



วิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา

AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST SKILLFUL MEANS FOR  
SELF-RESTRAINT (DAMA)

พระครูโกศลสุตากร (สมชาย กุลสโม)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัตินิติ  
รายวิชา สัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗



## วิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา

พระครูโกศลสุตากร (สมชาย กุลสโม)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ  
รายวิชา สัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Analytical Study of Buddhist Skillful Means for  
Self-restraint (Dama)**

**Phrakhrukosolsutakorn (Somchai Kulasamo)**

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination in the  
Specified Subject in Buddhism and Sciences in Partial  
Fulfillment of the Requirement for the Award  
of the Degree of Doctor of Philosophy  
(Buddhist Studies)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E.2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อสารนิพนธ์	: วิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา
ผู้วิจัย	: พระครูโกศลสุตากร (สมชาย กุลสโม)
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ปธ. ๗, พธ.บ..(ปรัชญา), M.A.(Buddhist Studies), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
วันเสร็จสมบูรณ์	: ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

### บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่อง“วิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ(ทมะ)ตามแนวพระพุทธศาสนา” นี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันจากการไม่ข่มใจ และเพื่อวิเคราะห์กุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารทางวิชาการทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาในสังคมปัจจุบันส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทย สาเหตุมาจากสภาวะความไม่สมบูรณ์ของการดำเนินชีวิตระดับครอบครัวโดยมีการละเมิดศีล ๕ เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาความยากจน ปัญหาการไม่ได้รับการศึกษาตามเกณฑ์ที่เหมาะสม ปัญหายาเสพติด ส่งผลต่อค่านิยมในการดำเนินชีวิตแบบสมัยใหม่ที่มีระบบการสื่อสารแบบโซเชียลเน็ตเวิร์คเข้ามามีบทบาทในการดำรงอยู่ของบุคคลทุกระดับ ทำให้คนในสังคมแก้ไขปัญหาด้วยความรุนแรง ก่ออาชญากรรมคอร์รัปชัน และฟุ้งเฟ้อกับค่านิยมการบริโภคในวัตถุนิยม ทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญ ๓ ประการคือ ๑)ปัญหาไม่รู้จักพอ ๒)ปัญหาไม่รู้จักให้อภัย และ ๓)ปัญหาไม่ยอมรับความจริง

กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่เข้ามามีบทบาทสำคัญให้กับบุคคลทุกระดับในสังคม มีวิธีการฝึกที่เหมาะสมและวิธีการนำไปใช้ที่ง่ายสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักพอ ได้แก่ ๑)ทานล้นถ้วย ๒)สันโดษ ๒๔ น. ๓)เศรษฐีพอเพียง เป็นกุศโลบายที่ใช้เพื่อข่มใจจากความโลภ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักให้อภัย ได้แก่ ๑)น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสลาย ๒)เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก ๓)ร้ายมา ดีตอบ เป็นกุศโลบายที่ใช้เพื่อข่มใจจากความโกรธ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักยอมรับความจริง ได้แก่ ๑)เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน ๒)สติถูกทิศ ชีวิตถูกทาง ๓)รักแท้ แพ้ความจริง เป็นกุศโลบายที่ใช้เพื่อข่มใจจากความหลง เมื่อทุกคนสามารถนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้าไปใช้ในการข่มใจตนเองได้อย่างเหมาะสมกับกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการลดกิเลสของตนเองได้อย่างมั่นคง

**Thematic paper title** : An Analytical Study of Buddhist Skillful Means for Self-restraint (Dama)

**Researcher** : Phrakhjukosolsutakorn (Somchai Kulasamo)

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

**Thematic paper supervisor** : Assoc. Prof. Dr.Sowit Bamrungphak, Pali VII.,B.A.(Phil.), M.A.(Bud.),Ph.D.(Buddhist Studies)

**Date of graduation** : 20 February 2015

### ABSTRACT

The thematic paper, "An Analytical Study of Buddhist Skillful Means for Self-restraint (Dama)" had main purposes to study a problem and its effect on recent societies from non-restraint, and to analyze the Buddhist skillful means for self-restraint. This was a qualitative research to collect all data from Tipitaka, Buddhist academic paper, related researches with the descriptive analysis.

A result of this research was found that the problems in recent societies affected a way of life in Thai societies. A cause of this problem came from incomplete life in a family. Transgression of five precepts was an origin of many problems such as divorcement, poverty, improper education, drug, new life by means of social network in all classes, violent resolution of problems, crime, corruption, and extravagance with materialism. All of them were concluded into three main problems: (1) voracity, (2) non-forgiveness, and (3) denial of truth.

The Buddhist skillful means for self-restraint had an important role on people in all classes. There was the proper training and the easier usage of this method for all people. The Buddhist skillful means for self-restraint to destroy voracity was (1) giving, (2) solitude, and (3) sufficient richness. This was the Buddhist skillful means for self-restraint to cease greed. The Buddhist skillful means for self-restraint to cease non-forgiveness was (1) change of thoughts, (2) the use of mindfulness in life, and (3) true love defeated by truth. This was the Buddhist skillful means for self-restraint to destroy delusion. When all persons could use the Buddhist principles for self-restraint proper to cease the arising defilement in mind, they got the highest efficiency to decrease more defilement.

## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือและความ เอื้ออาทรเป็นอย่างดียิ่ง ขอเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความเมตตา ให้คำชี้แนะ ให้คำปรึกษาและประสิทธิ์ประสาทวิชาทำให้จนสามารถนำความรู้ มาทำการศึกษาค้นคว้าเป็นสารนิพนธ์เล่มนี้ได้ พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปญโญ ที่ได้กรุณาตรวจสอบรูปแบบงานวิจัยและให้คำแนะนำขั้นตอนการเสนอผลงานมาโดยตลอด พระมหาสำราญ กมฺมสุโข ที่ได้เมตตาตรวจและแก้ไขบทความย่อภาษาอังกฤษให้ถูกต้องสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณและเจริญพรขอบคุณ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรห้องสมุดทุกรูป ทุกท่านของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเพื่อให้บริการด้านตำรา อีกทั้งให้คำแนะนำ ถ่ายทอดวิชาความรู้ทางวิชาการและแนวคิดต่างๆ ตลอดจนได้ให้ความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอด้วยดีตลอดมา ทำให้คณะผู้วิจัยได้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล สามารถนำความรู้ต่างๆ ที่ได้นั้น นำมาเพิ่มเติมให้สารนิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขออนุโมทนาบุญกับคุณแม่ยุพา ตรียกุล ผู้ให้ทั้งกำลังกาย กำลังใจ ตั้งแต่เกิดจนปัจจุบัน คุณประสิทธิ์-คุณรัชนี้ ตรียกุลและคณะ ผู้เป็นเจ้าของภาพทุนการศึกษามาตลอด ขอเจริญพรขอบคุณ พระวิเชียร จนทพญโญ พระธรา กิตติธโร นางสาวลักษณา ทองทศ นางสาวดาวใจ สมรฤทธิ์ ที่ได้เสียสละเวลาให้การสนับสนุนผู้วิจัยในทุกๆ เรื่องโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย จนสารนิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอโน้มอุทิศส่วนความดีของสารนิพนธ์เล่มนี้ แต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขออนุโมทนาบุญขอบคุณนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย นักวิชาการ ผู้เรียบเรียงตำราวิชาการงานวิจัยที่คณะผู้วิจัยนำมาอ้างอิงในครั้งนี้ จนกระทั่งทำให้สารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

พระครูโกศลสุตากร (สมชาย กุลสโม)

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาการวิจัย	๓
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
<b>บทที่ ๒ สภาพปัญหาและผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันจากการไม่ข่มใจ</b>	<b>๑๒</b>
๒.๑ วิกฤตการณ์ของการไม่รู้จัข่มใจ	๑๒
๒.๑.๑ สภาพความเสื่อมโทรมของศีลธรรมในสังคมไทย	๑๓
๒.๑.๒ ผลกระทบของอาชญากรรมในประเทศไทย	๑๗
๒.๑.๓ ค่านิยมสมัยใหม่กับความเสื่อมถอยของศีลธรรม	๒๔
๒.๒ หลักการข่มใจในพระพุทธศาสนา	๓๓
๒.๒.๑ หลักการข่มใจโดยใช้สติ	๓๓
๒.๒.๒ หลักการข่มใจโดยใช้โยนิโสมนสิการ	๓๕
๒.๒.๓ หลักการข่มใจโดยใช้หลักเหตุและผล	๓๗
๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างการข่มใจกับธรรมะแวดล้อม	๔๐
๒.๓.๑ ความใคร่ที่จะทำสิ่งที่ตั้งงาม	๔๐
๒.๓.๒ ธรรมที่เกื้อกูลแก่การข่มใจ	๔๓

๒.๓.๓	ธรรมที่เป็นอุปสรรคแก่การข่มใจ	๔๘
๒.๔	ปัญหาไม่รู้จักพอ (ความโลภ)	๕๔
๒.๔.๑	สาเหตุของความไม่รู้จักพอ	๕๔
๒.๔.๒	ผลของปัญหาความไม่รู้จักพอ	๕๗
๒.๕	ปัญหาไม่รู้จักให้อภัย (ความโกรธ)	๕๙
๒.๕.๑	สาเหตุของความไม่รู้จักให้อภัย	๕๙
๒.๕.๒	ผลของปัญหาความไม่รู้จักให้อภัย	๖๔
๒.๖	ปัญหาไม่ยอมรับความจริง (ความหลง)	๖๕
๒.๖.๑	สาเหตุของความไม่รู้จักยอมรับความจริง	๖๖
๒.๖.๒	ผลของปัญหาความไม่รู้จักยอมรับความจริง	๗๑
๒.๗	ผลกระทบของปัญหาการไม่รู้จักข่มใจในปัจจุบัน	๗๒
๒.๗.๑	ผลกระทบต่อตนเอง	๗๓
๒.๗.๒	ผลกระทบต่อผู้อื่น	๗๔
๒.๗.๓	ความสัมพันธ์ของรากฐานความเป็นมนุษย์กับศีลธรรมในจิตใจ	๗๕

<b>บทที่ ๓</b>	<b>วิเคราะห์กุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา</b>	<b>๘๑</b>
๓.๑	กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักพอ	๘๑
๓.๑.๑	กุศโลบายที่ ๑ : ทานล้นถ้วย	๘๒
๓.๑.๒	กุศโลบายที่ ๒ : สันโดษ ๒๔ น.	๘๔
๓.๑.๓	กุศโลบายที่ ๓ : เศรษฐีพอเพียง	๘๕
๓.๒	กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักให้อภัย	๘๗
๓.๒.๑	กุศโลบายที่ ๑ : นำร้อนใจเย็น นำเย็นใจสบาย	๘๗
๓.๒.๒	กุศโลบายที่ ๒ : เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก	๘๙
๓.๒.๓	กุศโลบายที่ ๓ : ร้ายมา ดีตอบ	๙๐
๓.๓	กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักยอมรับความจริง	๙๑
๓.๓.๑	กุศโลบายที่ ๑ : เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน	๙๒
๓.๓.๒	กุศโลบายที่ ๒ : สติถูกทิศ ชีวิตถูกทาง	๙๓
๓.๓.๓	กุศโลบายที่ ๓ : รักแท้ แพ้ความจริง	๙๔
๓.๔	บุคคลตัวอย่าง	๙๖
๓.๕	สรุปรูปแบบกุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา	๙๙



<b>บทที่ ๔ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	๑๐๑
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
๔.๒ อภิปรายผล	๑๐๔
๔.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๖
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๐๘
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๑๓

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ สถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอุกฉกรรจ์สะเทือนขวัญ จำแนกตามประเภทคดีที่รับแจ้ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๖	๑๕
ตารางที่ ๒ สถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอาญาที่น่าสนใจ จำแนกตามประเภทคดีที่รับแจ้งภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๖	๑๖

## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่

หน้า

ภาพที่ ๑ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดอาชญากรรม

๒๑

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

งานวิจัยฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับ พ.ศ. ๒๕๓๙ ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/ ๒๖๐/๑๙๓ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๒๖๐ หน้าที่ ๑๙๓

### พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑๐	ที.ม.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	สั.ม.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญปัญหาความเสื่อมถอยทางด้านศีลธรรม โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาที่หลากหลายที่ส่งผลกระทบต่อภาวะการควบคุมและพัฒนาจิตใจโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเมืองและสังคม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาการศึกษาต่ำ ปัญหาวัยรุ่นและยาเสพติด และปัญหาประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นต้น<sup>๑</sup> ด้วยบริบทหลากหลายประการของวัฒนธรรมทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ยุคของการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด และการน้อมรับวิทยาการสมัยใหม่เข้ามามีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสื่อสารผ่านทางเครือข่ายทางสังคม สื่อภาพ เสียง และการส่งผ่านข้อมูลที่รวดเร็วทำให้กระแสวัฒนธรรมของต่างชาติล้นไหลเข้ามาในสังคมไทย เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตสมัยและพฤติกรรมการใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่มีผลทำให้ความเจริญทางด้านจิตใจไม่ได้รับการพัฒนาควบคู่ตามไปด้วย ปัญหาอันสำคัญจึงได้เกิดขึ้นในสังคมไทยคือ ปัญหาการไม่รู้จักรักข่มใจจากความชั่วทั้งหลาย การแยกแยะไม่ได้ว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ทศนคติในการดำเนินชีวิตที่ขาดศีลธรรมทำให้สังคมเกิดความวุ่นวายและละเมิดสิทธิส่วนบุคคลในแง่มุมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสิทธิการมีชีวิตอยู่ สิทธิการใช้ชีวิตคู่ หรือสิทธิการรักษาผลประโยชน์ต่างๆ ของตนเองที่มองข้ามหลักมนุษยธรรมและเมตตาธรรมอันดีงามของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสงบสุขในสังคมของชาวพุทธ รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบันจึงมีพื้นฐานอยู่กับความทุกข์ที่แอบแฝงอยู่ในทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย และจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นจนส่งผลให้การควบคุม ยับยั้ง ชั่งใจ การรู้จักข่มใจของตนเองจากอกุศลกรรมต่างๆ ค่อยๆ อ่อนกำลังลงไป ความแข็งแกร่งของจิตใจที่ดีงามลดน้อยลงจนเห็นได้อย่างชัดเจน

---

<sup>๑</sup> สันญา สันญาวิวัฒน์, สังคมวิทยาปัญหาสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๙-๑๐๐.

