิบัติพร้อมประเมินผลการแก้ไขปัญหาค่อยๆไป...

พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร.^{๑๙} ได้อธิบายสรุปเพิ่มเติมว่า “การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตกนั้น เป็นเพียงแค่แนวคิด ทฤษฎีที่วางไว้เพื่อให้บุคคลนำไปปฏิบัติ หากไม่นำไปปฏิบัติก็ไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แต่หลักพุทธศาสนานั้นชัดเจน ปฏิบัติแล้วเห็นผลแน่นอน” ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระพรหมวัชรเมธี^{๒๐} ที่ว่า “ศาสตร์ตะวันตกนั้น มีความดีในเชิงทฤษฎี แต่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นสัมผัสได้จริง คือ ถ้าปฏิบัติแล้ว จะได้ผลตามที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับ”

ขณะที่ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม ยังได้อธิบายความสำคัญการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตกไว้ว่า “ศาสตร์ตะวันตกเน้นความเจริญทางด้านวัตถุ (วัตถุนิยม) จึงเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยความสะดวกสบายทางกายภาพเป็นสำคัญ ซึ่งมีเทคโนโลยีมาช่วยมากในยุคปัจจุบัน”^{๒๑} สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์ ที่ได้ให้เหตุผลว่า “เนื่องจากปัจจุบันความทันสมัยของเทคโนโลยีมีส่วนที่ทำให้หลายอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะด้านวัตถุ มีความเจริญมาก การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเน้นไปที่เฉพาะเรื่อง ส่วนทางจิตใจยังไม่สามารถพัฒนาให้แก้ปัญหาได้อย่างจริงจัง”^{๒๒}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก ดังปรากฏในตารางที่ ๔.๓

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี, เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๑} สัมภาษณ์ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม, รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๒} สัมภาษณ์ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์, รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตารางที่ ๔.๓ แสดงแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

โลกธรรม ๘	ศาสตร์ตะวันตก (เอกสาร)	ผลการสัมภาษณ์	บทสรุปและการนำไปใช้ ประโยชน์
๑. ด้านบวก :	-การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	ดูแลตนเอง มองหา โอกาสใหม่	สร้างสัมพันธ์ที่ดี มองหา โอกาสใหม่
- ลาภ	- I have		
- ยศ	-เชื่อมั่นในตัวเอง หาโอกาส เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ -I can	เรียนรู้เพิ่มเติม	เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติม
- สุข	-มองหาโอกาสและเรียนรู้ ต่อไป - I am	-สร้างความสัมพันธ์ -แบ่งปัน	มองหาโอกาส เรียนรู้ต่อไป
- สรรเสริญ	มองเป้าหมายและพัฒนา ตัวเองอย่างต่อเนื่อง	-มองหาโอกาสและ เรียนรู้จากสิ่งที่ เกิดขึ้น	มองเป้าหมายและพัฒนา อย่างต่อเนื่อง
๒. ด้านลบ :	การยอมรับความ เปลี่ยนแปลงในชีวิต	-สร้างความสัมพันธ์ -ทำใจ -อบรมจิตใจ	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
- เสื่อมลาภ			
- เสื่อมยศ	มองหาโอกาสและเรียนรู้ จากสิ่งที่เกิดขึ้น	-มองหาโอกาสใหม่ -คิดบวก	คิดบวก มองหาโอกาส
- ทุกข์	ความเครียดและปัญหา ต้องผ่านพ้นไปได้ เผชิญหน้ากับปัญหาอย่าง ผ่อนคลาย ออกกำลังกาย	-มองโลกในแง่ดี -เรียนรู้ทักษะการ แก้ปัญหา -พัฒนาจิตและกาย	มองโลกในแง่ดี เผชิญหน้า กับปัญหา
- นินทา	ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลง เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	มองบวกต่อตนเอง หมั่นพัฒนาตนเอง	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเอง

จากตารางที่ ๔.๓ จะเห็นได้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ นำมาใช้ในการจัดการ
แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ต้องเข้าใจปัญหาและทำใจรับมือกับปัญหานั้น อีกทั้งการปรับตัวและ
ปรับใจให้รับปัญหาได้ทัน และต้องมีสติ สัมปัญญะ และปัญญาด้วย การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
จึงเน้นไปทางด้านกายภาพ ส่วนทางด้านจิตใจจำเป็นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา
เป็นตัวชี้ให้บรรลุผล คือ ให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นรูปธรรม

๔.๓.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ทูตชาดก พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายถึงการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ให้เกิดทุกข์ อันเป็นส่วนหนึ่งของโลกธรรมไว้ว่า “ถ้านักปราชญ์พึงรู้ถึงทุกข์ที่ทนไม่ได้ของตนว่า โลกธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ถึงความสุขเฉพาะเราเท่านั้นหาไม่ได้ พึงเพ่งถึงสังขะ หิริ และโอตตปเปเท่านั้น ออกลั่นความทุกข์อันแรงกล้าเพียงผู้เดียว”^{๒๓}

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถร) ได้กล่าวถึงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ไว้ในหนังสือ โลกธรรม ๘ ประการว่า

...แม้ว่าโลกธรรมจะเกิดแก่คนทั้งหลาย ทั้งปุณฺณชนและอริยสาวกก็จริง แต่มีความต่างกันเกิดขึ้นเหมือนกัน แต่ความปรากฏในใจต่างกัน พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ปุณฺณชนผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษาปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มีสติพิจารณาและไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ครั้นไม่พิจารณาอย่างนี้แล้ว โลกธรรมที่เกิดขึ้นนั้นย่อมครอบงำจิตใจไม่รู้ตามความเป็นจริง ส่วนอริยสาวกผู้ได้ศึกษาปฏิบัติดีแล้ว เมื่อโลกธรรม ๘ ประการเกิดขึ้น ย่อมมีสติพิจารณาตามความเป็นจริง รู้ว่ามันไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ และมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา โลกธรรมที่เกิดขึ้นนั้นย่อมไม่ครอบงำจิตใจ เหตุนี้ อริยสาวกจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในที่สุด...^{๒๔}

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ยังได้แนะวิธีในการรู้เท่าทันโลก ไม่ตกเป็นทาสของความเมาชีวิต ดังได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมบุญชีวิต ความว่า “บุคคลที่ไม่ประมาทมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลกเมาชีวิต ก็เพราะการมีสติ รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม”^{๒๕}

พระพรหมวัชรเมธี ได้อธิบายไว้ว่า

...ปัจจุบันนี้ในสังคมไทยนี้ก็จะมีความอ่อนแอและความอดทนแต่จะต้องมีความอดทนและอดทนในที่นี้ก็คืออดทนในหลายๆเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการเดินทางไปเที่ยวหาเดินทางไปเที่ยว ดังเช่นที่เราได้ยินข่าวอยู่เมื่อ ๒-๓ วันนี้เกี่ยวกับเรื่องคนตกน้ำนะที่ไปเที่ยวเนี่ย

^{๒๓} ขุ.ชา.เตรสก. (ไทย) ๒๗/๖๑/๔๐๖.