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นในเรื่องของการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในการดำเนินชีวิต ให้รู้จักความทุกข์ รู้จักวิธีกำจัดความทุกข์ ด้วยการพิจารณาให้เห็นถึงต้นเหตุของความทุกข์แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง<sup>๒</sup> โดยวิธีการต่างๆ จะต้องเริ่มต้นมาจากการใช้สติและปัญญาในการยับยั้งชั่งใจตนเองให้สามารถรู้เท่าทันกิเลสภายในใจของตนเองได้ ที่เรียกว่า การรู้จักข่มใจนั่นเอง การข่มใจ คือ การมีสติคอยยับยั้งชั่งใจ ควบคุมบุคคลนั้นให้มีความสงบ ระวัง สำรวม อินทรีย์ทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ<sup>๓</sup> เพื่อควบคุมมิให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้ามาครอบงำจิตใจได้ โดยผ่านหลักธรรมอันดั่งามต่างๆ อาทิเช่น อาศัยความอดทนเป็นตัวควบคุมกิเลสในใจ ดังโอวาทปาติโมกข์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมอบไว้ตอนหนึ่งว่า “ขันติ ปรमัง ตโป ตีติกขา ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง<sup>๔</sup> และไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตามที่นำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ในการข่มใจ ก็ล้วนแล้วแต่ได้รูปแบบการสั่งสอนมาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งสิ้น ยิ่งเป็นการตอกย้ำให้เห็นถึงผลแห่งการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้นโดยตรงแก่ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระองค์ ที่ไม่จำกัดด้วยเวลา ยุคสมัย หรือ ชุมชนสังคม จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ธรรมะของพระองค์ก็จะยังคงสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาด้านศีลธรรมในจิตใจได้ตลอดเวลา

ในยุคปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน ที่เป็นยุคแห่งความเจริญทางด้านวัตถุ ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ อันมีผลมาจากความเสื่อมถอยของศีลธรรมในจิตใจของมนุษย์ โดยสาเหตุอันสำคัญนั้นมาจากพลังใจในการรักษาความดีงามในจิตใจได้ลดถอยลงไป ดังนั้น จึงถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องย้อนกลับไปสู่หลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เฉกเช่นในสมัยพุทธกาล เพื่อแก้ไขปัญหาของสังคมในปัจจุบัน พี่นฟูศีลธรรมอันดีงามในจิตใจให้กลับมาคืนมาสู่สังคมไทยควบคู่กับความเจริญรุ่งเรืองทางด้านวัตถุให้ได้

จากประเด็นดังกล่าวจึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องวิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาถึงแนวทางปฏิบัติและหลักธรรมะที่ใช้ในการข่มใจเพื่อเพิ่มพลังใจในจิตของตนเอง ให้สามารถรักษาความดีงามในจิตใจให้ได้ตลอดเวลา โดยศึกษาในแง่มุมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ความหมาย ประเภท วัตถุประสงค์ วิธีการ และองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

<sup>๒</sup> สุชีพ ปุญญานุภาพ, *คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐๕.

<sup>๓</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๔/๒๓๐.

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุปัญหาของการไม่รู้จักรักการช่มใจของคนไทยในปัจจุบัน

๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการช่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา

## ๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ ต้องการทราบสภาพปัญหาและสาเหตุปัญหาของการไม่รู้จักรักการช่มใจของคนไทยในปัจจุบัน

๑.๓.๒ ต้องการทราบกุศโลบายที่ใช้ในการช่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา

## ๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การช่มใจ** หมายถึง การใช้สติเห็นยวรั้งจิตใจตนเองเอาไว้ ด้วยการให้หลักธรรมคือ ทมะ เพื่อไม่ให้หลงไปตามกระแสของกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง จนทำในสิ่งที่ไม่ควร หรือ ไม่ถูกต้อง

**กุศโลบาย** หมายถึง วิธีการที่ดีอันแยบคาย พอเหมาะพอดี และเป็นแนวทางดำเนินไปสู่ความคิด คำพูด และการกระทำที่เป็นกุศลธรรม

**กุศโลบายที่ใช้ในการช่มใจ** หมายถึง วิธีการตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เถรวาทที่นำมาใช้ในการยับยั้งเห็นยวรั้งจิตใจเพื่อเอาชนะกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่เหมาะสมกับยุคสมัยและสังคมปัจจุบัน

## ๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่างๆ พบว่ามีเอกสารงานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ที่กล่าวถึงเรื่องนี้ ดังต่อไปนี้คือ

**พุทธทาสภิกขุ** ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยได้กล่าวไว้ในหนังสือ การบวชอยู่ที่บ้าน เอาไว้ว่า ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ต้องฝึกฝนตนเอง โดยไม่จำเป็นที่จะต้องให้ผู้ที่เข้ามาบวชเป็นผู้ปฏิบัติแต่เพียงเท่านั้น ชาวบ้าน คนธรรมดาทั่วไปที่ใช้ชีวิตตามปกติของตนเอง ก็สามารถปฏิบัติตนเองให้เสมือนกับได้เข้ามาบวชเช่นเดียวกัน โดยการเลือกตามหลักธรรมอันใดอันหนึ่งสำหรับยึดปฏิบัติ ถ้าทำอย่างเคร่งครัดติดต่อกันจนตลอดชีวิต ก็เรียกว่าพรหมจรรย์ได้เหมือนกัน ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือการฝึกฝนตัวเองให้ดีเป็นหลักก่อน ต้องทำตัวเองให้สามารถปฏิบัติได้อย่างจริงจัง และแน่วแน่มั่นคงตลอดเวลา เพราะการฝึกใจ หรือ

การข่มใจให้ได้นั้น เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการฝึกฝนใจของตนเองก่อนเป็นหลักด้วยวิธีการต่างๆ ที่สามารถทำให้ควบคุมกิเลสต่างๆ ในใจเอาไว้ให้ได้ ความสงบสุขก็จะเกิดขึ้นภายในใจของผู้นั้น<sup>๕</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ทัศนะของการข่มใจไว้ในหนังสือ พุทธธรรม คือเน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมาดกดขี่หรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาล ชั่วคราว หรือเป็นเครื่อง ตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและสร้างนิสัยนำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ<sup>๖</sup>

**พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พระแท้ผู้สร้าง สันติภาพโลกไว้ว่า การฝึกสำรวมอินทรีย์เป็นปกติ เป็นการฝึกความเป็นพระแท้ในพระพุทธ ศาสนา ผู้ที่หมั่นสำรวมอินทรีย์ ย่อมสามารถควบคุมใจของตนให้มันคงอยู่ภายในตัว กิเลสจึงไม่ อาจบีบคั้นให้ใจแล่นออกไปติดเหยื่อทางตาคือรูป ติดเหยื่อทางหูคือเสียง ติดเหยื่อทางจมูกคือ กลิ่น ติดเหยื่อทางลิ้นคือรส ติดเหยื่อทางกายคือสัมผัส อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจเพราะ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นซึ่งเป็นอาการทุกข์ที่เกิดจากใจถูกกิเลสบีบคั้นนั่นเอง ดังนั้นผู้ที่ หมั่นสำรวมอินทรีย์เป็นกิจวัตร ย่อมมีความชำนาญในการควบคุมใจให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ และสงบนิ่งเป็นปกติ ย่อมทำให้ความคิด คำพูด และการกระทำมีความสะอาดบริสุทธิ์ตามไป ด้วย<sup>๗</sup>

**พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)** ได้ให้ทัศนะในเรื่องการข่มใจไว้ในหนังสือ มองทุกข์ให้เห็นชีวิตไว้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงไม่ปล่อยผ่านเรื่องความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความปวดอุจจาระ ความปวดปัสสาวะ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันของทุกคน ทรงพิจารณาอยู่เนืองๆ ทรงสังเกตอยู่เนืองๆ ทรงตั้งคำถามและศึกษา หาสาเหตุที่มาอยู่เนืองๆ จากนั้นก็ทรงหาทางแก้ไขพระองค์ให้พ้นจากทุกข์ประจำสรีระนี้อยู่ เนืองๆ จนกลายเป็นปกตินิสัยของการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพัน พระพุทธ องค์กรทรงพบว่า สิ่งเหล่านี้เองที่สามารถใช้เป็นอุปกรณ์ในการฝึกพระองค์ให้พ้นทุกข์จากวิภวสงสาร ได้จริง และก็กลายเป็นที่มาของคำสอนต่างๆ ในพระพุทธศาสนา ธรรมะทุกข้อนั้นแม้ตรัสเพียง สั้นๆ ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุนิพพานได้ เราจึงดูเบาธรรมะไม่ได้แม้แต่คำเดียว จึงจะได้ปัญญา ได้ความช่างสังเกต ได้ความละเอียดลออมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า<sup>๘</sup>

<sup>๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, การบวชอยู่ที่บ้าน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ภาพพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๕.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๗๒๗.

<sup>๗</sup> พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), พระแท้ผู้สร้างสันติภาพโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๒, หน้า ๑๙๔.

<sup>๘</sup> พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), มองทุกข์ให้เห็นชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่ง ศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒-๒๓.



**พระมหาประสงค์ กิตติญาโณ(พรมศรี)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปความตอนหนึ่งว่า วิธีพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการชม วิธีการปฏิบัติคือ ๑) การคิดเปรียบเทียบ เช่น อารมณ์เปรียบเทียบเหมือนความฝันปรากฏชั่วเวลาอันเล็กน้อย เปรียบเหมือนของที่ยืมมาเพราะเป็นของครอบครองชั่วคราว เปรียบเหมือนกองไฟเพราะเผาผลาญให้เร็วร้อน ๒) มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือมีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า มีสติระลึกถึงพระธรรม มีสติระลึกถึงพระสงฆ์ มีสติระลึกถึงความดีของตน เช่น การรักษาศีล การบริจาค มีสติระลึกถึงความตาย มีสติระลึกถึงกาย และมีสติระลึกถึงความสงบสันติ ผลที่เกิดขึ้นคือความสงบเป็นสมาธิของจิต เป็นบาทฐานของปัญญา<sup>๙</sup>

**พระมหาพรสวรรค์ กิตติวโร (จันโปรด)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ สรุปความได้ว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ มีความหมายและความสำคัญเป็นการพัฒนามนุษย์ให้ดีทั้ง ๓ ทางคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนาทั้งกาย วาจา และใจไปในทางที่ดีแล้ว ย่อมมีแนวทางในการใช้ชีวิตในสังคม ด้วยการทำให้ตนเป็นคนดี พร้อมทั้งยังปฏิบัติต่อคนรอบข้างด้วยความดี เมื่อทุกคนเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดีต่อกันเป็นจำนวนมาก สังคมที่อยู่ก็เป็นสังคมของคนดี ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงฟื้นฟู และปรับปรุงทั้งตนเองและสังคมรอบข้างให้ดีขึ้น ความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ มีเป้าหมายเพื่อเป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยมีหลักการปฏิบัติรวมลงในไตรสิกขาเป็นหลักการพัฒนาทางกาย วาจา จิต และปัญญา ซึ่งสามารถพัฒนามนุษย์ได้ทุกระดับชั้น ระดับสังคม วิธีพัฒนามนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เป็นวิธีการควบคุมทั้งสามส่วนให้สงบคือเริ่มตั้งแต่ วิธีการควบคุมกาย ให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม เป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองและชีวิตของตนเองให้ก้าวหน้าในสังคมพร้อมกับการมีส่วนร่วมช่วยสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข<sup>๑๐</sup>

**พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน” สรุปได้ความตอนหนึ่งว่า การพัฒนาทางด้านจิตใจ พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีลักษณะมั่นใจในตนเอง สุขุม รอบคอบ สุภาพ อ่อนโยน จิตใจเบิกบาน มีความเครียดลดน้อยลง เป็นต้น เนื่องจากจิตได้ทำหน้าที่ครบทั้ง ๔ อย่างคือ รับ จำ คิด และรู้ ในเยาวชนจะทำให้เกิดผลดีต่อการศึกษา เพราะจิตใจจะจดจ่อกับ

<sup>๙</sup> พระมหาประสงค์ กิตติญาโณ (พรมศรี), “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : พ.ศ.๒๕๕๕).

<sup>๑๐</sup> พระมหาพรสวรรค์ กิตติวโร (จันโปรด), “ศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๔).

การศึกษามากขึ้น ลดความเครียดช่วงเตรียมสอบได้ ในวัยทำงานก็จะไม่เครียดกับการทำงาน เรียนรู้งาน และเข้าใจงานได้เร็วขึ้น แม้ในวัยสูงอายุ สมาธิจะแก้ความเหงา ทำให้รักสงบ ตัดความฟุ้งซ่าน บรรเทาเวทนาที่เกิดจากความเจ็บไข้ จิตใจประกอบด้วยเมตตามากขึ้นเป็นต้น เนื่องจากสมาธิเป็นหลักธรรมะ ผู้ปฏิบัติสมาธิจึงชื่อว่า “ผู้ปฏิบัติธรรม” จิตใจได้รับการพัฒนาอยู่เสมอ ทำให้จิตใจมีพลังเพียงพอที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตประจำวันได้ดี<sup>๑๑</sup>

**อุดม จันทิมา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักพุทธธรรมเรื่อง “ทมะ” เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในปัจจุบัน” สรุปได้ความว่า หลัก ทมะ นั้น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการควบคุมตนขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนจะต้องอาศัยหลักการนี้ เพื่อมุ่งปฏิบัติพัฒนาตนในทุกกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนา หากไร้ซึ่งการควบคุมตนหรือไม่มีหลัก ทมะ แล้ว การปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน เช่นการปฏิบัติตนตามแนวไตรสิกขา ก็อาจไร้ประโยชน์ เพราะในระดับศีลก็ต้องอาศัยการฝึกอบรมของบุคคลทั้งสิ้น กล่าวคือ ฝึกมิให้อกุศลกรรมเกิดแก่ตน และฝึกสร้างกุศลให้มีขึ้นแก่ตน ดังนั้นเมื่อศึกษาวิเคราะห์ในเชิงลึกพบว่า หลักทมะ มีความเชื่อมโยงกับการพัฒนามนุษย์ตามหลักการแห่งไตรสิกขา รวมถึงภาวนาด้วย ทั้งนี้การพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและภาวนา ก็เพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายของชีวิตที่ดั่งใจ ด้วยการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา(ทุกข์) และเสริมสร้างพฤติกรรมให้มีศักยภาพที่ดีที่สุด(พ้นทุกข์) ตามทัศนะของผู้วิจัย ทมะจึงหมายถึงการฝึกเพื่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ด้วยการคิดพิจารณาด้วยปัญญา หรือ ใช้เหตุผลทางปัญญาในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และในขณะเดียวกันก็มีเจตจำนงมุ่งมั่นหมายเลือกสรรสิ่งดีงามเพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้แก่ตนเอง<sup>๑๒</sup>

**เพ็ญแข บัวภา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคณไทย ตามนัยพระพุทธศาสนา” สรุปความได้ว่า การพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนาจะต้องพัฒนา ๓ ด้าน คือ ทฤษฎีการพัฒนาอยู่ใน “อริยมรรค” สู่การปฏิบัติใน “ไตรสิกขา” ประเมินผลการพัฒนาด้วย “ภาวนา ๔” คือ ๑)ศีลจะพัฒนาพฤติกรรมส่วนกาย(กายภาวนา) และพัฒนาพฤติกรรมส่วนสังคัมสิ่งแวดล้อม(ศีลภาวนา) ๒) สมาธิ : พัฒนาจิตใจ (จิตตภาวนา) และ ๓) ปัญญา : พัฒนปัญญา(ปัญญาภาวนา) การพัฒนามนุษย์มีความสัมพันธ์อิงอาศัยปัจจัยส่งผลต่อกัน และต้องพัฒนาไปด้วยกัน กล่าวคือ การพัฒนามนุษย์จะได้มนุษย์ที่มีการพัฒนา และสามารถเป็นแกนกลางของระบบการพัฒนาเศรษฐกิจควบคู่ไปกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๑</sup> พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน, “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, พ.ศ. ๒๕๔๘).

<sup>๑๒</sup> อุดม จันทิมา, “การใช้หลักพุทธธรรมเรื่อง “ทมะ” เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙).

<sup>๑๓</sup> เพ็ญแข บัวภา, “การพัฒนาคณไทย ตามนัยพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

**สุทธิพร บุญส่ง** กล่าวไว้ในหนังสือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ไว้ว่า ทมะ แปลว่า ฝึกได้ แปลว่าหยุดก็ได้ และเป็นคุณลักษณะที่ควรมีในตัวเราครบทั้งสามอย่างด้วยคือ ความฝึก หมายความว่า ฝึกตนเองให้มีสมรรถภาพพอที่จะทำมาหากิน ความหยุด หมายความว่า สามารถที่จะยับยั้งตนเอง สู้การกระทำความผิด ความข่ม หมายความว่า รู้จักข่มใจตนเอง ไม่ให้เห่อเหิมเสริมตัวหรือมัวเมาไปกับสิ่งเพลิดเพลิน<sup>๑๔</sup>

**นพดล ขวัญชนะภักดี** ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของวัดพระธรรมกายและพุทธสถานสันตือโศก ในการเผยแผ่ศาสนาในหมู่เยาวชนในสังคมไทย ปัจจุบันไว้ว่า สำหรับวัดพระธรรมกาย ปัจจัยที่ทำให้เยาวชนที่เข้าไปปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความประทับใจอยากไปปฏิบัติธรรมอีกและมีการชักชวนให้ผู้อื่นไปร่วมด้วย คือ วัดพระธรรมกายมีความสงบ ร่มรื่น มีความเป็นระเบียบ มีความสะอาด ต่างกับที่เคยพบเห็นมาที่วัดอื่นๆ โดยทั่วไปไม่มีการกระจายเสียงที่หวนหูร่าคาญเช่นวัดอื่นๆ ที่พอเข้าไปก็จะได้ยินเสียงเพลงบ้าง เสียงบอกบุญเรียไรต่างๆ บ้าง หรือแม้แต่การกระจายเสียงของงานรื่นเริงต่างๆ เป็นต้น วัดพระธรรมกายจะเต็มไปด้วยแมกไม้ต่างๆ พันธุ์ ร่มรื่น เย็นสบาย มีสระน้ำที่สวยงาม มีน้ำพุ น้ำตก บรรยากาศในวัดจึงเป็นที่ประทับใจของผู้ที่ได้เข้าไปสัมผัส แม้แต่ประชาชนเข้าไปปฏิบัติธรรมกันอย่างมากมายก็ไม่มีควมวุ่นวาย การแต่งกายก็ดูเป็นระเบียบเพราะส่วนใหญ่ใส่ชุดขาว สิ่งก่อสร้างในวัดมีลักษณะชวนมอง รวมทั้งการเดินทางก็สะดวก เมื่อไปถึงวัดแล้วจะมีเจ้าหน้าที่ให้การต้อนรับอย่างดีพร้อมคำแนะนำสิ่งต่างๆ เยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการต้อนรับของทางวัดอบอุ่นพอสมควร มีการต้อนรับที่ดีมาก สภาพแวดล้อมภายในวัดตามที่กล่าวมาเป็นสิ่งที่ประทับใจมากที่สุด รองลงมาคือคำเทศนาสั่งสอน เนื่องจากคำเทศนาของพระสงฆ์วัดพระธรรมกายใช้ภาษาที่ฟังง่าย เยาวชนฟังแล้วเข้าใจ เนื้อหาสาระของคำสอนก็สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้<sup>๑๕</sup>

**สุมิตร สุวรรณ** กล่าวไว้ว่า ศาสนาพุทธบอกไว้นานแล้วว่า ๑) มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องได้รับการพัฒนาจึงจะชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ การพัฒนามนุษย์ต้องพัฒนากายด้วยการทำให้ร่างกายแข็งแรง มีระเบียบวินัย ขยัน ทำสิ่งดีงาม พัฒนาจิตด้วยการฝึกจิต ทำจิตใจให้มั่นคง คิดในสิ่งดีงาม มีเมตตาและพัฒนาปัญญาด้วยการคบบัณฑิต มีสุตะ (ฟังธรรม) มีโยนิโสมนสิการ และมีเป้าหมายคือ นิพพาน ๒) มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกหรือพัฒนาได้ ความประเสริฐของมนุษย์อยู่

<sup>๑๔</sup> สุทธิพร บุญส่ง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทริปป็ลล์ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐-๑๑.

<sup>๑๕</sup> นพดล ขวัญชนะภักดี, "การศึกษาเปรียบเทียบบทบาทของวัดพระธรรมกายและพุทธสถานสันตือโศก ในการเผยแผ่ศาสนาในหมู่เยาวชนในสังคมไทยปัจจุบัน", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐).

ที่การฝึกฝนและการพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วจะสามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริงและต้องประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มี<sup>๑๖</sup>

**บุญเรือน เทียรทอง** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ทัศนคติและความเข้าใจต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนโพธิสารพิทยากร เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร” สรุปความได้ว่า คำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นความจริงตามกฎธรรมชาติ มนุษย์เป็นผู้สามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้ด้วยการศึกษาฝึกหัดพัฒนาทางด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ จนสามารถแก้ปัญหาภายใน (จิตใจ) และภายนอก (สิ่งแวดล้อมต่างๆ) ทั้งของตนเองและของผู้อื่นจนทำให้เกิดความสุขได้ และกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ มีความเข้าใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกดึงมาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘<sup>๑๗</sup>

**ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ** ศึกษาเรื่อง มรรควิธีแห่งรักและเมตตา เพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ โดยการสัมภาษณ์วิทยาการชาวพุทธ ๕ ท่าน คือ พุทธทาสภิกขุ พระเทพเวที นายโกวิท อเนกชัย ศาสตราจารย์ ดร.ระวี ภาวิไล และนางสิริ กรินชัย พบว่าความรักเมตตาเป็นสิ่งที่มียู่แล้วภายในปัจเจกบุคคลและจะพัฒนาให้ถึงที่สุดได้ด้วยมรรควิธีแห่ง “การเจริญสติภาวนา” บนรากฐานความรู้สึกรักด้วยจิตบริสุทธิ์และสงัดเจียบบภายในจนเกิดปัญญา อิสรภาพและความต้องการพ้นทุกข์ สภาวะการนี้ได้เอื้อให้บุคคลน้อมจิตและปัญญาค้นหาความจริง ด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งส่งผลให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภายในตัวเองและชีวิตที่เรียกว่า Insight Development อย่างถูกต้อง กลายเป็นความรักเมตตาซึ่งเคารพคุณค่าชีวิตและความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน รวมทั้งความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ร่วมกัน จึงทำให้บุคคลเข้าสู่อิสรภาพและพึ่งตนเองทั้งกาย จิต ปัญญาได้อย่างแท้จริง<sup>๑๘</sup>

**สุจิตรา พูนพิพัฒน์** ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง บทบาทของวัดพระธรรมกายในสังคมไทยปัจจุบัน” เอาไว้ว่า พัฒนาการของวัดมีการเติบโตได้รวดเร็ว กว้างขวาง น่าจะมาจากได้ฐานของกลุ่มผู้ให้การสนับสนุนเป็นชนชั้นกลางไปจนถึงชนชั้นสูง ทำให้การจัดการบริหารมีประสิทธิภาพ โครงการต่างๆ ตั้งแต่การก่อสร้าง กิจกรรมต่างๆ จึงเกิดขึ้นและดำเนินไปอย่าง

<sup>๑๖</sup> สมิตร์ สุวรรณ, รัฐกับแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

<sup>๑๗</sup> บุญเรือน เทียรทอง, “ทัศนคติและความเข้าใจต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนโพธิสารพิทยากร เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

<sup>๑๘</sup> ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ, “มรรควิธีแห่งรักและเมตตา เพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒).

รวดเร็ว วัดพระธรรมกาย กลายเป็นทางเลือกทางหนึ่งในขณะที่คนในสังคมบางกลุ่มกำลังแสวงหา จึงเป็นการตอบสนองความต้องการของคนในสังคมบางกลุ่มที่กำลังแสวงหา จึงเป็นการตอบสนองความต้องการของคนในสังคมในเวลาดังกล่าวได้ วัดพระธรรมกายมีการจัดการองค์การบริหารต่างจากวัดอื่น คือ วัดพระธรรมกาย มีการจัดรูปแบบการบริหารแบบสมัยใหม่ เป็นทางการ มีการจัดการทำงานเป็นทีม มีการกำหนดนโยบาย แผนงาน การดำเนินงาน และประเมินผล โดยมีลักษณะคือ การนำโดยเจ้าอาวาสเป็นผู้บริหารในแบบกระจายอำนาจ มีความสัมพันธ์ระหว่างกำหนดนโยบาย และการปฏิบัติ มีระบบบริหารที่รวดเร็ว ไม่ซับซ้อน ลำช้ายุ่งยาก มีการจัดสายงานบังคับบัญชาที่เป็นไปตามลำดับ และสอดคล้องกัน ด้วยลักษณะดังกล่าว วัดจึงเป็นองค์กรที่เข้มแข็ง เนื่องจากเจ้าอาวาสมีลักษณะของความเป็นผู้นำสูง มาจากปัญญาชน ที่มีความรู้ มีการศึกษา มีลักษณะวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน กว้างขวาง เป็นคนก้าวหน้า สมัยใหม่ ยอมรับและเข้าใจ รู้จักนำเทคโนโลยีร่วมสมัย เข้ามาปรับใช้ในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา<sup>๑๙</sup>

**นายดา แก้วใส และ ดร.ผะอบ พวงน้อย** ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาบทบาทวัดพระธรรมกายในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั่วโลก” เอาไว้ว่า การนำรูปแบบเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั่วโลกของวัดพระธรรมกาย พบว่าเป็นแนวคิดและความมุ่งหมายเพื่อสืบทอดมโนปณิธานของพระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร)หลวงพ่อดอกน้ำ ที่มุ่งเผยแผ่วิชชาธรรมกายไปทั่วโลก การนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจึงเป็นเสมือนเครื่องมืออันทันสมัยในภาวะการณปัจจุบัน เพื่อก่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วและขยายปริมาณการติดต่อสื่อสารเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกายในวงกว้างได้ทั่วโลก<sup>๒๐</sup>

**อชวัน หงิมรักษา** ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “กระบวนการขัดเกลาทางสังคมและพัฒนาบุคลากรของวัดพระธรรมกาย” เอาไว้ว่า กระบวนการขัดเกลาทางสังคมและพัฒนาบุคลากรของวัดพระธรรมกาย มีหลักธรรมเป็นพื้นฐาน สรุปได้ว่า วัดใช้หลักสัปปายะ ๗, ปัจจัย ๔, มรรคมีองค์ ๘, หลักไตรสิกขา และบุญกิริยาวัตถุ ๓ เป็นแกนหลักในการขัดเกลาทางสังคมและพัฒนาบุคลากรของวัด ซึ่งทำให้ผู้ที่ผ่านกระบวนการของวัดมีการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงอุดมการณ์ในระดับที่แตกต่างกัน ส่งผลให้เพศภาวะที่แตกต่างกันไป หลักธรรมที่วัดใช้ จะไม่ใช่วิธีอธิบาย วิเคราะห์ ตีความ แต่ใช้วิธีการฝึกฝนในทางศาสนาพุทธ โดยการใช้ข้อวัตรให้อยู่ใน

<sup>๑๙</sup> สุจิตรา พูนพิพัฒน์, “บทบาทของวัดพระธรรมกายในสังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกริก, ๒๕๓๙).

<sup>๒๐</sup> นายดา แก้วใส และ ผะอบ พวงน้อย,ดร., “การศึกษามหาวิทยาลัยพระธรรมกายในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั่วโลก”, รายงานวิจัย, (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๐.