^{๒๔} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถร), **โลกธรรม ๘ ประการ**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์, ๒๕๑๒), หน้า ๑๖-๑๘.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖.

เนื่องจากว่าไม่มีความอดทนในเรื่องของการที่จะไม่ออกไปในเวลาที่ไม่ควรที่จะออกไปนะถ้ารู้จักยับยั้งชั่งใจเข้าใจ ก็คือต้องมีความอดทน ในความอดทนก็คือเมื่อมีความอดทนแล้วเนี่ย ก็จะทำให้งานหลาย ๆ อย่างก็จะประสบผลสำเร็จ เช่นอดทนในเรื่องของการทำงานในเรื่องของการศึกษาเล่าเรียน อดทนในเรื่องของรู้จักข่มใจในการถูกตำหนิ อยู่ในโลกกระทำที่ว่าอดทน ความอดทนทำให้เป็นคนดี อดทนถึงที่ได้ดีทุกคน ถ้าไม่อดไม่ทนก็จะไม่ได้ดีสักคนเดียว...^{๒๖}

ขณะที่ พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ได้อธิบายหลักพุทธธรรมที่สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ และปัญญา^{๒๗} ไว้ว่า

...สติ หมายถึง ความระลึกได้ หรือความรู้ เป็นการเอาจิตไปรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ หรือตามระลึกไปในปัจจุบันขณะ โดยการระลึกไปในปัจจุบันขณะนี้ จะเกิดขึ้นก่อนหรือเป็นตัวชักนำให้เกิดความรู้สึกตัว หรือสัมปชัญญะ ขึ้นมาด้วย โดยสัมปชัญญะนี้ หมายถึง ความรู้สึกตัว ที่เมื่อเกิดสติขึ้นแล้ว จะชักนำให้เกิดความรู้สึกตัวเกิดขึ้นด้วยเสมอ เพราะเหตุนี้ จึงมักพูดติดต่อกันเป็นคำเดียวกันว่า “สติสัมปชัญญะ” หมายถึง เมื่อมีความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ ก็จะเกิดความรู้สึกตัวด้วยเสมอ

การมีสติและสัมปชัญญะนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่เราประสบกับโลกธรรม ๘ ฝ่ายอริยมรรค หรืออรรณอันน่าปรารถนา ๔ ประการ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข อยู่นี้ สติและสัมปชัญญะอาจไม่มีความจำเป็นในขณะนั้น เพราะเรากำลังรู้สึกยินดีมีความสุขในสิ่งที่ตนได้รับ ทำให้ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นไปเบียดเบียนตัวสติและสัมปชัญญะไม่ให้เห็นแสดงตัวออกมา จึงกลายเป็นว่าในขณะที่มีความสุข เราอาจจะเผลอสติและเผลอตัวด้วยการไม่รับรู้ถึงเหตุการณ์ปัจจุบันก็ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากเรากำลังประสบกับโลกธรรม ๘ ฝ่ายอนิยมรรค หรืออรรณอันไม่น่าปรารถนา ๔ ประการ ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ อยู่นี้ สติและสัมปชัญญะจะมีความจำเป็นต่อเราเป็นอย่างยิ่ง เพราะในขณะนั้นความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจเรา เรากำลังอ่อนแอและต้องการกำลังใจอยู่ในขณะนั้น การที่เรียกความหวังและกำลังใจเพื่อจะผ่านพ้นอุปสรรคตรงหน้าไปได้นั้น จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะในการตั้งอารมณ์ ปรับความรู้สึก สร้างขวัญและกำลังใจให้สู้ต่อไปแบบปัจจุบันทันด่วน การมีสติและสัมปชัญญะที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคนานัปการไปได้ด้วยดี ตรงกับคำกล่าวที่ว่า “เห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม” หากไม่เห็นทุกข์ ก็จะไม่เห็นธรรม เพราะความสุขมันปิดบังทุกข์เอาไว้ จึงทำให้มองไม่เห็นธรรมที่เกิดขึ้นใน

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี, เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ปัจจุบันขณะ ดังนั้น เมื่อจิตใจอ่อนแอและอ่อนไหวต่อโลกธรรม ๘ จึงจำเป็นต้องเจริญสติและสัมปชัญญะให้มากเข้าไว้ เพื่อจะได้เป็นหนทางในการแก้ปัญหาและนำพาไปสู่ความสำเร็จได้

ส่วนปัญญานั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากสติและสัมปชัญญะ กล่าวคือ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นแบบปัจจุบันทันด่วนย่อมส่งผลให้จิตใจร้อนรน กระสับกระส่ายอยากหาทางเพื่อแก้ปัญหาไว้ ๆ การที่มีสติและสัมปชัญญะนี้จะเป็นตัวช่วยให้ใจเย็นลงได้ เมื่อใจเย็นลงแล้วจะพยายามหาทางออกของปัญหาให้ได้ด้วยปัญญา ตรงนี้เองที่ปัญญาจะมาทำหน้าที่ต่อจากสติและสัมปชัญญะ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการมีสติและสัมปชัญญะแล้ว ดังนั้น หากเราประสบกับปัญหาแล้วร้อนใจ แก้ปัญหาไม่ได้ สิ่งแรกที่ต้องมีคือสติและสัมปชัญญะ หากตั้งสติและสัมปชัญญะได้ไว ปัญญาก็จะเกิดตามมาได้ไวด้วยเช่นเดียวกัน...

นอกจากนี้ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ไว้ว่า “หลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้มนุษย์เราอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลสครอบงำเพราะไม่ได้ฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ (กัมมัฏฐาน พัฒนาสู่สมาธิ) จึงควรฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอ”^{๒๘} ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ที่ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “สิ่งที่จะทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้นั้น ในทางพุทธศาสนาต้องยึดหลักการฝึกสติเป็นหลัก เมื่อฝึกสติจนเชี่ยวชาญสมาธิก็จะเกิดขึ้น ปัญญาก็เกิดตามมา”^{๒๙}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ดังปรากฏในตารางที่ ๔.๔

^{๒๘} สัมภาษณ์ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม, รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตารางที่ ๔.๔ แสดงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

โลกธรรม ๘	หลักพุทธธรรม (เอกสาร)	ผลการสัมภาษณ์	บทสรุปและการนำไปใช้ประโยชน์
๑. ด้านบวก : - ลาภ	-รูปไม่เที่ยง -มีสติ สัมปชัญญะ (อย่าหลง ในรูปรสกลิ่นเสียง) -ไตรลักษณ์	ให้มีสติ	มีสติ รู้เท่าทันตามความ เป็นจริง ไม่ยินดียินร้าย
- ยศ	-ยศเป็นต้นหาเครื่องร้อยรัด -ควรมองตามความเป็นจริง ด้วยไตรสิกขา	มองตามความเป็น จริง ด้วยไตรสิกขา	ไตรสิกขา พิจารณาตาม ความเป็นจริง
- สุข	-ใจฟูเพราะสุข เป็นเหตุแห่ง การเวียนว่ายตายเกิด -ไตรลักษณ์	ไตรลักษณ์	พิจารณาการ เปลี่ยนแปลง
- สรรเสริญ	-ความสุขจากกามคุณ สร้าง ภพให้เกิดขึ้น -โยนิโสมนสิการ	โยนิโสมนสิการ	พิจารณาโดยแยกกาย
๒. ด้านลบ : - เสื่อมลาภ	-รูปไม่เที่ยง -ปรโตโฆสะ	ปรโตโฆสะ	พิจารณาให้รู้เท่าทัน ฟังความคิดเห็นคนอื่น
- เสื่อมยศ	-การติเตียนจากนักปราชญ์ ประเสริฐกว่าการสรรเสริญ จากคนพาล -โยนิโสมนสิการ	โยนิโสมนสิการ	มีสติพิจารณาให้เกิดมี สัมปชัญญะโดยแยก กาย
- ทุกข์	-เป็นธรรมดาของสังขาร -รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนยาก -มีสติระงับ และมีสัมปชัญญะ อยู่กับปัจจุบัน -โยนิโสมนสิการ	- มีสติระงับ และมี สัมปชัญญะอยู่กับ ปัจจุบัน - โยนิโสมนสิการ	รู้ถึงทุกข์ของปัญหาโดย ใช้ปัญญาพิจารณาโดย แยกกาย
- นินทา	-เป็นเหตุให้จิตหวั่นไหว ไม่ ชอบใจ ทำให้นรชนติดอยู่ใน อำนาจของเวลา	จิตไม่หวั่นไหว	ปรับความรู้สึกด้วยสติ และอดทนต่อคำนินทา

จากตารางที่ ๔.๔ จะเห็นได้ว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ มีหลายอย่าง แต่ที่สำคัญที่เห็นได้ชัด คือ หลักสติปัฏฐาน โดยพิจารณาแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) ธรรมทำให้งาม (ขันติ-โสรัจจะ) และธรรมมีอุปการะมาก ๒ (สติ-สัมปชัญญะ) เพื่อไม่ให้จิตยินดีในร้ายต่อกิเลสที่เข้ามากระทบ และพัฒนาให้เกิดมีสัมปชัญญะ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น

๔.๓.๓ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

สิทธิพร อารมณสุขโข ได้อธิบายเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับศาสตร์บริหารจัดการชีวิตในสังคมไทยว่า สภาพปัญหาการบริหารจัดการชีวิตในสังคมไทยเกิดจากการบริหารโลกธรรม ๘ ที่ไม่เหมาะสม ทำชีวิตให้หลงไป ตามการบริหารจัดการชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา และศาสตร์การบริหารจัดการชีวิตท่ามกลางโลกธรรม ๘ ประการนี้ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาว่า โลกธรรมนำมาซึ่งความทุกข์ต้องฝึกการสำรวมอินทรีย์และมีปัญญา บริหารจัดการชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่คือ POSDC ได้แก่ (๑) Planning การวางแผนชีวิต (๒) Organizing การจัดการชีวิต (๓) Staffing การจัดชีวิต (๔) Directing and Coordinating การสั่งการและการประสานงาน (๕) Controlling การควบคุมชีวิต และให้สอดคล้องกับความต้องการของชีวิต ๕ ระดับของมาสโลว์ (Maslow) ได้แก่ (๑) ร่างกาย (๒) ความปลอดภัยและมั่นคง (๓) ความรักและความเป็นเจ้าของ (๔) การยกย่อง (๕) ความสำเร็จในชีวิต^{๓๐}

นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ ได้แนะวิธีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโลกธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ในหนังสือ ชีวิตคืออะไร ความว่า

...โลกธรรม ๘ มันต่างกันถึงกับตรงกันข้าม แต่ถ้าพูดในภาษาธรรมแล้ว มันเป็นเรื่องบ้าเสมอกัน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นแต่ประการใด มันเป็นเรื่องทำให้เกิดความทุกข์ได้เสมอกัน อย่าไปยึดเอาฝ่ายที่ว่า ได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุขเลย บางทีส่วนนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์มากกว่าสิ่งที่ตรงกันข้ามเสียอีก แต่คนไม่ค่อยจะคิด เช่นว่าความทุกข์มันมาสอนให้รู้จักความจริง ความสุขมันมาหลอกให้หลงใหล เราก็ชอบแต่ความสุขมากกว่าที่จะไปชอบความทุกข์ เพราะเราไม่อาจจะรู้สีกว่ามันเป็นอย่างนั้น...^{๓๑}

^{๓๐} สิทธิพร อารมณสุขโข, “การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับศาสตร์บริหารจัดการชีวิตในสังคมไทย”, *ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.

^{๓๑} พุทธทาสภิกขุ, *ชีวิตคืออะไร*, (กรุงเทพมหานคร: เพชรประกาย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๗-๑๗๓.

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารข้างต้นสอดคล้องกับข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มตัวอย่าง พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ได้อธิบายเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักของไตรลักษณ์ และหลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

...การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ นี้ สามารถใช้หลักธรรมที่ปรากฏในฐานสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต มาพิจารณาได้ โดยให้พิจารณาเนืองๆ ว่า ๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากของรัก ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เราไม่ปรารถนาและไม่ต้องการด้วยกันทั้งนั้น แต่สิ่งเหล่านี้เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ต้องประสบพบเจอไม่วันใดก็วันหนึ่ง ดังนั้น โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ ๔ ประการ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ นั้น จึงเป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่สักหนึ่งเราต้องพบเจอเช่นเดียวกัน การทำความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นสิ่งจำเป็น และสิ่งที่จะทำให้เราเข้าใจเรื่องนี้ได้แจ่มชัดขึ้น ก็ปรากฏอยู่ในฐานสูตรข้อที่ ๕ ว่าด้วยเรื่องของกรรมนั่นเอง