กิจวัตรประจำวัน ใช้การบริหารปัจจัย ๔ ในการดูแลของใช้ส่วนตัว ใช้ระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกัน<sup>๒๑</sup>

**สรุป** จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้แนวคิดในเรื่อง กรอบเนื้อหาการวิจัย และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัย พบว่ายังไม่มีผู้ใดได้ทำการศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับวิเคราะห์บุคคลโอบายที่ใช้ในการช่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา แม้จะมีการศึกษาในเรื่องการช่มใจแต่ก็มีประเด็นที่แตกต่างกัน

## ๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยยึดแนวทางการศึกษา ค้นคว้า จากเอกสารที่ว่าด้วยการช่มใจ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการวิจัย ดังต่อไปนี้

### ๑.๖.๑ ชั้นรวบรวมข้อมูล

๑) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ หนังสือและ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๒ ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

๑) วิเคราะห์จากข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

๒) วิเคราะห์จากข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

๓) นำข้อมูลชั้นปฐมภูมิ และ ทุติยภูมิมาเปรียบเทียบ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์

### ๑.๖.๓ ชั้นเรียงข้อมูล

๑) เรียบเรียงข้อมูลตามลำดับความสำคัญ

๒) จัดระเบียบข้อมูลตามสารบัญชั้วคร่าว

๓) รายงานผลการวิจัยในรูปแบบของสารนิพนธ์

๔) สรุปผลการวิจัยและนำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

<sup>๒๑</sup> อชวัน หงิมรักษา, “กระบวนการขัดเกลาทางสังคมและพัฒนาบุคลากรของวัดพระธรรมกาย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ได้ความรู้เรื่องสภาพปัญหาและสาเหตุปัญหาของการไม่รู้จักรักการช่่มใจของคนไทยในปัจจุบัน

๑.๗.๒ ทำให้ได้ความรู้เรื่องกุศโลบายที่ใช้ในการช่่มใจในพระพุทธศาสนา

๑.๗.๓ ทำให้ผู้เข้ามาศึกษาสามารถนำเอาสิ่งที่ได้รับจากการวิจัยไปใช้ในเชิงการปฏิบัติที่เห็นผลของการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๑.๗.๔ ทำให้เกิดรูปแบบวิธีการช่่มใจในที่เป็่นแนวทางในการปฏิบัติที่ง่ายและสามารถศึกษาได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย อย่างเข้าถึงและเข้าใจพร้อมนำไปเผยแพร่เป็่นแนวทางในการปฏิบัติสืบต่อไป

## บทที่ ๒

### สภาพปัญหาและผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันจากการไม่เข้าใจ

ปัญหาสังคมในปัจจุบันนี้เริ่มทวีความรุนแรงในทุกๆ ด้าน โดยมีสาเหตุมาจากองค์ประกอบนานับประการที่ส่งผลกระทบมาสู่ภาพรวมการดำเนินชีวิตของคนไทยในยุคปัจจุบันที่กำลังเผชิญหน้าอยู่กับปัญหาทางสังคมที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทุกวินาทีของคนในสังคมไทยกำลังต่อสู้ดิ้นรนอยู่กับสิ่งยั่วยุ กิเลส ตัณหา ความลุ่มหลงมัวเมาต่างๆ ที่ปรุงแต่งให้จิตใจค่อยๆ ออกจากคุณธรรมความดีพื้นฐานที่ควรจะเป็น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษา สภาพปัญหาและผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันจากการไม่เข้าใจที่ประกอบด้วยความหมาย วิกฤตการณ์ ปัญหา และผลกระทบของปัญหาการไม่รู้จักร่วมใจในปัจจุบันดังนี้

#### ๒.๑ วิกฤตการณ์ของการไม่รู้จักร่วมใจ

ปัจจุบันปัญหาสังคมในบริบทต่างๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น ได้มีนักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญ แสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเพราะ โลกยุคโลกาภิวัตน์ สื่อออนไลน์ ระบบโซเชียลเน็ตเวิร์ค การขาดความอบอุ่นและดูแลเอาใจใส่ของครอบครัว เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใดก็ตาม ในทางพระพุทธศาสนาจะมองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นคือใจของมนุษย์เป็นหลัก ดังนั้น สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม จึงเกิดขึ้นมาจากกิเลสในใจของแต่ละคนที่ยากจะขมใจของตนเองเอาไว้ให้ได้นั่นเอง ปัญหาสังคม เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นในทุกสังคม ไม่ว่าสังคมนั้นจะเป็นสังคมที่เจริญแล้ว หรือยังเป็นสังคมที่กำลังพัฒนาก็ตาม โดยที่ปัญหาสังคมส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุที่เกิดขึ้นมาจากคนในสังคมนั้นเป็นผู้ทำให้มันเกิดขึ้นมา และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ทำให้เกิดผลเสียหายแก่ทั้งสังคมและส่วนบุคคล ที่มีความรุนแรงแตกต่างกันไป โดยมีความสามารถแบ่งปัญหาออกได้ ๒ ประการด้วยกันคือ<sup>๑</sup>

๑. ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนกับสังคม หรือปัญหาการปรับตัวของปัจเจกชนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เช่น ปัญหาเยาวชน ปัญหาวัยรุ่น

<sup>๑</sup> สันญา สันญาวิวัฒน์, สังคมวิทยาปัญหาสังคม, หน้า ๙๙-๑๐๐.



ปัญหาคนแก่ ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การติดยาเสพติดต่างๆ ติดกัญชา ติดเหล้า ปัญหาโรคจิต เป็นต้น

๒. ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มต่อกลุ่ม หรือการจัดระเบียบภายในสังคม เช่นปัญหาการขัดแย้งระหว่างเชื้อชาติ ระหว่างกรรมการกับนายทุน ปัญหาที่อยู่อาศัย แหล่งเสื่อมโทรม ปัญหาสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ ปัญหาการจราจรหนาแน่น ปัญหาการเพิ่มของประชากร เป็นต้น

ปัญหาในสังคมที่เกิดขึ้น เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว ก็จะมีสาเหตุมาจากเหตุผลประการเดียวคือ การขาดคุณธรรมและศีลธรรมในใจของระดับปัจเจกชนเป็นอันดับแรก แล้วจึงแผ่ขยายไปสู่สังคมวงกว้าง ที่ทำให้ปัญหาต่างเริ่มทวีความรุนแรงขึ้น ที่บ่งบอกให้เห็นถึงศีลธรรมในใจของมนุษย์ที่เสื่อมลงไปอย่างเห็นได้ชัดเจน

### ๒.๑.๑ สภาพความเสื่อมโทรมของศีลธรรมในสังคมไทย

สังคมไทยปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และพบว่ามีพฤติกรรมที่เป็น การกระทำที่ผิดทางด้านศีลธรรมเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก ดังผลสำรวจสถิติของสำนักงานตำรวจ แห่งชาติ ในตารางที่ ๑ และ ๒ ที่แสดงให้เห็นถึงสถิติของการจับกุมผู้กระทำความผิด ที่สะท้อน ให้เห็นถึงปัญหาทางด้านศีลธรรมในสังคมที่เสื่อมโทรมลง จากสถิติดังกล่าว จะเห็นว่า คดีที่มีการ จับกุมของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ล้วนแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศีล นั่นก็คือศีล ๕ โดยเฉพาะ เรื่องของการฆ่า การลักขโมย สองข้อจะมีสถิติมากกว่าข้ออื่นๆ นั้นแสดงว่าครอบครัว ชุมชน หรือสิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรม ต่างก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยกันทั้งสิ้น ที่ส่งผลทำให้ภาพรวม ของศีลธรรมในสังคมเสื่อมโทรมลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

ตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้กำหนดมาตรฐานความเสื่อมโทรมของศีลธรรมใน สังคมไว้ ๓ ด้าน<sup>๒</sup> คือ ทางด้านกาย ด้านวาจา และด้านใจ ดังนี้คือ

๑) กายทุจริต ได้แก่ ความประพฤติชั่วทางกาย แบ่งออกได้เป็น ๓ ประการคือ

๑.๑) การฆ่าหรือเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้ถึงตายและได้รับความเดือดร้อน

๑.๒) การลักทรัพย์ คือ ถูเอาสิ่งที่เจ้าของไม่อนุญาตให้ หรือไม่เต็มใจยกให้ โดยใช้เวลาเจ้าของเผลอ หรือใช้อำนาจอย่างใดอย่างหนึ่งบีบบังคับเอา

๑.๓) ประพฤติผิดในกาม หรือล่วงละเมิดประเวณีด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

โดยที่ความประพฤติชั่วทางด้านกายที่เป็นสาเหตุของศีลธรรมที่เสื่อมโทรมใน สังคมไทยปัจจุบัน มีการฆ่าและเบียดเบียนทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในทุกหนทุกแห่ง มีการ

<sup>๒</sup> นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๘๒-๘๓.

คอร์รัปชันทุจริตในวงราชการ มีการคดโกง ลักขโมย ฉกชิงวิ่งราว โดยมีได้ละอายใจ จุดคร่า  
อนาจาร กระทำชำเราและมีการล่วงละเมิดประเวณี รวมถึงการทำธุรกิจต่าง ๆ ที่สนับสนุนทำให้  
เกิดการประพฤติผิดในกามมากยิ่งขึ้น ส่งผลทำให้เกิดความแตกร้างในสถาบันครอบครัวที่ เกิด  
ปัญหาทางสังคมอื่นๆ ตามมาอีกหลายประการ จนกลายเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนในสังคมต้องตก  
อยู่ในสภาพของจิตใจที่เสื่อมถอยของศีลธรรมตลอดเวลา

๒) วาจทุจริต ได้แก่ ความประพฤติชั่วทางวาจา แบ่งออกได้เป็น ๔ ประการ คือ

๒.๑) พูดคำโกหก โป้ปดมดเท็จ หลอกหลวงเชื่อถือไม่ได้

๒.๒) พูดจาส่อเสียด ยุยง ให้เกิดความแตกแยกระหว่างบุคคล หรือ ความ  
สามัคคีของหมู่คณะ

๒.๓) พูดคำหยาบ พูดด้วยคำหยาบคาย ต่ำทอด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

๒.๔) พูดเพื่อเจือไร้สาระ หาประโยชน์แก่นสารจากคำพูดไม่ได้

วาจทุจริตกลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมากในสังคมไทยแทบทุกวงการ ซึ่งจำเป็นที่  
ต้องพิจารณาทบทวนให้ดี ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของกระแสข่าวลือ การตั้งประเด็นเชื่อถือตาม  
คำพูดที่ก่อให้เกิดความแตกแยกกันในสังคม ทำให้แตกความสามัคคีในหมู่คณะ คำพูดที่มี  
ลักษณะมุ่งหมายให้เกิดความสั่นคลอนในเสถียรภาพความมั่นคงของสถาบันต่าง ๆ ที่สำคัญของ  
ชาติ คำพูดที่ไม่ก่อให้เกิดความสร้างสรรค์และพัฒนาสังคมประเทศชาติ โน้มน้าวจนมีบุคคลกลุ่ม  
ใหญ่หลงเชื่อตามคำพูดนั้น และส่งผลกระทบต่อความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม

๓) มโนทุจริต ได้แก่ ความทุจริตทางใจ แบ่งออกได้เป็น ๓ ประการคือ

๓.๑) คิดโลภมาก อยากได้ของคนอื่น หรือ ของที่ไม่ควรจะได้

๓.๒) คิดอาฆาตพยาบาทปองร้ายผู้อื่น

๓.๓) คิดเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

มโนทุจริต เป็นสิ่งที่เห็นกันในสังคมตลอดเวลา โดยที่การแสดงออกมาในหลาย ๆ  
ด้าน ในด้านความโลภ คนเรามีความโลภไม่สิ้นสุด บางคนรวยแล้วก็ยังไม่พอ ต้องหาช่องทาง  
ทุจริต ประพฤติมิชอบกอบโกยผลประโยชน์เข้าตัวเองให้ได้มากที่สุด เมื่อได้หรือไม่ได้สิ่งที่พอใจ  
ก็เกิดความอาฆาตมาดร้ายต่อคนรอบข้าง มีการตามล้างแค้นจับปัญหาด้วยการฆ่ากันตายจน  
เป็นที่สะเทือนขวัญของคนโดยทั่วไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะคิดผิดจากทำนองคลองธรรม เห็นผิด  
เป็นชอบ ไม่เชื่อเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ยำเกรงต่อผลของบาปที่เกิดขึ้นนั่นเอง

กายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต เป็นอนุสัทธิกรรมที่เป็นบาปกรรม ใครก็ตามที่  
กระทำไปแล้ว ทั้งคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ผู้นั้นก็จะมีแต่ความเดือนเนื้อร้อนใจ และสร้างปัญหาให้  
เกิดขึ้นในสังคมตลอดเวลา

ตารางที่ ๑ สถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอุกฉกรรจ์สะเทือนขวัญ จำแนกตามประเภทคดีที่รับแจ้ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ.๒๕๔๗-๒๕๕๖

สถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ จำแนกตามประเภทคดีที่รับแจ้ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ. 2547 - 2556											
STATISTICS OF REPORTED AND ARRESTED FOR THE VIOLENT CRIME GROUP BY TYPE OF REPORTED CASES, NORTHEASTERN REGION: 2004 - 2013											
ประเภทคดี	2547 (2004)	2548 (2005)	2549 (2006)	2550 (2007)	2551 (2008)	2552 (2009)	2553 (2010)	2554 (2011)	2555 (2012)	2556 (2013)	Type of cases
	รับแจ้ง (Reported)										
รวม	972	970	912	807	780	655	673	642	623	628	Total
ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา	602	612	573	487	544	485	462	405	416	384	Murder
ปล้นทรัพย์	87	68	86	72	39	36	48	23	23	29	Gang robbery
ชิงทรัพย์	171	187	184	159	151	81	113	96	122	162	Robbery
ลักพาเรียกค่าไถ่	1	3	-	-	1	-	1	1	2	-	Kidnapping
วางเพลิง	111	100	69	89	45	53	49	117	60	53	Arson
	จับ (Arrested)										
รวม	579	577	598	595	580	507	552	432	469	528	Total
ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา	329	338	359	338	398	365	373	266	305	331	Murder
ปล้นทรัพย์	71	56	76	64	33	29	47	16	19	26	Gang robbery
ชิงทรัพย์	108	119	113	120	108	68	94	75	97	130	Robbery
ลักพาเรียกค่าไถ่	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	Kidnapping
วางเพลิง	71	64	50	73	40	45	38	75	46	41	Arson

ที่มา: สำนักงานตำรวจแห่งชาติ  
Source: Royal Thai Police  
รวบรวมโดย: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ  
Compiled by: Statistical Forecasting Bureau, National Statistical Office

ตารางที่ ๒ สถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอาญาที่น่าสนใจ จำแนกตามประเภทคดีที่รับแจ้ง  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ.๒๕๔๗-๒๕๕๖

สถิติการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอาญาที่น่าสนใจ จำแนกตามประเภทคดีที่รับแจ้ง จังหวัดอุบลราชธานี พ.ศ. 2547 - 2556											
STATISTICS OF REPORTED AND ARRESTED FOR THE CRIMES OF INTEREST GROUP BY TYPE OF REPORTED CASES, UBON RATCHATHANI PROVINCE: 2004 - 2013											
ประเภทคดี	2547 (2004)	2548 (2005)	2549 (2006)	2550 (2007)	2551 (2008)	2552 (2009)	2553 (2010)	2554 (2011)	2555 (2012)	2556 (2013)	Type of cases
	รับแจ้ง (Reported)										
รวม	494	337	488	510	371	605	635	465	408	442	Total
โจรกรรมรถจักรยานยนต์	120	90	134	139	82	237	326	221	124	131	Motorcycle theft
โจรกรรมรถยนต์	3	7	7	14	9	14	17	12	10	12	Car theft
โจรกรรมโค-กระบือ	20	3	6	4	2	5	6	-	1	1	Cattle theft
โจรกรรมเครื่องมือเกษตร	5	4	8	3	1	2	2	-	-	1	Agricultural instruments theft
ปล้น-ชิงรถยนต์โดยสาร	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Bus robbery
ปล้น-ชิงรถยนต์แท็กซี่	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Taxi robbery
ข่มขืนและฆ่า	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Rape and kill
ลักพาเรียกค่าไถ่	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Kidnapping
ฉ้อโกง	21	70	108	158	95	133	88	89	109	108	Cheation and fraud
ยึดออกทรัพย์	244	163	225	192	182	214	196	143	164	189	Misappropriation
	จับ (Arrested)										
รวม	164	174	224	240	204	218	240	121	158	227	Total
โจรกรรมรถจักรยานยนต์	43	53	57	80	70	76	98	50	62	53	Motorcycle theft
โจรกรรมรถยนต์	2	1	3	5	8	4	6	4	2	5	Car theft
โจรกรรมโค-กระบือ	7	3	2	3	2	-	2	-	1	1	Cattle theft
โจรกรรมเครื่องมือเกษตร	1	3	1	-	1	1	1	-	-	1	Agricultural instruments theft
ปล้น-ชิงรถยนต์โดยสาร	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Bus robbery
ปล้น-ชิงรถยนต์แท็กซี่	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Taxi robbery
ข่มขืนและฆ่า	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Rape and kill
ลักพาเรียกค่าไถ่	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Kidnapping
ฉ้อโกง	6	35	49	77	48	55	47	32	39	65	Cheation and fraud
ยึดออกทรัพย์	69	79	112	75	75	82	86	35	54	102	Misappropriation