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องกรรมว่าที่ กล่าวคือ มีคำสอนเรื่องของกรรมเป็นอันมาก เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมอันใดเอาไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมอันนั้น ข้อนี้เป็นสัจจธรรมความเป็นจริงที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อประสบกับกรรมดีหรือโลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ เราก็คควรวางใจไว้ว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เราควรยินดีและวางใจว่า วันหนึ่งเราก็อาจประสบสิ่งที่ไม่ดี ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจก็ได้ อย่าทำให้ใจพองพูกับสิ่งนี้นานนัก ในทางตรงกันข้าม เมื่อประสบกับกรรมชั่วหรือโลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ ก็ควรทำให้ได้ว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราชั่วขณะหนึ่ง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็จะดับไปในไม่ช้า เราควรทำใจและวางใจเป็นกลางให้ได้ว่า นี่เป็นกรรมที่เราต้องรับเอาไว้ ดังนั้น หากพิจารณาได้ดังนี้ จะช่วยให้เราวางใจได้เมื่อต้องประสบทุกข์

อย่างไรก็ดี เมื่อประสบกับกรรมชั่ว หลักธรรมที่ต้องมีให้มากเพื่อประคองจิตใจของเรา คือ สติ สัมปชัญญะ และปัญญา เมื่อมีหลักธรรม ๓ ประการดังกล่าวนี้ จะช่วยทำให้เมื่อประสบกับกรรมชั่วที่ไม่น่าปรารถนา ก็จะทำให้เราแก้ไขได้ไวด้วยความใจเย็นอย่างมีชั้นเชิงด้วยสติและสัมปชัญญะอยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก เมื่อใจเย็นได้เพียงพอต่อเนื้อและยาวนานแล้ว ย่อมส่งผลให้

เกิดปัญญาญาณในการพิจารณาหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง ดังนั้น ในระหว่างที่ใช้ชีวิตประจำวันอยู่นั้น จึงควรหมั่นฝึกเจริญสติสัมปชัญญะและพัฒนาปัญญาให้มาก เพื่อว่าวันหนึ่งหากประสบปัญหาแล้ว จะได้มีหลักธรรมเป็นเครื่องอุปการะในการเป็นเข็มทิศนำทางชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้โดยเร็ว สติสัมปชัญญะและปัญญานี้จึงเปรียบเสมือนเป็นแสงสว่างในที่มืด ในยามที่เราประสบปัญหา เพื่อจะได้หาทางออกบอกทางสว่างให้แก่ชีวิตได้โดยไว จึงควรฝึกเจริญธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ให้มาก เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตสืบต่อไป...^{๓๒}

นอกจากนี้ พระพรหมวชิรเมธี ได้อธิบายการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาอีกอย่างหนึ่ง คือ ความอดทน และศีล ๕ ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

...ประยุกต์ใช้ในเรื่องของหลักพุทธธรรมและหลักพุทธธรรมนี้มันมีมานานแล้ว นะหลักพุทธธรรมมันมีมานานแล้วไม่ว่าจะเป็นในเรื่อง ของอย่างที่ได้บอกตั้งแต่ที่แรกก็คือเรื่องของความอดทนในเรื่องของความอดทนและ ก็หลักธรรมที่จะเรานำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องของคุณธรรมเนี่ยก็คือตั้งแต่พื้นฐานพื้นฐานเนี่ยก็คือในเรื่องของ เรื่องของการใช้ชีวิตและการใช้ชีวิตก็คือในเรื่องของคนต้องมีหลักศีล ๕ ก็มีศีล ๕ แล้วเนี่ยก็สามารถที่จะมาประยุกต์ใช้แล้วก็นำหลักธรรมมีหลายอย่างเข้ามา เพราะเรามีแล้ว ของการถวายเป็นสังฆทานในเรื่องของการถวายทานก็ดีในเรื่องของการให้ความรู้แก่เยาวชน เพราะว่าตัวเองเนี่ยในเมื่อได้ศึกษาหลักธรรมแล้วก็นำไปใช้แต่เราจะเห็นหลักธรรมที่ปรากฏในยุคสมัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอาจจะไม่ได้เรียกว่าพุทธธรรมอาจจะเรียกว่า มารวมตัวกันมารวมตัวกันแล้วเนี่ยเช่นวันมาฆบูชา ๑,๒๕๐ องค์มารวมกันโดยที่ไม่ได้นัดหมายนะที่เรารู้จักกันและถ้ามาคน ๑ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระสงฆ์มา ๑,๒๕๐ แล้วเนี่ย เขาจะต้องกระจายทำและกระจายทำมันเป็นกลยุทธ์ ในการปกครองในสมัยนั้นถ้าเกิดว่ามาไม่ถึง ๑,๒๕๐ พระพุทธเจ้าก็จะแสดงธรรมให้ฟัง แม้จะมารูปเดียวหรือมากันสองรูปท่านก็จะแสดงธรรมหรือว่าเป็นการในการเผยแผ่ในเบื้องต้นเขานี้หลักธรรม เพื่อจะเผยแผ่ ขยายมาสู่พวกเราที่เป็นชาวพุทธจะถึงทุกวันนี้ ออกไปในนานาประเทศในต่างประเทศจนทำให้หลักธรรมนั้นแผ่ขยายไปขยายไปเทียบกับปัจจุบันนี้ก็คือหลักพุทธธรรม นี่แหละก็คือขยายออกไปขยายออกไป ไม่รู้ว่าก็ประเทศไม่รู้ก็หลักธรรมเนี่ยมาแล้วแต่ที่เราจะเอาไปใช้ตรงจุดไหนไม่ได้ใช้ทุกจุดนะแต่พุทธเจ้าแสดงธรรมครั้งแรกเนี่ย รวมศูนย์อยู่ที่นั่นที่พระพุทธเจ้าวันมาฆบูชาหาแล้วก็อีกหลายๆอย่างด้วยกันนะ ที่จะแสดงธรรมในเรื่องของมีวิธีการและกลยุทธ์เป็นอย่างมากเช่น จะแสดงธรรมกับใครสักคนที่ต้องเอาหัวหน้า