ที่มา: สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

Source: Royal Thai Police

รวบรวมโดย: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ

Compiled by: Statistical Forecasting Bureau, National Statistical Office

### ๒.๑.๒ ผลกระทบของอาชญากรรมในประเทศไทย

อาชญากรรมเป็นปัญหาที่อยู่คู่กับโลกมนุษย์ เป็นปัญหาใกล้ตัว เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุที่แท้จริงในการเกิดความผิดพลาดของผู้กระทำความผิด ส่วนใหญ่เกิดจากการไม่รู้จักรักข่มใจตัวเองเมื่อมีสิ่งเข้ามากระทบจิตใจ เมื่อได้เห็นสิ่งที่อยากได้จนทำให้ความโลภเข้ามาส่งผลให้ต้องลักทรัพย์สินของผู้อื่น เมื่อมีความขัดข้องขุ่นเคืองไม่ชอบใจ ก็มุ่งตรงในทำร้ายร่างกายผู้อื่น เมื่อมีสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ก็ไม่มีหลักธรรมในการพิจารณาเพื่อยับยั้งชั่งใจ เห็นยวรงค์ให้อยู่บนพื้นฐานของคุณงามความดีได้ ดังนั้นหากมนุษย์ได้ศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องของการข่มใจ พร้อมกับการนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลที่ดีกับตนเอง ปัญหาทางด้านอาชญากรรมต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในสังคมปัจจุบันกลับตรงกันข้าม เป็นเพราะขาดการข่มใจตัวเองไว้ให้อยู่กับคุณงามความดีนี้เอง จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ติดตามมาแก่ตนเอง และส่งผลกระทบต่อไปสู่สังคมเมื่อมีการกระทำที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น จนทำให้เกิดกฎระเบียบของสังคมและกฎหมายที่ได้กำหนดกำกับเอาไว้ จึงก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่างๆ เกิดขึ้นมากมายในสังคมไทย

ในความหมายแนวคิดของนักวิชาการ ซีซาร์ เบ็คคาเรีย กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของอาชญากรรม คือ การพิจารณาถึงความเป็นอันตรายต่อสังคมส่วนรวม (The Injury to society) มากกว่าอันตรายที่เกิดต่อเอกชนหรือบุคคล พฤติกรรมที่เรียกว่าเป็นอาชญากรรมนั้นจะถูกกำหนดโดยกฎหมายอาญา การกระทำนั้นต้องเป็นการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมายอาญา พฤติกรรมอาชญากรรมต้องเป็นการกระทำโดยตั้งใจ หรือเป็นการกระทำโดยเจตนาของผู้กระทำผิดจริงๆ ลักษณะเช่นนี้ก็เอาการนำเอาหลักเจตนา (Mens Rea) ถ้ากระทำโดยเจตนา ก็ถือว่าเป็นการกระทำผิดตามนัยของกฎหมายอาญาซึ่งจะต้องถูกลงโทษ<sup>๓</sup>

ความหมายของอาชญากรรมในพจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ อาชญากรรม หมายถึง การกระทำผิดทางอาญา, ความผิดทางอาญา (crime) ส่วนคำว่าอาชญา เป็นคำนาม หมายถึง โทษ มักใช้สำหรับพระเจ้าแผ่นดินหรือเจ้านาย เช่น พระราชอาชญา, โทษหลวงหรือโทษที่กระทำผิดต่อประเทศชาติหรือสังคม เช่น คดีอาญา, ความอาชญา ฯลฯ<sup>๔</sup>

คดีอาญา คือ คดีที่ฟ้องร้องกันเนื่องจากมีการกระทำความผิดทางอาญา หรือที่พูดกันง่ายๆ ว่า ฟ้องร้องเพื่อให้อีกฝ่ายติดคุก หรือรับโทษอื่นๆในทางอาญา เช่น ให้ปรับ ให้

<sup>๓</sup>ปกรณัม มณีปกรณัม, อาชญาวិทยาและทัณฑวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หจก. เอ็ม.ที.เพรส, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗-๑๘.

<sup>๔</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๓๙), หน้า ๙๓๙.

ประหารชีวิต เช่น คดีทำร้ายร่างกาย คดีลักทรัพย์ คดีชิงทรัพย์ คดีปล้นทรัพย์ คดีฆ่าคนตาย คดีประมาททำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต คดีรับของโจร เป็นต้น

คดีอาญา เป็นคดีที่เมื่อเกิดขึ้นจะกระทบกระเทือนถึงสาธารณชนในบ้านเมือง เช่น มีการฆ่าคนตายเกิดขึ้น มีการใส่ร้ายป้ายสี หมิ่นประมาทขึ้น มีการชิงทรัพย์ หรือปล้นทรัพย์ เป็นต้น

การฟ้องร้องคดีอาญา เมื่อมีการกระทำความผิดทางอาญาเกิดขึ้นจะมี ๒ กรณี คือ

๑. แจ้งความร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจ

๒. แจ้งทนายความฟ้องร้องเอง

กรณีแรก: เมื่อมีการทำความผิดเกิดขึ้น จะมีการแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ และเมื่อเจ้าหน้าที่ตำรวจทำการสอบปากคำและจัดทำสำนวนเสร็จแล้ว จะมีความเห็นว่าควรส่งฟ้องหรือไม่ และมีการเสนอสำนวนไปยัง พนักงานอัยการเมื่อพนักงานอัยการตรวจดูสำนวนแล้ว ถ้ามีความเห็นควรส่งฟ้อง ก็จะดำเนินการฟ้องคดีอาญา เพื่อให้จำเลยได้รับโทษต่อไป

กรณีที่สอง: เมื่อมีการกระทำความผิดเกิดขึ้น ผู้เสียหายจะจ้างทนายความเพื่อฟ้องร้องคดีเอง โดยจะมีการแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือไม่ก็ได้ หรือกรณีที่ผู้เสียหายเห็นว่า คดีจะไม่ได้รับความเป็นธรรมในชั้นตำรวจ เนื่องจากผู้กระทำความผิดมีการวิ่งเต้น หรือมีอิทธิพล หรืออาจเป็นคดีเล็กน้อย เช่น คดีตัวเงิน (เช็ค) ซึ่งถ้าแจ้งความแล้วจะล่าช้ากว่าการจ้างทนายความฟ้องร้องคดีเอง

คดีอาญา แบ่งได้ ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑) คดีอาญากลุ่ม ๑ : คดีอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ ได้แก่

๑.๑ ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา

๑.๒ ปล้นทรัพย์

๑.๓ ชิงทรัพย์ (รวม)

๑.๔ ลักพาเรียกค่าไถ่

๑.๕ วางเพลิง

๒) คดีอาญากลุ่ม ๒ : คดีชีวิต ร่างกาย และเพศ ได้แก่

๒.๑ ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา

๒.๒ ฆ่าผู้อื่นโดยไม่เจตนา

๒.๓ ทำให้ตายโดยประมาท

๒.๔ พยายามฆ่า

๒.๕ ทำร้ายร่างกาย

๒.๖ ข่มขืนกระทำชำเรา

๓) คดีอาญากลุ่ม ๓: คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์ ได้แก่

- ๓.๑ ลักทรัพย์
- ๓.๒ ชิงทรัพย์
- ๓.๓ ริดเอาทรัพย์
- ๓.๔ กรรโชก
- ๓.๕ ชิงทรัพย์
- ๓.๖ ปล้นทรัพย์
- ๓.๗ รับของโจร
- ๓.๘ ทำให้เสียทรัพย์

๔) คดีอาญากลุ่มที่ ๔ : คดีที่น่าสนใจ

- ๔.๑ โจรกรรมรถยนต์
- ๔.๒ โจรกรรมรถจักรยานยนต์
- ๔.๓ ลักทรัพย์ในเคหสถาน
- ๔.๔ ปล้น – ชิงรถแท็กซี่
- ๔.๕ ฉ้อโกง
- ๕.๖ ยักยอก

๕) คดีอาญากลุ่มที่ ๕ : คดีที่รัฐเป็นผู้เสียหาย

- ๕.๑ อาวุธปืนธรรมดา
- ๕.๒ อาวุธสงคราม (ระเบิด)
- ๕.๓ การพนัน
- ๕.๔ สลากกินรวบ
- ๕.๕ ยาเสพติด
- ๕.๖ สถานบริการ
- ๕.๗ ความผิดเกี่ยวกับวัดตุลามก
- ๕.๘ ปราบปรามการค้าประเวณี
- ๕.๙ พ.ร.บ.โรงแรม
- ๕.๑๐ วัดตุลามก<sup>๕</sup>

---

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ จันทร์จิรา เนื่องขันตี, รตท. (หญิง), รอง.สวป.สภ. ห้วยชะยุ้ง, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๗.

สาเหตุของอาชญากรรม เกิดจากสาเหตุใหญ่ ๒ ประการ คือ

๑. สาเหตุภายใน แยกออกได้เป็น สาเหตุทางชีววิทยา (ชีวกายภาพ) และสาเหตุทางจิตวิทยา (จิตใจ)

๒. สาเหตุภายนอก แยกออกได้เป็นสาเหตุทางสังคม (ปัจจัยทางครอบครัวและสภาพแวดล้อม)

สาเหตุทางชีววิทยา (ชีวกายภาพ) หรือปัจจัยทางกายภาพจะมีส่วนผลักดันให้เกิดอาชญากรรมเช่นเดียวกับปัจจัยทางสังคมก็ต่อเมื่อปัจจัยดังกล่าวได้ผ่าน “ตัวแปลงสภาพ” หรือสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล คือปัจจัยทางจิตใจเสียก่อนจึงจะสามารถผลักดันให้บุคคลกระทำความผิดก่ออาชญากรรม

สาเหตุทางจิตวิทยาหรือเรื่องจิตใจของอาชญากรรม บุคคลปกติจะก่ออาชญากรรมก็เพราะมีแรงจูงใจเป็นสาเหตุสำคัญ เช่นอาชญากรรมเกี่ยวกับทรัพย์สินก็มีทรัพย์สินเป็นเหตุจูงใจหรืออาชญากรรมเกี่ยวกับการฆ่า ทำร้ายร่างกาย ก็มีอารมณ์แค้น โกรธ เกลียด ผิดหวัง เสียใจเป็นเหตุจูงใจ บุคคลที่มีจิตใจผิดปกติจะก่ออาชญากรรมโดยไม่มีเหตุจูงใจจากภายนอก แต่ทำไปเพราะความผิดปกติของจิตหรือความกดดันภายในที่เก็บกดซ่อนไว้ในจิตใต้สำนึก ทำให้ทำผิดลงไปโดยไม่สามารถบังคับตนเองได้ พวกที่มีจิตใจไม่ค่อยปกติ พวกนี้มีอยู่มากในสังคม โดยเฉพาะในสังคมของเมืองที่มีความเจริญทางวัตถุสูง เมื่อใดที่มีสิ่งกระตุ้นความผิดปกติในจิตใจที่เก็บซ่อนอยู่จะมีแรงขับให้แสดงพฤติกรรมที่เกิดจากความผิดปกตินั้นออกมา เช่น ฆ่า ทำร้ายร่างกาย เป็นต้น การฆ่าตัวตายมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะสภาพจิตใจของคนเสื่อมลง ในขณะที่ความเจริญทางเทคโนโลยีสูงขึ้น

สาเหตุทางสังคม ระบบเศรษฐกิจเป็นตัวกำหนดสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม เพราะในสังคมที่มีการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจที่มุ่งหวังผลกำไรจนเกินควร ประกอบธุรกิจแบบเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวมส่งผลให้สังคมเกิดความสับสน ส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มาจากครอบครัวที่มีปัญหายากจนหรือมีรายได้ค่อนข้างต่ำ ปัญหาทางเศรษฐกิจคือความยากจนจึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาอาชญากรรมในสังคมปัจจุบัน<sup>๖</sup>

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดอาชญากรรมมีอยู่หลายประการ ซึ่งสามารถแยกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

๑. ปัจจัยทางชีววิทยา
๒. ปัจจัยทางร่างกาย
๓. ปัจจัยทางจิตวิทยา
๔. ปัจจัยในทางครอบครัว

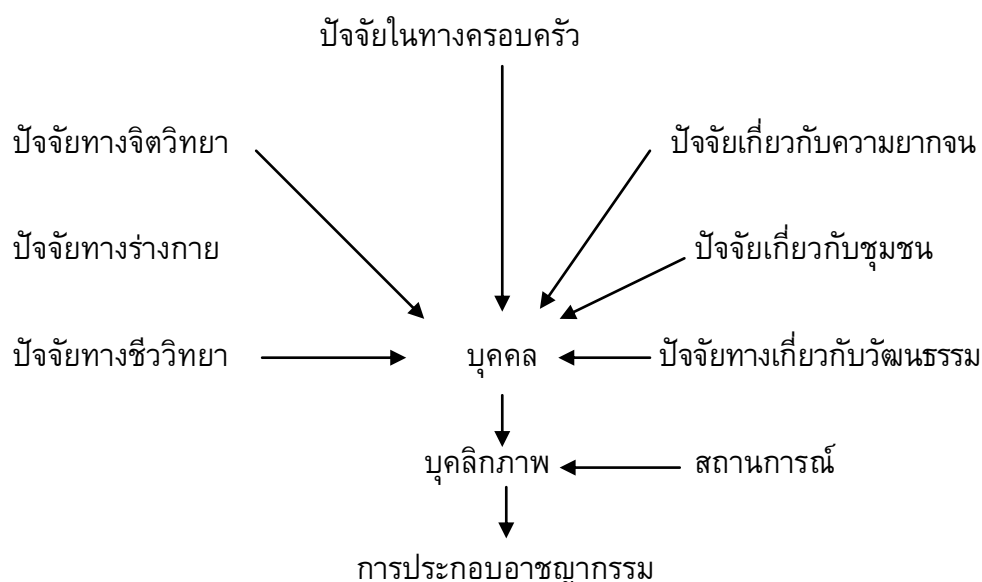
<sup>๖</sup> ปกรณ์ มณีปกรณ์, อาชญาวิทยาและทัณฑวิทยา, หน้า ๑๔๔-๑๖๐, ๑๗๗-๑๗๘.