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ. ดร., ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ใหญ่มาแสดงกับขลุ่ยสามพี่น้อง และจะต้องแสดงให้เห็นว่าใหญ่ฟังไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามนั้น เพราะฉะนั้น พุทธธรรมนี้อยู่ในทุกแขนงของคำสอนพระพุทธเจ้า ตั้งแต่กิจวัตรของพระสงฆ์ทั้ง ๑๐ อย่าง ในเรื่องของกิจของพุทธเจ้า ๕ อย่างนี้ก็อยู่ในพุทธธรรมทั้งหมดสามารถที่จะเลือกเอาไปใช้ในเวลาไหนเวลาหัวค่ำเวลากลางดึกเวลาตอนเช้าอะไรต่าง ๆ นี่ก็ถือว่าเป็นพุทธธรรมทั้งหมด อันนี้ก็มักจะครอบคลุมทั้งหมดเนี่ย มันก็ทั้งหมดเลยเป็นพระไตรปิฎกทั้งหมดเราจะเอาไปประยุกต์ใช้ตรงไหนอย่างไรก็ดูในสถานที่ในสถานการณ์ในกลยุทธ์ ที่พระพุทธเจ้าเคยวางไว้ โดยเฉพาะเรื่องของวันมาฆบูชาเนี่ย เอามาเป็นตัวอย่างนะแล้วก็เอามาจับประเด็นแล้วก็เอามาขยายตีออกมาออกมากการวางกลยุทธ์ด้านต่าง ๆ ก็ขยายออกมามันก็ออกมาเป็นผู้จัดทำเป็นขึ้น เป็นการเป็นงานของเราได้อย่างถูกต้อง...”^{๓๓}

ขณะที่ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม ได้อธิบายเพิ่มเติมในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า “...ธรรมะใด ๆ ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติไม่ลงมือทำจริง จึงควรที่จะส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน มิใช่ปฏิบัติเฉพาะในพิธีกรรมเท่านั้น พระควรประยุกต์งานเผยแผ่เป็นงานสำคัญกว่างานใด ๆ ในระบบคณะสงฆ์...”^{๓๔} ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ที่ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ควรนำไปใช้ในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยพระสงฆ์ควรจะเป็นหลักในการนำไปใช้ จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด”^{๓๕}

พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. ได้อธิบายปัจจัยสำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักอริยมรรค คือพรโตโมสะ และ โยนิโสมนสิการ ดังปรากฏในคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

...พรโตโมสะ และโยนิโสมนสิการ ปัจจัยทั้ง ๒ อย่างนี้ มีความสำคัญ คือเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เป็นองค์มรรคเริ่มต้นที่จะส่งเสริมให้เกิดองค์มรรคข้ออื่น ๆ ขึ้น ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการที่บุคคลจะสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยองค์ประกอบจากภายนอก คือ การรับฟังจากผู้อื่นรวมกับการพิจารณาอย่างแยบคายหรืออาจกล่าวได้ว่าสิ่งแวดล้อม มีผล

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี, เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๓๔} สัมภาษณ์ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม, รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโอสถ นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ โดยข้อมูลที่บุคคลรับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกแล้ว
นำมาพิจารณาโดยแยกกาย สามารถนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องได้...^{๓๖}

สอดคล้องกับ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์ ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ ดังปรากฏในคำ
สัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า “...การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น ถือว่า
เป็นปัจจัยสำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามมรรค...”^{๓๗}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ได้ให้
สัมภาษณ์ในหัวข้อ “การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ดัง
ปรากฏในตารางที่ ๔.๕

ตารางที่ ๔.๕ แสดงการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘		
ผู้ให้สัมภาษณ์	บทสรุปคำให้สัมภาษณ์	หมายเหตุ
ท่านที่ ๑	การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทาง จิตใจต่อโลกธรรม ๘ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องกรรม เมื่อ ประสบกับกรรมชั่ว หลักธรรมที่ต้องมีให้มากเพื่อประคอง จิตใจของเรา คือ สติ สัมปชัญญะ และปัญญา จึงควรฝึก เจริญธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ให้มาก เพื่อความเจริญรุ่งเรือง ของชีวิตสืบต่อไป	พระมหาอดิเดช สตีโว, ผศ.ดร.
ท่านที่ ๒	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาอีกอย่างหนึ่ง คือ ความ อดทน และศีล ๕	พระพรหมวัชรเมธี
ท่านที่ ๓	ธรรมะก็ไร้ค่า ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติหรือทำจริง จึงควรที่จะ ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน มิใช่ปฏิบัติ เฉพาะในพิธีกรรมเท่านั้น ควรประยุกต์งานเผยแผ่เป็นงาน สำคัญกว่างานใดๆ ในระบบคณะสงฆ์	รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร., ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๓๗} สัมภาษณ์ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์, รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตารางที่ ๔.๕ แสดงการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ (ต่อ)

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘		
ผู้ให้สัมภาษณ์	บทสรุปคำให้สัมภาษณ์	หมายเหตุ
ท่านที่ ๔	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ควรนำไปใช้ในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยพระสงฆ์ควรจะเป็นหลักในการนำไปใช้ จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด	พระราชรัตนมุนี, รศ.ดร.
ท่านที่ ๕	ปัจจัยสำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักอริยมรรค คือปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ	พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร.
ท่านที่ ๖	การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามมรรค	ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์

จากตารางที่ ๔.๕ จะเห็นได้ว่า นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่ ได้ให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกัน สามารถสรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ตามการบริหารจัดการชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์การบริหารจัดการชีวิตท่ามกลางโลกธรรม ๘ ประการนี้ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาว่า โลกธรรมมีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง นำมาซึ่งความทุกข์ต้องฝึกการสำรวมอินทรีย์และมีปัญญา อีกทั้งต้องอาศัยความอดทน และศีล ๕ ด้วย การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยองค์ประกอบจากภายใน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และอาศัยองค์ประกอบภายนอกคือ การรับฟังจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) รวมกับการพิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) มีส่วนสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ดังปรากฏในตารางที่ ๔.๖

ตารางที่ ๔.๖ แสดงการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

โลกธรรม ๘	หลักพุทธธรรม (เอกสาร)	ผลการสัมภาษณ์	บทสรุปและการ นำไปใช้ประโยชน์
๑. ด้านบวก : - ลาภ - ยศ - สุข - สรรเสริญ	โลกธรรม ๘ ประการ ต้องใช้สติปัญญา พิจารณาว่า โลกธรรมมี ความแปรผันเป็น ธรรมดา เป็นของไม่ เที่ยง นำมาซึ่งความทุกข์ ต้องฝึกการสำรวม อินทรีย์และมีปัญญา ไม่ ควรยึดมั่นถือมั่น	การประยุกต์ใช้ หลักธรรมในการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ต่อโลกธรรม ๘ ต้องใช้ สติปัญญาพิจารณาถึง ไตรลักษณ์ ต้องฝึกการ สำรวมอินทรีย์และมี ปัญญา อีกทั้งต้องอาศัย ความเข้าใจโลกและชีวิต ตามความเป็นจริง และ การรับฟังจากผู้อื่น (ปร โตโมสะ) รวมกับการ พิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)	โลกธรรม ๘ ต้องใช้ สติปัญญาพิจารณาให้ เห็นว่ามีความแปรผัน เป็นธรรมดา เป็นของไม่ เที่ยง นำมาซึ่งความทุกข์ ต้องฝึกการสำรวม อินทรีย์และมีปัญญา ไม่ ควรยึดมั่นถือมั่น อีกทั้ง ต้องการรับฟังจากผู้อื่น และพิจารณาอย่างแยบ คาย
๒. ด้านลบ : - เสื่อมลาภ - เสื่อมยศ - ทุกข์ - นินทา			

จากตารางที่ ๔.๔ จะเห็นได้ว่า แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้วนำมาพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความเป็นธรรมดาของเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้

๔.๔ สรุปผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร พบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ต้องเข้าใจและทำใจรับมือกับปัญหานั้น อีกทั้งการปรับตัวและปรับใจให้รับปัญหาได้ทัน และต้องมีสติ สัมปชัญญะ และปัญญาด้วย ส่วนทางด้านจิตใจจำเป็นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวชี้ให้บรรลุผล คือ ให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม ที่เห็นได้ชัด คือ หลักสติปัฏฐาน โดยพิจารณาแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ธรรมทำให้งาม (ขันติ-โสรัจจะ) และธรรมมีอุปการะมาก ๒ (สติ-สัมปชัญญะ) เพื่อไม่ให้จิตยินดีในร้ายต่อกิเลสที่เข้ามากระทบ และพัฒนาให้เกิดมีสัมปชัญญะ และทำปัญญาให้เกิดขึ้นในที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา เน้นหลักไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา นำไปประยุกต์ใช้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ขันติคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญคือจะต้องมีปรโตโฆสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย พบว่า คนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้อยู่ในกรอบ ให้คิดไตร่ตรองถ่วงถ่วงถึงขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการกระทำ การพูด การคิดที่ไม่ถูกต้องได้ด้วยตัวเอง สติ คือ ความรู้ทัน สัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา คือ การมองภาพกว้าง มองหน้าและมองหลังรู้เท่าเอาไว้ป้องกันรู้ทันเอาไว้แก้ไข เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหา

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การศึกษาจากข้อมูลด้านเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด คือ เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยขอสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ผลการวิจัยสรุปว่า

๕.๑.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก พบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ นำมาใช้ในการจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ต้องเข้าใจปัญหาและทำใจรับมือกับปัญหานั้น อีกทั้งการปรับตัวและปรับใจให้รับปัญหาได้ทัน และต้องมีสติ สัมปชัญญะ และปัญญาด้วย การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเน้นไปทางด้านกายภาพ ส่วนทางด้านจิตใจจำเป็นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวชี้ให้บรรลุผล คือ ให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นรูปธรรม

๕.๑.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ มีหลายอย่าง แต่ที่สำคัญที่เห็นได้ชัด คือ หลักสติปัฏฐาน โดยพิจารณาแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ธรรมทำให้งาม (ขันติ-โสรัจจะ) และธรรมมีอุปการะมาก ๒ (สติ-สัมปชัญญะ) เพื่อไม่ให้จิตยินดียินร้ายต่อกิเลสที่เข้ามากระทบ และพัฒนาให้เกิดมีสัมปชัญญะ และทำปัญญาให้เกิดขึ้นในที่สุด

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ พบว่า แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้วนำมาพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความเป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้

คนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้อยู่ในกรอบ ให้คิดไตร่ตรองถ่วงถ่วงขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำการพูด การคิดที่ไม่ถูกต้องได้ด้วยตัวเอง สติ คือ ความรู้ทัน สัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา คือ การมองภาพกว้าง มองหน้าและมองหลัง รู้เท่าเอาไว้อป้องกันรู้ทันเอาไว้อภัย เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหา

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

๕.๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก ควรมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น โดยมองว่าทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ลงมือทำเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ เชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ โดยมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น อีกทั้งพยายามมองด้านบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา เน้นการพัฒนาทางกายภาพควบคู่กับการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิทธิพร อารมณสุขโข ที่ว่า สภาพปัญหาการบริหารจัดการชีวิตในสังคมไทยมีปัญหาเกี่ยวกับการบริหารโลกธรรม ๘ ประการที่ไม่เหมาะสม การบริหารจัดการชีวิตต้องบูรณาการตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์การบริหารจัดการชีวิต ต้องใช้สติปัญญาพิจารณา ต้องฝึกการสำรวมอินทรีย์และมีปัญญาบริหารจัดการชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่

คือ POSDC ได้แก่ (๑) Planning การวางแผนชีวิต (๒) Organizing การจัดการชีวิต (๓) Staffing การจัดชีวิต (๔) Directing and Coordinating การสั่งการและการประสานงาน (๕) Controlling การควบคุมชีวิต^๑

จากการอภิปรายผลการวิจัยในส่วนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตกข้างต้น ผู้วิจัย พบว่า ผลการวิจัยที่นำมาอภิปรายมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในทุกประเด็น คือ เน้นการบูรณาการระหว่างหลักสากลและหลักพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน

๕.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ เน้นหลักไตรสิกขา ๓ อีกทั้งหลักปริยัติธรรม ๓ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ และที่สำคัญคือการมีกัลยาณมิตรที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีจันทรธิภา แสงวทรัพย์ และคณะ ที่ว่า จากการศึกษาในคัมภีร์ได้ข้อธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้นั้นได้แก่ การมีโยนิโสมนสิการ ขันติคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญคือจะต้องมีปรโตโฆสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน เมื่อต้องประสบกับโลกธรรม^๒ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระประเทือง ขนติโก (ศรีสมบุญ) ที่ว่า มนุषยนั้น ถือว่าเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งและสามารถฝึกอบรมได้ตลอดทั้งสามารถพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง มีสัมมาทิฐิปัญญารู้เห็นชอบเป็นเบื้องต้นและสัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบเป็นปริยธาน ย่นลงในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา^๓

จากการอภิปรายผลการวิจัยในส่วนหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ข้างต้น ผู้วิจัย พบว่า ผลการวิจัยที่นำมาอภิปรายมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในทุกประเด็น คือ เน้นหลักไตรสิกขา ประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการ และการมีกัลยาณมิตรที่ดี

^๑ สิทธิพร อารมณสุขโข, “การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับศาสตร์บริหารจัดการชีวิตในสังคมไทย”, *ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.

^๒ แม่ชีจันทรธิภา แสงวทรัพย์ และคณะ, “แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๕๘๕-๕๘๖.