๕. ปัจจัยเกี่ยวกับความยากจน
๖. ปัจจัยเกี่ยวกับชุมชน
๗. ปัจจัยเกี่ยวกับวัฒนธรรม

จากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อการประกอบอาชีพการรณนั้น คงมิใช่อิทธิพลของปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่เป็นอิทธิพลหลายปัจจัยร่วมดำเนินการประสานกัน (interact) ต่อบุคคลผู้นั้นในระยะเวลาอันยาวนานทั้งในด้านดีและไม่ดี มีทั้งผลก่อดันและระงับยับยั้ง เมื่ออิทธิพลฝ่ายต่ำมีอำนาจเหนือฝ่ายสูงได้คนก็จะประกอบอาชีพการรณขึ้นดั่งภาพประกอบที่ ๑

ภาพที่ ๑ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดอาชีพการรณ



จากปัจจัยข้างต้นซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการประกอบอาชีพการรณนั้น พอจะสรุปได้ว่ามีสาเหตุใหญ่ ๓ ประการ คือ ด้านจิตวิทยากายภาพ ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมและด้านสังคมจิตวิทยา ซึ่งแต่ละด้านมีสาระสำคัญดังนี้

๑. จิตวิทยากายภาพ หรือสาเหตุทางสรีระวิทยา กล่าวถึงบุคคลซึ่งมีร่างกายสภาพไม่ปกติหรือทุพพลภาพ อันอาจเป็นเพราะอวัยวะบางส่วนพิการหรือต่อมบางอย่างผิดปกติ บุคคลที่มีความผิดปกติทางร่างกายย่อมเกิดปมด้อย ไม่อยากพบปะใคร ๆ มักจะเข้ากับบุคคลระดับเดียวกันตนมีค้อยได้ และถ้าบังเอิญไปคบกับบุคคลที่มีความฉลาดในด้านเล่ห์เหลี่ยมกลโกงหรือกลวิธีในการทุจริตประการต่าง ๆ ก็เลยชักจูงไปเข้ากลุ่มและมั่วสุมอยู่กับพวกอาชีพการ

เมื่อมีความชำนาญในกลวิธีทุจริตต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นก็อาจประกอบอาชญากรรมได้โดยง่าย ดังที่ลอนโบรโซ (Lonbroso) เชื่อว่าสาเหตุของอาชญากรรมนั้นมาจากลักษณะทางกายภาพของบุคคลและเป็นโดยกำเนิด ตามแนวคิดนี้จากผลการวิจัยของนักวิชาการในสมัยต่อมา ปรากฏว่าเป็นความจริงร้อยละ ๓๕ ของอาชญากรที่ใช้เป็นตัวอย่างในการศึกษามีนักวิชาการบางคนเชื่อว่า อาชญากรมีสาเหตุมาจากความแตกต่างทางสรีระวิทยา โดยเฉพาะโครงกระดูกของมนุษย์ที่แตกต่างกันจะทำให้มีพฤติกรรมแตกต่างกันไป โครงกระดูกของอาชญากรส่วนใหญ่จะมีลักษณะผิดปกติและถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ด้วย แต่ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะของมันสมองของบุคคลอีกด้วย

๒. ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เนื่องจากมีนักวิชาการบางคน บางกลุ่มไม่เชื่อทฤษฎีสาเหตุของอาชญากรรมทางด้านสรีระวิทยาและชีววิทยา ซึ่งเป็นทฤษฎีแรกโดยให้ความเห็นว่า หากจะมีอิทธิพลอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยเท่านั้นจึงได้มีการศึกษาสาเหตุของอาชญากรรมในด้านอื่น ๆ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม มีส่วนสำคัญที่ทำให้คนประกอบอาชญากรรม การประกอบอาชญากรรมเป็นผลมาจากการเลียนแบบการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น มาตรฐานการดำรงชีวิต ผลการดำรงชีวิต ผลการเติบโตของอุตสาหกรรม แบ่งได้ดังนี้

๒.๑ ปัจจัยทางด้านดินฟ้าอากาศ เช่น ในฤดูร้อนอาชญากรรมประเภทประทุษร้ายต่อชีวิตร่างกายเกิดสูงขึ้น ในฤดูหนาวอาชญากรรมประเภทประทุษร้ายต่อทรัพย์สินมีมาก เป็นต้น

๒.๒ ปัจจัยทางนิเวศวิทยา เช่น ในย่านธุรกิจและอุตสาหกรรมอัตราการเกิดของอาชญากรรมจะสูงกว่าที่อื่นในช่วงเวลาเดียวกัน และพื้นที่ใดที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลง เช่น เกษตรกรรมไปสู่อุตสาหกรรม ความขัดแย้งของกลุ่มบุคคลจะสูงขึ้น อาชญากรรมจะเกิดสูงตามไปด้วย และอาชญากรรมของคนรุ่นหนึ่งจะถ่ายทอดไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งเป็นการเลียนแบบกัน เป็นต้น

๒.๓ ปัจจัยทางครอบครัว ทฤษฎีนี้ มอริส (Morris) ชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวที่ขาดความเอาใจใส่ต่อสมาชิกในครอบครัวมีส่วนผลักดันให้เกิดอาชญากรรมขึ้นมากกว่า ซึ่งเป็นเรื่องแตกต่างกันในด้านปทัสถาน ทัศนคติ และโครงสร้างพฤติกรรมที่ได้รับการอบรมสั่งสมกันมา ซึ่งเป็นการประกอบอาชญากรรมก็ได้มาจากชนชั้นใดชั้นหนึ่งเท่านั้น

๒.๔ ปัจจัยด้านการเรียนรู้และความสัมพันธ์ของกลุ่มซึ่ง ซัทเทอร์แลนด์ (Sutherland) เป็นผู้ศึกษาและเชื่อว่าอาชญากรรมเป็นผลมาจากการเรียนรู้และความสัมพันธ์ของกลุ่มโดยมีขั้นตอนดังนี้

๒.๔.๑ การประกอบอาชญากรรมต้องมีการเรียนรู้ไม่ว่าเป็นอาชญากรโดยสันดาน โดยอาชีพหรือการรวมกลุ่ม หรือในรูปแบบอื่นใดก็ตาม

๒.๔.๒ การอยู่ร่วมกันในสังคมและการติดต่อสื่อสาร เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

๒.๔.๓ พฤติกรรมที่เป็นอาชญากรรม จึงอาจเกิดจากการมีส่วนร่วมของกลุ่มหน่วยงานทฤษฎีหรือสื่อมวลชนก็ได้

๒.๔.๔ การเรียนรู้ของผู้กระทำผิดจะเรียนรู้ทั้งทางเทคนิค ข้อมูลทัศนคติแรงจูงใจและแรงผลักดันไปพร้อม ๆ กัน

๒.๔.๕ แรงจูงใจและแรงผลักดันจะเป็นไปในทางหนึ่งทางใดโดยเฉพาะนั้น อาจเรียนรู้ได้จากบทบัญญัติของกฎหมายว่า การกระทำนั้นจะชอบหรือไม่ชอบ

๒.๔.๖ เพราะฉะนั้นการกระทำที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องที่บุคคลหนึ่ง ๆ ต้องการละเมิดกฎหมายมากกว่าความต้องการที่จะเคารพกฎหมาย ลักษณะการเกิดขึ้นอาจเป็นการร่วมกันของกลุ่มหรือความสัมพันธ์ต่อกันและกันที่บุคคลมีต่อกัน

๒.๔.๗ เนื่องจากมีส่วนร่วมของบุคคลที่มีต่อกันมีระดับแตกต่างกันไปพฤติกรรมของบุคคลที่จะประกอบอาชญากรรมจึงย่อมแตกต่างกันไปด้วย

๒.๔.๘ ปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ อาจจะมีส่วนช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอาชญากรรมหรือต่อต้านอาชญากรรมได้

๒.๔.๙ พฤติกรรมที่เป็นหรือไม่เป็นอาชญากรรม เป็นการแสดงออกทั้งความต้องการหรือค่านิยมของกลุ่มหรือของบุคคล

๒.๕ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ หรือชนชั้นในสังคม นักวิชาการหลายคนได้ให้ความเห็นว่าอาชญากรรมเกิดจากความไม่เท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจ และความขัดแย้งในผลประโยชน์ของ ชนชั้นในสังคม ความยากจนมีส่วนสำคัญในการก่อให้เกิดอาชญากรรมขึ้น แต่ก็พบว่าความยากจน หรือความแตกต่างกันของโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมมิได้เป็นสาเหตุให้เกิดอาชญากรรมได้เสมอไป เช่น การลักทรัพย์ อาจทำเพราะได้ของนั้นโดยไม่มีสาเหตุของความยากจนเข้ามาเกี่ยวข้องเลย เป็นต้น

๓. ด้านสังคมจิตวิทยา แนวความคิดในด้านนี้ส่วนใหญ่เป็นนักวิชาการทางจิตวิทยา ซึ่งเน้นการพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปร ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมว่ามีความสัมพันธ์กับการประกอบอาชญากรรมของบุคคลมากน้อยเพียงใด มีนักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่า อาชญากรรมเป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ตราบเท่าที่ปทัสถานของสังคมไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของสังคมได้ หรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางสังคมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเอาไว้ได้ การล่วงละเมิดต่อปทัสถานทางสังคมก็จะเกิดขึ้นและนำไปสู่การประกอบอาชญากรรม สภาพการณ์เช่นนี้มักเกิดในสังคมอุตสาหกรรมที่สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมนั้น ๆ ได้ ทฤษฎีต่อมาได้รับการโต้แย้งจาก ซิลเคส (Sykes) และแมทซา (Matza) ว่า การประกอบอาชญากรรมเป็นเรื่องของกระบวนการทางจิตวิทยาเบื้องต้นของบุคคลหรือกลุ่ม

บุคคลที่ไม่สามารถจะประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในปทัสสถานและค่านิยมของตนได้เท่านั้น มิใช่เป็นเรื่องของความขัดแย้งระหว่างผลประโยชน์ของชุมชนที่มีต่อโครงสร้างทางวัฒนธรรม หรือส่วนรวมทั้งหมดก็หาไม่ อาชญากรรมเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้าสภาพแวดล้อมได้มากนักน้อยเพียงใด หรืออาชญากรรมเกิดขึ้นเนื่องจากความรับผิดชอบของบุคคลและคุณธรรมในจิตใจที่ได้รับการอบรม ดังสถิติอาชญากรรม ที่มีการรับแจ้งและจับกุม จำแนกตามประเภท ในรอบ ๑๐ ปี

### ๒.๑.๓ ค่านิยมสมัยใหม่กับความเสื่อมถอยของศีลธรรม

ในปัจจุบัน สิ่งที่กำลังทวีความรุนแรงที่ก่อให้เกิดปัญหาทำให้ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจตนเองก็คือ การหลงไปตามค่านิยมสมัยใหม่ ทำให้สังคมไทยทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ไม่รู้จักพิจารณายับยั้งชั่งใจของตนเอง การขมใจจากสิ่งที่เข้ามากระทบกระทำได้ยากมากยิ่งขึ้น เพราะกระแสของค่านิยมสมัยใหม่อันเป็นที่ต้องการของคนทุกสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการไหลเข้ามาของค่านิยมผ่านทางสื่อที่รวดเร็วฉับไว จนไม่สามารถที่จะสกัดกั้นสิ่งต่างๆ ที่ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีให้ออกจากกันได้ ประกอบกับการฝึกใจตนเองให้รู้จักขมใจกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ได้รับความรู้หรือศึกษากันลดน้อยลงจนถูกทำให้ละเลยความสำคัญในการขมใจลงไป จนทำให้ความสามารถของจิตใจที่จะขมกิเลสในตัวเองให้สามารถต้านทานต่อกระแสของค่านิยมที่เข้ามาลดน้อยลงไปตามลำดับ

ค่านิยม (Value) หมายถึง ลักษณะด้านสังคมซึ่งมีความเชื่อถือ (Beliefs) กันอย่างกว้างขวางซึ่งเป็นแนวทางในการพิจารณาพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีการยอมรับอย่างแพร่หลายจากสมาชิกของสังคม หรือหมายถึง ความเชื่อถือของส่วนรวมซึ่งมีมานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรม ความสัมพันธ์กัน หรือจุดมุ่งหมายซึ่งมีความสำคัญต่อลักษณะหรือความเป็นอยู่ของชุมชน สิ่งที่คุณกลุ่มหนึ่งเห็นว่าจะอะไรก็ตามที่คนในสังคมส่วนใหญ่ชอบ ปรรารถนาหรือต้องการให้เป็น<sup>๗</sup>

ในปัจจุบันเรามักจะได้ยินว่าคนไทยมีค่านิยมชอบใช้ของต่างประเทศ ชอบเลียนแบบชาวต่างประเทศโดยรับเอาวัฒนธรรมของต่างประเทศเข้ามามากโดยลืมนึกถึงความเสียหายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งคำว่า “ค่านิยม” ถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามที่เป็นตัวกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่ในสังคมนั้น ๆ ซึ่งความสำเร็จหรือความล้มเหลวของธุรกิจทางการตลาดขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกับค่านิยมเป็นสำคัญ ดังนั้น ค่านิยมจึงเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นด้วยวิธีที่มีมาตรฐาน ซึ่งบุคคลจะถูกกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุค่านิยม และความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคและกลยุทธ์ทางการตลาด

<sup>๗</sup> ศิริวรรณ เสรีรัตน์, พฤติกรรมผู้บริโภค, กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๓, หน้า ๒๘.