^๓ พระประเทือง ขนติโก (ศรีสมบุญ), “ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลกธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาและปรัชญา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

๕.๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยองค์ประกอบจากภายใน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และอาศัยองค์ประกอบภายนอกคือ การรับฟังจากผู้อื่น (ปรโตโมสะ) รวมกับการพิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) มีส่วนสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีจันทรธิภา แสงวทรัพย์ และคณะ ที่ว่า จากการศึกษาในคัมภีร์ได้ข้อธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้นั้นได้แก่ การมีโยนิโสมนสิการ ขั้นตอนคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ปัญญาใช้พิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และที่สำคัญคือจะต้องมีปรโตโมสะคือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน เมื่อกับโลกธรรม^๔

จากการอภิปรายผลการวิจัยในส่วนการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ข้างต้น ผู้วิจัย พบว่า ผลการวิจัยที่นำมาอภิปรายมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในทุกประเด็น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ปฏิเสธผลการวิจัยที่นำมาอภิปราย เพราะส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกับงานวิจัย แต่ผู้วิจัยได้ค้นพบประเด็นใหม่ที่น่าสนใจ และทันสมัยกว่า อีกทั้งเหมาะแก่การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับองค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ ก็ว่าได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ พบประเด็นที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มคนต่าง ๆ ในสังคมไทยปัจจุบัน

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

๑. องค์ความรู้เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ควรเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาของนักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจอย่างเป็นรูปธรรม

๒. องค์ความรู้ดังกล่าว ถ้านำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และทุกครั้งที่มีโอกาสที่ในการบรรยาย อบรม หรือเสวนา จะทำให้เกิดความเข้าใจในโลกธรรมอย่างถ่องแท้

^๔ แม่ชีจันทรธิภา แสงวทรัพย์ และคณะ, “แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๕๘๕-๕๘๖.

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยพบเรื่องที่น่าสนใจ และควรศึกษาค้นคว้าต่อไปคือ

๑. การศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม

๘

๒. ศึกษาการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ที่มีผลต่อโลกยุคดิจิทัล

๓. การเสริมสร้างองค์ความรู้จากตำราสู่การพัฒนาที่ทันสมัยต่อความเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น, ๒๕๓๘.

กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ความรู้เรื่องสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา, ๒๕๓๕.

_____. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient). นนทบุรี: ดีน่าดู, ๒๕๕๒.

_____. แผนพัฒนาสุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ (๒๕๔๐-๒๕๔๔) ด้านสาธารณสุข. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๙.

เข้มชาติ โคตวงจันทร์. ชีวิตนี้ที่คุ้มค่า (ฉบับสมบูรณ์). ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, ม.ป.ป.

ชยสาร ภิภู. โกรธทำไม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๕.

ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๐.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. คู่มือ การใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ ๒. นนทบุรี: แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย, ๒๕๕๒.

_____. คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐.

พระราชปรีดิที, ศ.ดร. ไตรสิกขากับการพัฒนาชีวิต. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ทิศทางการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **คำวัด**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ความสุขที่สมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____. **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, นนทบุรี: ธนธัชการพิมพ์, ๒๕๓๕.

พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.. **ไตรสิกขากับการพัฒนาชีวิต**. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม. **เกสรธรรม คติธรรม คำสอน**. ม.ป.ท., ๒๕๕๖.

พัชรินทร์ นินทจันทร์. **ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จุฑทอง จำกัด, ๒๕๕๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ชีวิตคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร: เพชรประกาย, ๒๕๔๙.

มธุรส สว่างบำรุง. **จิตวิทยาทั่วไป**. เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์, ๒๕๔๒.

มุกดา สุขสมาน. **มนุษย์: ภาวะกายและจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมโภชเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

วศิน อินทสระ. **เหมือนภูเขา**. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม, ๒๕๕๗.

ศ.ดร.จ่านงค์ อดิวัฒนสิทธิ์. **ปรัชญาทางสังคมแห่งพระพุทธศาสนา**. นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๖๒.

สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๑.

สุภัททา ปินทะแพทย์. **พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ความเข้าใจเรื่องชีวิต**. นครปฐม: สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๗.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถร). **โลกธรรม ๘ ประการ**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์, ๒๕๑๒.

โสภา ชปิลมันน์. **พัฒนาดนเอง: ทางเลือกที่คุ้มค่าในสังคมยุควิกฤติ**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๒.

อมรา มลิลา. **เอดส์ใจ**. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓.

(๒) **ดุขฎิณิพนธ์/วิทยานิพนธ์:**

จรรยพร กาญจนโชติ. “การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้”.

วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๖.

จำสืบทำรวจ หญิง กนกวรรณ ขวัญอ่อน. “พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”. **ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

ธิตินญา ริมฝาย. “ศึกษาจิตที่ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ในพระพุทศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการคณะสงฆ์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระประเทือง ขนติโก (ศรีสมบุญ). “ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของโลกธรรม ๘ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ (เทว). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสรรเสริญในพระพุทศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ภิรมย เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สิทธิพร อารมณสุขโข. “การบูรณาการหลักพระพุทศาสนากับศาสตร์บริหารจัดการชีวิตในสังคมไทย”. **ดุขฎิณิพนธ์พุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ, “ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖.

(๓) รายงานวิจัย:

พระมหาสุภวิชัย ปภัสสโร (วิราม), ผศ. และพระมหาสังเวช จันทโสภี (ศรีโคตร), ผศ.ดร. “การฟื้นฟู
สภาวะของผู้สูงอายุของวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. รายงานวิจัย. วิทยาลัยสงฆ์เลย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

(๔) บทความ:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. “การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี”. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (สิงหาคม ๒๕๔๒): ๑๘๘.

กิติกร มีทรัพย์. “สถานการณ์สุขภาพจิตในสังคมไทย”. วารสารจิตวิทยา. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๖
(พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๔๐): ๑๗๙.

ธนาคารแห่งประเทศไทย. “ธรรมะกับการทำงานเกี่ยวข้องกันอย่างไร?”. พระสยาม MAGAZINE.
ปีที่ ๕ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๒): ๓๗.

พระมหาสมพงษ์ ปญฺญาโร และคณะ. “แนวทางการสร้างรูปแบบความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธ
บูรณาการของนักเรียนโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนในการเผชิญกับความผิดหวัง”.
Journal of Modern Learning Development. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-
เมษายน ๒๕๖๓): ๙๘.

แม่ชีจันทรธิภา แสงทรัพย์ และคณะ. “แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการอยู่กับโลกธรรม
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับ
พิเศษ) (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐): ๕๘๕-๕๘๖.

วรรณทิพา สังขสูตร และ ผศ.ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์. “หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อการ
หลุดพ้น”. มจร. พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒):
๘๔.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

เฉลิมพล พลมุข. **พระกับเงิน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/article/news_946670 [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔**. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา: <https://dictionary.orst.go.th/> [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

(๖) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี. เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.)
สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ กุมภาพันธ์
๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุรพล สุขะพรหม. รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ผศ.ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์. รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๓ กุมภาพันธ์
๒๕๖๕.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้ในงานวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย :

๑. พระมหาวิโรจน์ คุดตวีโร, ผศ. ดร.
๒. ดร.ชัยชาญ ศรีหานู
๓. รศ. ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้ในงานวิจัย :

๑. ในความเห็นของท่าน แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตกเป็นอย่างไร ?
๒. ในความเห็นของท่าน หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ มีอะไรบ้าง ?
๓. ท่านมีความเห็นอย่างไร เกี่ยวกับวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามศาสตร์ตะวันตก ?
๔. ท่านมีความเห็นอย่างไร เกี่ยวกับวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา ?
๕. ท่านมีความเห็นอย่างไร เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘ ?
๖. ข้อเสนอแนะ

ที่ อว ๘๐๕๖/๒๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๑๐๘/๕ หมู่ ๒ ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน
จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐ โทร. ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

พ กุมภาพันธ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาวิโรจน์ คุตติโร, ผศ. ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธ
ธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการ
ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็น
เครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาศีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา
เขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้
คำแนะนำที่ถูกต้องเที่ยงตรง เป็นประโยชน์ จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือ
วิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาโกมล กมล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาศีศึกษาพุทธโฆส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

- รับเชิญจากผู้ทรงคุณวุฒิ
- ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว
สำหรับเครื่องมือใหม่ และปรับปรุง
แล้วส่งให้ ผศ. ดร. วิโรจน์ คุตติโร ตรวจสอบอีกครั้ง
ก่อนนำไปใช้จริง

นิสิตผู้ทำวิจัย: พระพิเชฐ ปณณารโ โทร. ๐๘ ๗๓๕๓ ๕๕๖๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/๕๖ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.ชัยชาญ ศรีทานุ

ด้วย พระพิเชษฐ ปณณารโร (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๓๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลัก
พุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่าง
การค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็น
เครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำ
ที่ถูกต้อง เทียบตรง เป็นประโยชน์ จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อ
ความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาโกมล กมโล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

กัมภกมแก้ว
อนันต์เมตตผลอดิษฐ์
๒๕๖๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/๕๗

วันที่ ๗/ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ. ดร. วิโรจน์ คุ่มครอง

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโธ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่าง การค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เทียบตรง เป็นประโยชน์ จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาโกมล กมลโล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

๙๔๑๓๗๑๕๒๖๒๖๖

๙๔

๔ ก.พ. ๖๕

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย :

๑. พระพรหมวัชรเมธี เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม
๒. พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๓. พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๔. พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พร.ม.) สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๖. ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์. รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ที่ อว ๘๐๕๖/ว ๑๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาศิศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๑๐๘/๕ หมู่ ๒ ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน
จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐ โทร. ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กลุ่มงานสารบรรณหนังสือเข้า
สำนักงานกลาง วัดอรุณราชวราราม
เลขที่.....๕๐
รับวันที่ ๒๕ ก.พ. ๒๕
เวลา ๐๘.๒๕ น.

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์งานวิจัย

เรียน พระพรหมวัชรเมธี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลัก
พุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า
เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาศิศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา
เขตบาศิศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึง
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียน เจ้าอาวาส

☐ เห็นควรอนุมัติ ☐ เพื่อโปรดทราบ☐ เห็นควร.....

พระครูปลัดสุวัฒนรัตนคุณ
พระครูปลัดสุวัฒนรัตนคุณ

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม

เลขานุการวัดอรุณราชวราราม

(พระมหาโกมล กมล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาศิศึกษาพุทธโฆส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาศิศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พระพรหมวัชรเมธี

เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม

นิสิตผู้ทำวิจัย: พระพิเชฐ ปณณารโ โทร. ๐๘ ๗๓๕๓ ๔๕๖๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/๖๖๓

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์งานวิจัย

เรียน พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร.

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๓๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(Signature of the Dean)

(Signature of the Dean)

(พระมหาโกมล กมล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

(Signature of the Dean)
๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/ ว.๑๗

วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์งานวิจัย

เรียน พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร.

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาโกมล กมล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

อ.เนตรนิตินันท์ เสงี่ยม
พระพิเชฐ ปณณารโ
๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/ ว ๖๓

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์งานวิจัย

เรียน พระมหาดิเดช สติวโร, ผศ. ดร.

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโร (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระพิเชฐ ปณณารโร (โพธิ์ศิริ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาโกมล กมโล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

นิสิตให้สัมภาษณ์

๑๙ ก.พ. ๖๕



บันทึกข้อความ

งานสารบรรณ
หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
รับที่ ๐๓๔
วันที่ ๒๑ ก.พ. ๖๕
ผู้รับ รณานันท์

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖
ที่ อว ๘๐๕๖/ ๗ ๖๓๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์งานวิจัย

เจริญพร รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลัก
พุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า
เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำ
แก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาโกมล กมลโล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

๒๑ ก.พ. ๖๕

เจริญพร

๒๑ ก.พ. ๖๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/ จ ๖๓

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์งานวิจัย

เจริญพร ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์

ด้วย พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รหัสประจำตัวนิสิต ๖๓๑๑๒๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม ๘” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระพิเชฐ ปณณารโ (โพธิ์ศิริ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาโกมล กมล, รศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

ภาคผนวก ค

ประมวลภาพจากการสัมภาษณ์



สัมภาษณ์ พระพรหมวัชรเมธี เจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.



สัมภาษณ์ พระเทพสุวรรณเมธี, รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.



สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, รศ. ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.



สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ผศ. ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.)
สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.



สัมภาษณ์ รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.



สัมภาษณ์ ผศ. ดร.สุพิชฌาย์ พรพิชนรงค์ รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	: พระพิเชฐ ปณฺณารโ (โพธิ์ศิริ)
ว/ด/ป เกิด	: ๑๐ มิถุนายน ๒๕๒๕
ภูมิลำเนาที่เกิด	: บ้านเลขที่ ๔๙ หมู่ที่ ๕ ตำบลปะอาว อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
การศึกษา	: นักรธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดกาญจนสิงหาสน์ กรุงเทพมหานคร : ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
อุปสมบท	: ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐
สังกัด	: วัดกาญจนสิงหาสน์ วรวิหาร แขวงคลองชักพระ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๖๓
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๖๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดกาญจนสิงหาสน์ วรวิหาร เลขที่ ๑๗๐/๑ ถนนแก้วเงินทอง แขวงคลองชักพระ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
E-mail	: phichetphosiri@gmail.com