ในขณะที่แต่ละชั้นของสังคมจะมีลักษณะของค่านิยมและพฤติกรรมในการบริโภคจะแตกต่างกันออกไป โดยจะขอยกตัวอย่างค่านิยมกับพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย มีดังนี้

๑) กลุ่มค่านิยมความร่ำรวย และนิยมใช้ของจากต่างประเทศ

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย ชอบทำตัวว่าตัวเองเป็นคนร่ำรวยเนื่องมาจากการใช้สินค้า สินค้าที่นิยมใช้จะเป็นสินค้าที่นำเข้ามาจากต่างประเทศเท่านั้น ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคเป็นบุคคลที่ชอบใช้ของแพง ๆ ทำให้คนอื่นมองว่าตัวเองเป็นผู้ที่ร่ำรวย ต้องการให้คนยกย่องนับถือ เป็นคนที่ต้องมีเกียรติ ต้องการเป็นผู้นำในการใช้สินค้า นิยมใช้สินค้าที่นำเข้ามาเท่านั้น มองว่าสินค้าในประเทศเป็นสินค้าที่ไม่มีคุณภาพ ไม่มีมาตรฐาน เป็นสินค้าด้อยคุณภาพ จะรู้สึกภูมิใจทุกครั้งเมื่อได้ใช้สินค้าที่เป็นสินค้าจากต่างประเทศ ชอบไปเที่ยวต่างประเทศเพื่อไปซื้อสินค้า บางครั้งซื้อมาแล้วก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์ก็จะซื้อ หรือบางครั้งอาจจะไม่มีเวลาไปเที่ยวต่างประเทศ ก็ชอบฝากให้คนอื่นซื้อ มีความเป็นต่างชาติสูงมาก จะเป็นบุคคลที่เน้นการแต่งกายดีตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ สร้างความน่าเชื่อถือ นิยมใช้บัตรเครดิต ชอบความสะดวกสบายไม่ชอบการรอคอยนาน ๆ ชอบสังคมกับเพื่อนที่มีฐานะร่ำรวย เท่าเทียมกัน ไม่ชอบคบหาสมาคมกับคนที่ด้อยกว่าหรือจนกว่า ทำอะไรคิดถึงตัวเองมากกว่าคนอื่น บางครั้งอาจจะประสบกับปัญหาทางการเงินแต่กลัวว่าคนอื่นจะรู้ถึงฐานะของตนเองต้องยอมกู้เงินเพื่อพยุงฐานะของตนเองก็ยอมเพื่อรักษาภาพลักษณ์ของตนเอง โดยไม่ต้องการให้ใครมามองว่าตัวเองจนลำบาก หรือต่ำต้อยกว่าคนอื่น

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. บ้านหรูหรร่า ราคาแพง มีเนื้อใช้สอยมาก เช่น บ้านเดี่ยว (ติดแอร์ทั้งหลัง)
๒. เฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้านราคาแพง ต้องใช้สถาปนิกเป็นผู้ออกแบบ
๓. รถยนต์มีราคาแพง และมีความปลอดภัยสูง เป็นรถนำเข้า
๔. ใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อบุรุษกิจ หรือมีเครื่องคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก
๕. เครื่องใช้ไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ นำเข้าจากต่างประเทศ
๖. เสื้อผ้าที่สวมใส่ จะเป็นแบรนด์เนมจากต่างประเทศมีราคาแพง
๗. เครื่องประดับ สวมใส่ เช่น นาฬิกา, แวนดา, เข็มกลัด เป็นของต่างประเทศ
๘. ชอบใช้น้ำหอมที่นำเข้าจากต่างประเทศ
๙. ใช้บัตรเครดิตหลายใบ เพื่อความสะดวกและคล่องตัว
๑๐. ชอบออกกำลังกายตามฟิตเนส และใช้บริการสถานเสริมสวยความงาม
๑๑. ชอบทานอาหารนอกบ้าน เช่น โรงแรม, ภัตตาคาร และร้านอาหารที่มีชื่อเสียง

โดย เฉพาะชอบอาหารต่างชาติ อาทิ อาหารญี่ปุ่น, อาหารอิตาลี

๑๒. เครื่องดื่ม ชอบดื่มเหล้านอก, ไวน์จากประเทศฝรั่งเศส

ผลกระทบต่อค่านิยมแบบนี้ ลักษณะแบบนี้ ควรจะปรับปรุงแก้ไขเพื่อสังคมจะได้ดีขึ้น โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ไม่ควรให้ฟุ้งเฟ้อซึ่งจะเป็นการสร้างค่านิยมที่ไม่ดี และถือว่าค่านิยม

แบบนี้จะเป็นอันตรายต่อประเทศชาติอย่างมาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหาย เท่ากับว่าประเทศของเราได้ตกไปเป็นเมืองขึ้นของต่างชาติ ซึ่งเป็นการยากที่เราจะกู้ประเทศชาติกลับคืนมาได้ ซึ่งควรจะได้มีการปรับปรุงแก้ไข หรือปลูกฝังค่านิยมแบบใหม่เข้าไปแทนที่ เพื่อเศรษฐกิจเพื่อประเทศชาติ และต้องการสร้างชาตินิยมของประเทศไทยให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้

๑. เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ B+ ขึ้นไป (เป็นบุคคลที่มีฐานะร่ำรวยจริง) หรือ  
๒. เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ C ลงไป (เป็นบุคคลที่ยากจนแต่ชอบทำตัวเป็นคนร่ำรวย) ซึ่งถ้าเป็นคนกลุ่มนี้ ถือว่าอันตรายเพราะจะสร้างปัญหาให้กับสังคมเพิ่มมากยิ่งขึ้น เช่น อาจจะทำให้เกิดปัญหาของวัยรุ่นที่อยากจะใช้สินค้าแพง ๆ ที่เป็นสินค้า Brand Name แล้วประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอาชญากรรมหรือเกิดคดีในกรณีต่าง ๆ ได้

#### ๒) ค่านิยมสุขภาพดี

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยเป็นบุคคลที่รักษาสุขภาพของตนเอง และครอบครัว เพื่อที่จะได้มีชีวิตยืนยาวส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภค พฤติกรรมของบุคคลที่มีค่านิยมสุขภาพดี มักจะเป็นคนที่ดูแลตนเองเป็นอย่างดี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชอบความสะอาด ไปพบแพทย์เป็นประจำ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง รวมทั้งดูแลคนในครอบครัวด้วย ต้องการให้คนในครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว มีร่างกายที่แข็งแรง และสมบูรณ์ ชอบพักผ่อนอยู่กับบ้าน และทานอาหารในบ้านเพราะเน้นความสะอาด ชอบดูหนังฟังเพลงอยู่ในบ้าน

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารมังสวิรัต
๒. อาหารเสริม เช่น แบรินด , สก็อต
๓. นมที่มีแคลเซียม เพื่อเสริมสร้างกระดูก
๔. นมพร่องมันเนย, โยเกิร์ต
๕. วิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินซี, วิตามินบี ฯลฯ
๖. ผักปลอดสารพิษ
๗. ดื่มน้ำผลไม้
๘. ดื่มน้ำแร่
๙. โสมเกาหลี , เห็ดหลินจือ
๑๐. ไม้เท้ายาจีน, ไม้เท้า
๑๑. ยารักษาโรค (จากแพทย์สั่ง)

ผลกระทบต่อค่านิยมแบบนี้เป็นค่านิยมที่ดีน่าจะมีการสนับสนุนเพราะจะทำให้คนมีสุขภาพดีขึ้น เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัวดีขึ้น และทำให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ B ขึ้นไป และเป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มวัยกลางคนที่เห็นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บ

### ๓) ค่านิยมรักความสนุก

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยเป็นบุคคลที่รักความสนุก มีความรื่นเริงอยู่ตลอดเวลา ชอบความสนุก ชอบสังสรรค์ ไม่ว่าจะเทศกาลใดก็ตาม ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ลักษณะของพฤติกรรมบุคคลจะเป็นบุคคลที่รักสนุก ชอบความรื่นเริง มีการสังสรรค์ในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการจัดปาร์ตี้ทุกสิ้นเดือน หรือเป็นเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่, วันตรุษจีน, วันสงกรานต์ ฯลฯ ทุกเทศกาลก็จะมีความสนุกสนานตลอดเวลา

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. รับประทานอาหารทุกชนิด เช่น อาจทำทานเอง หรือไปทานนอกบ้าน
๒. เครื่องดื่มทุกชนิด เช่น น้ำอัดลม
๓. ผลไม้ต่าง ๆ (ผลไม้ไทยและผลไม้นำเข้า)
๔. ขนมคบเคี้ยวต่าง ๆ
๕. ดื่มน้ำสุรา (ผลิตในประเทศไทยและนำเข้าจากต่างประเทศ)
๖. ชอบร้องเพลงคาราโอเกะอาจจะร้องเพลงอยู่ในบ้าน หรือตามสถานบันเทิงต่าง ๆ
๗. ชอบดูภาพยนตร์
๘. ชอบไปรับประทานอาหาร และฟังเพลงตามโรงแรม, ห้องอาหารต่าง ๆ และตามคาเฟ่
๙. ชอบไปเที่ยวตามสถานที่ในต่างจังหวัด เช่น ไปน้ำตก, ภูเขา และทะเล

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้ บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ อย่างน้อยก็น่าจะสนับสนุนเพราะทำให้เกิดสภาพคล่องทางการเงินทำให้เงินทองไม่ไหลออกนอกประเทศ มีการใช้จ่ายภายในประเทศ ซึ่งเป็นการกระจายรายได้ไปยังสถานท่องเที่ยวต่าง ๆ ภายในประเทศได้เป็นอย่างดี ทำให้มีการจับจ่ายใช้สอยและเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนต่าง ๆ และแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ ทำให้คนมีอาชีพมากขึ้นซึ่งจะทำให้เกิดการหมุนเวียนทางการเงินอาจส่งผลให้ภาวะทางเศรษฐกิจในประเทศดีขึ้นบุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ C ขึ้นไปกลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มวัยรุ่นขึ้นไป

### ๔) ค่านิยมบริโภคนิยม

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยเป็นบุคคลที่มีนิสัยชอบบริโภคเป็นหลัก ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน พยายามสรรหาร้านอาหารที่อร่อย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกล ถ้าขึ้น

ชื่อในระดับ เซลล์ชวนชิม ,แม่ช้อยนางรำ และไม่ลองไม่รู้ ซึ่งมีใบรับประกัน ชอบที่จะไปทดลองชิมดูว่าอร่อยสมชื่อหรือเปล่า ชอบร้านอาหารที่มีลักษณะสะอาด มีความสะดวกสบาย มีที่จอดรถสะดวก บางครั้งบริโภคมากจนเกินความจำเป็นและมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคไขมันอุดตัน โรคเบาหวาน ความดัน อาหารไม่ย่อย อาหารเป็นพิษ ฯลฯ

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารทุกชนิด เช่น ร้านอาหารดัง ๆ
๒. อาหาร fast food เช่น KFC, McDonald
๓. ร้านอาหารญี่ปุ่น เช่น Oishi, ฟุจิ
๔. ร้านไอศกรีม เช่น Swensens
๕. ขนมคบเคี้ยวต่าง ๆ
๖. เครื่องดื่มทุกชนิด
๗. สุรายี่ห้อต่าง ๆ

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้ บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ อาจจะบั่นทอนสุขภาพได้ เพราะไม่ได้ระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานอาหาร ควรจะมีการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีชีวิตที่ยืนยาวได้ ผู้ที่มีค่านิยมบริโภคแบบนี้ ถ้าเป็นผู้สูงอายุจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มักจะพบกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และมักจะมีอายุสั้นบุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ C ขึ้นไป กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มวัยกลางคนที่ชอบบริโภค นิยม ไม่ชอบดูแลสุขภาพ

๕) ค่านิยมเลียนแบบต่างประเทศ

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย เป็นบุคคลที่มีลักษณะชอบเลียนแบบ เอาค่านิยมจากต่างประเทศมาใช้เป็นพฤติกรรมของตนเอง ไม่มีจุดยืนเป็นของตัวเอง เห็นใครสวยก็อยากจะสวยเท่ให้เหมือนกับคนอื่นบ้างส่วนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคลักษณะพฤติกรรมชอบเลียนแบบจากต่างประเทศโดยเฉพาะสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนิตยสาร โทรทัศน์ ของ UBC ช่อง MTV, CHANEL (v), mcm เป็นการเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากต่างประเทศโดยมิได้กลั่นกรองมาก่อน ทำให้พฤติกรรมการรับรู้จะสอดแทรกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรม ซึ่งค่านิยมการเลียนแบบจากต่างประเทศจะมีมากขึ้น เช่น แฟชั่นต่าง ๆ การแต่งตัว การทำทรงผม สีส้ม จะนิยมไปทางตะวันตก การดำรงชีวิตเปลี่ยนไป กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองสูงทำอะไรคิดว่าตัวเองทำถูกเสมอ มองผู้อื่นผิดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งลืมนวัตกรรมที่ดีของประเทศเราไป เช่น เป็นคนก้าวร้าว ไม่มีสัมมาคารวะ พุดจาไม่เพราะ ขาดความน่าเชื่อถือ และหลงตัวเอง



สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. เสื้อผ้าตามแฟชั่น เช่น สายเดี่ยว, เกะอก
๒. ทรงผมตามแฟชั่น เช่น กลัดสีผม, โกรกผม
๓. นิตยสารแฟชั่นของต่างประเทศ
๔. อ่านนิตยสารต่างประเทศ
๕. วารสารต่างประเทศ เช่น
๖. ภาพยนตร์ต่างประเทศ
๗. วิดีโอภาพยนตร์ต่างประเทศ
๘. ฟังเพลงต่างประเทศ
๙. ชอบเต็นท์
๑๐. อ่านหนังสือการ์ตูนญี่ปุ่น

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้ค่านิยมแบบนี้ควรจะปรับปรุงแก้ไขเพราะเป็นค่านิยมที่ทำลายประเทศ ซึ่งไปรับวัฒนธรรมของต่างชาติมา การแต่งกายนุ่งน้อยห่มน้อยก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ และปัญหาสังคมก็จะเพิ่มมากขึ้น สังคมไทยก็แย่ง จิตใจของคนก็ลดน้อยลง ถ้าค่านิยมแบบนี้ลดลงประเทศไทยของเราก็คงจะพัฒนามากขึ้นกว่าเดิม ในปัจจุบันเรามักจะเห็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ว่าบุคคลที่มีลักษณะแบบนี้มักจะทำให้สังคมเกิดปัญหาขึ้นมามากมาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเลียนแบบ และยังไม่สามารถบรรลุภาวะในเรื่องต่าง ๆ เช่น ใส่สายเดี่ยวแล้วเที่ยวกลางคืนทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ได้ จึงสมควรที่เราทุกคนควรจะมีส่วนร่วมกันสร้างสังคมในประเทศเราให้มีความเจริญก้าวหน้ามากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ C ขึ้นไปกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเลียนแบบ

#### ๖) ค่านิยมการทำบุญ

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยมีนิสัยชอบทำบุญ ใจกว้าง ชอบช่วยเหลือคนที่ยากไร้หรือคนที่จนกว่า และชอบไปวัดเห็นใครตกทุกข์ได้ยากมักจะเข้าไปช่วยเหลือ มีความเมตตาปรานี และมีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ลักษณะพฤติกรรมเป็นคนใจบุญ โอบอ้อมอารีกับบุคคลอื่นเสมอ ต้องการช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาส ซึ่งเรามักจะพบเห็นได้ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. คนที่ชอบทำบุญจริง ๆ โดยไม่ได้หวังผลตอบแทน ไม่ต้องการชื่อเสียง ไม่ว่าจะทำบุญกับวัดหรือการบริจาคให้กับมูลนิธิต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล, สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ บุคคลที่มีลักษณะแบบนี้อาจมีฐานะที่มีฐานะ (มีเงินเหลือใช้ก็ทำบุญ) หรือคนที่มีฐานะปานกลาง, ยากจน แต่มีจิตใจชอบทำบุญก็จะทำเท่าที่มี ซึ่งอาจจะทำตามฐานะโดยที่คิดว่าตัวเองไม่เดือดร้อน

๒. คนที่ชอบทำบุญแบบเอาหน้า ต้องการชื่อเสียง ต้องการให้บุคคลอื่นยกย่องว่าตัวเองมีจิตใจสูงส่ง ต้องการมีหน้ามีตาในสังคม ชอบทำบุญผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้สื่อลงข่าวให้หรือทำบุญผ่านทางโทรทัศน์นิยมบริจาคเงินเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะทำกับวัดที่มีชื่อเสียง กับมูลนิธิต่าง ๆ ซื้อเครื่องมืออุปกรณ์ให้โรงพยาบาล ต้องการมีป้ายชื่อ-นามสกุล เพื่อเป็นอนุสรณ์สำหรับลูกหลานเป็นการสร้างภาพลักษณ์ให้กับวงศ์ตระกูล และเกิดความภูมิใจเมื่อมีใครเอ่ยถึงซึ่งอาจจะแบ่งเป็น ๒ แบบ ดังนี้

๒.๑ บุคคลในลักษณะแบบนี้ เป็นคนที่มีฐานะร่ำรวย หรือเรียกว่า เศรษฐี มีเงินทองเหลือกินเหลือใช้ ก็จะทำบุญในทุกรูปแบบ เพราะคิดว่าชาตินี้ตัวเองสบายเป็นผลมาจากการทำบุญ ก็เลยทำบุญมากขึ้นเพื่อผลในชาติหน้าจะได้สบายขึ้นไปอีก

๒.๒ บุคคลในลักษณะแบบนี้ เป็นคนที่มีฐานะ(เคยร่ำรวยมาก่อน หรืออาจจะมียฐานะปานกลาง) แต่ชอบทำบุญเป็นชีวิตจิตใจ การทำบุญในลักษณะอย่างนี้จะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตในครอบครัวก็จะมีมีความสุข ต้องไปกู้หนี้ยืมเงินมาเพื่อทำบุญ เช่น เอาบ้านไปจำนอง, ขายที่ดิน, ไปกู้เงินมาทำบุญ มีที่ดินก็ไปบริจาคให้วัด โดยไม่ได้คำนึงถึงคนในครอบครัวจะทำให้ครอบครัวแตกสลาย

สินค้านิยมบริโภค ได้แก่

๑. ข้าวของเครื่องใช้ที่ใช้ทำบุญกับวัด เช่น จีวร, ผ้าเช็ดตัว, โต๊ะ, เก้าอี้, เฟอร์นิเจอร์

๒. ข้าวของเครื่องใช้ที่บริจาคให้กับโรงพยาบาล, มูลนิธิ, สถานสงเคราะห์ ฯลฯ

๓. รถยนต์เพื่อถวายวัด, โรงพยาบาล, มูลนิธิ, สถานสงเคราะห์ ฯลฯ

๔. สินค้านิยมบริโภค เช่น ข้าว, น้ำตาล, น้ำปลา ฯลฯ

๕. สมุด-หนังสือ เพื่อใช้ในการบริจาค ให้กับสถานที่ต่าง ๆ

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้จะเป็นการดีถ้าบุคคลที่เข้ามาทำบุญเป็นผู้ที่มีฐานะร่ำรวย ทำให้ชั้นของสังคมลดลงเพราะคนรวยก็จะมาช่วยคนจนมากขึ้น ไม่ว่าจะทำบุญแบบต้องการชื่อเสียงหรือไม่ก็ตามก็จะส่งผลดีต่อสังคม แต่ถ้าเป็นบุคคลที่มีลักษณะที่ไปกู้ยืมเงินมาเพื่อทำบุญนั้น เป็นความคิดที่ผิดมาก เพราะเท่ากับสร้างปัญหาให้กับสังคม จะทำให้ครอบครัวแตกสลาย แยกกันอยู่ ถ้ามีค่านิยมแบบนี้ควรที่จะช่วยกันแก้ไขเพื่อสถาบันของครอบครัวจะไม่ล่มสลาย และปัญหาของสังคมก็จะลดลงด้วยบุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ C ขึ้นไป หรืออยู่ต่ำกว่าระดับ C กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มวัยกลางคนที่ชอบทำบุญหรือกลุ่มที่ชอบทำบุญเพื่อสร้างชื่อเสียงก็ได้

๗) ค่านิยมเครื่องรางของขลัง

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยเป็นบุคคลที่มีความเชื่อในโชคชะตา ชอบเข้าวัด ชอบสะสมเครื่องรางของขลังส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบิโรคลักษณะพฤติกรรมนิยมสะสมเครื่องรางของขลัง พยายามสรรหาว่าที่ไหนมีของดี ๆ ก็จะไปซื้อเพื่อเก็บสะสมไว้ ชอบไปตาม

สมาคมพระเครื่อง ราคาแพงเท่าไรก็ซื้อ เป็นบุคคลที่ไม่นิยมไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ ชอบเข้าวัดมากกว่าโดยเฉพาะวัดที่มีชื่อทางด้านเครื่องรางของขลัง บุคคลเหล่านี้จะนิยมไปวัดนั้น ๆ มากเป็นพิเศษ และอาจจะเป็นบุคคลที่ชอบดูดวง, ชอบการทำนายเพื่อจะได้รู้อนาคตของตนเอง หรือชอบดูว่าในชาติอดีตที่ผ่านมาเคยทำกรรมอะไรมาบ้าง จะได้ทำบุญในชาตินี้ให้มากขึ้น เป็นบุคคลที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง หลงเชื่อง่าย ขาดความมั่นใจในตัวเองสูงใครพูดอะไรก็จะเชื่อ มักจะเป็นคนที่ทำอะไรแล้วเกิดข้อผิดพลาดได้ง่าย ต้องคอยให้บุคคลอื่นมาแก้ไขให้

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. เครื่องรางของขลัง เช่น ตรีศูรุต, แหวน , ผ้ายันต์, ปลัดขิก ฯลฯ
๒. พระเครื่อง เช่น สมเด็จวัดระฆัง, หลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด ฯลฯ
๓. พระพุทธรูปที่มีชื่อเสียงดัง ๆ
๔. ของเก่าที่มีค่า ไม่สามารถจะหาได้ เช่น ซามลายคราม, รูปภาพที่มีค่า ฯลฯ

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้ ค่านิยมแบบนี้ควรจะมีการสนับสนุนเพราะว่าเป็นการดีที่จะมีคนชอบอนุรักษ์ของเก่าอยู่บ้าง แต่ไม่ควรมีความเชื่อที่มبالغมากนักเพราะถ้ามีมากเกินไปจะไม่ดี ควรจะมีความเชื่อในระดับพอดี มากกว่า การกระทำอะไรก็ตามถ้าทำเพราะความเชื่อผลที่ได้ก็อาจจะไม่ดีนัก ซึ่งในส่วนนี้ควรได้รับการแก้ไข เพราะความเชื่อแบบนี้อาจจะเป็นดาบสองคมก็ได้ ซึ่งเรามักจะพบอยู่เป็นประจำว่า บางคนหลงงมงายจนสร้างปัญหาให้กับครอบครัว บางครอบครัวถึงกับแตกแยกกัน เพราะไม่สามารถไปด้วยกันได้ ซึ่งการกระทำและความคิดเห็นก็ขัดแย้งกันอยู่เสมอบุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ C ขึ้นไป หรือต่ำกว่าระดับ C ก็ได้กลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มวัยกลางคนที่มีความเชื่อในเครื่องรางของขลัง

๘) ค่านิยมต่อการดำรงชีวิตอย่างง่าย และประหยัด

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยลักษณะนิสัยจะเป็นคนเรียบง่าย ทำตัวสบาย ๆ ไม่เรื่องมาก เป็นคนสมถะ มักจะไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน และเป็นคนเกรงใจคน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคลักษณะพฤติกรรมจะเป็นคนเรียบง่าย ประหยัด ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น เป็นคนเก็บออมเก่ง ก่อนตัดสินใจคิดแล้วคิดอีกว่าคุ้มหรือไม่คุ้ม ไม่นิยมไปทานอาหารนอกบ้าน ถ้าเป็นครอบครัวใหญ่ส่วนมากจะทำอาหารรับประทานเอง เพราะคิดว่าประหยัดกว่า แต่ถ้าเป็นครอบครัวเล็ก ส่วนใหญ่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน หากเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะซื้อยามาทานเอง มักจะไม่ก่อหนี้สินให้กับตนเองหรือครอบครัว

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารสำเร็จรูป
๒. ร้านอาหารที่มีราคาไม่แพง เช่น ริมทางเท้า, ในตลาด
๓. ยารักษาโรค (ตามร้านขายยา)
๔. รถยนต์มือสอง หรือมือสาม

๕. ที่อยู่อาศัยจะเป็นคอนโด, แฟลต หรือเช่า
๖. ของใช้ในบ้านมักจะซื้อในท้องตลาด หรือของที่ลดราคา
๗. ชอบซื้อของที่มีของแถม เช่น แพ้บ, สบู่, ยาสีฟัน โดยไม่คำนึงถึงตรयीห้อ
๘. เสื้อผ้าราคาถูก ส่วนใหญ่เป็นเสื้อผ้าสำเร็จรูป
๙. อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าจะเป็นสินค้าที่ไม่มียี่ห้อ เน้นที่ราคาถูกเป็นหลัก

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ น่าจะได้รับการสนับสนุนเพราะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อตามบุคคลอื่น คิดทำอะไรก็ทำอย่างพอเพียงไม่เกินตัว เป็นบุคคลน่าจะได้รับการยกย่องจากบุคคลรอบข้าง น่าจะเป็นบุคคลตัวอย่าง เพราะไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัวและสังคมบุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ D+ ขึ้นไป กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มที่ชอบใช้ชีวิตแบบง่าย ๆ และประหยัด

#### ๙) ค่านิยมต่อบุพการี หรือผู้ที่มีพระคุณ

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยลักษณะนิสัยจะเป็นคนที่กตัญญูรู้คุณ มีสัมมาคาราวะ จิตใจอ่อนโยน เคารพต่อผู้มีพระคุณเป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดี และสามารถเข้ากับสังคมได้ดีเพราะเป็นคนอ่อนน้อม พุดจาไพเราะ มีกิริยามารยาทเรียบร้อย เพราะได้รับการอบรมดูแลจากบุพการีมาเป็นอย่างดีส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมารยาท ลักษณะพฤติกรรมเป็นบุคคลที่มีจิตใจงาม คำนึงถึงบุพการี หรือผู้มีพระคุณมากกว่าตนเองไม่ว่าจะตัดสินใจทำอะไรก็คิดถึงบุพการีหรือผู้มีพระคุณเป็นหลัก กลัวว่าจะทำให้บุคคลดังกล่าวเสียใจจนไม่กล้าทำอะไร คอยเป็นห่วงสุขภาพ และความปลอดภัยตลอดเวลา มีความคิดอยู่ตลอดเวลาว่าทำอะไรจะให้บุคคลทั้งสองมีความเป็นอยู่ที่ดีสะดวกสบาย ถึงแม้ตนเองจะทำงานหนักและลำบากแค่ไหนก็จะไม่บ่นไม่ย่อท้อ จะเป็นผู้ที่มีความอดทนสูงมาก

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารเสริมสำหรับผู้ใหญ่ เช่น แบรินด, รังนก
๒. นมแคลเซียม
๓. เสื้อผ้าสำหรับผู้ใหญ่
๔. อุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านค่อนข้างจะมองถึงความปลอดภัยเป็นหลัก
๕. บ้านที่อยู่อาศัยจะเป็นหลังเล็ก ๆ ชั้นเดียว
๖. ยารักษาโรคต่าง ๆ
๗. น้ำผลไม้ต่าง ๆ
๘. เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ เช่น ไมโล, โอวัลติน ฯลฯ

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้บุคคลที่มีลักษณะแบบนี้ น่าจะยกย่องเพราะเป็นบุคคลที่มีความกตัญญูสูง ไม่ทอดทิ้งผู้ที่มีพระคุณ นำนำมาเป็นบุคคลตัวอย่าง ถ้าบุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้มาก ๆ ก็จะทำให้ปัญหาสังคมในประเทศลดน้อยลง ซึ่งเราก็จะไม่เห็นภาพของคนชราที่

ถูกทอดทิ้งเป็นจำนวนมาก จะทำให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น และมีความสมบูรณ์มากขึ้น บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้เป็นบุคคลที่มีฐานะในต่ำกว่าระดับ C+ ขึ้นไป กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลที่มีความกตัญญูต่อบุพการี และเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมมาเป็นอย่างดี

## ๒.๒ หลักการข่มใจในพระพุทธศาสนา

หลักการข่มใจในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ใช้ในการยับยั้งจิตใจตนเองไม่ให้ไปกระทำในสิ่งที่ไม่ควร อันเป็นจุดเริ่มต้นของการขจัดกิเลสให้หมดสิ้นออกไปจากใจ โดยการนำเอาหลักธรรมที่ส่งผลโดยตรงต่อการข่มจิตข่มใจตัวเองเข้าไปสกัดกั้นกิเลสภายในจิตใจของตนเองเอาไว้ให้ได้ เพื่อทำให้ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม ปัญหาหลงไปตามกระแสค่านิยมสมัยใหม่ลดน้อยลงไป และความสามารถของคนในสังคมที่จะรู้จักข่มใจยับยั้งตนเองให้ยังคงอยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดีงามมีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น โดยอาศัยหลักการ ๓ ประการดังนี้คือ

### ๒.๒.๑ หลักการข่มใจโดยใช้สติ

สติ คือ ความรู้ตัว เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ หากขาดสติแล้ว การทำงานหรือการดำรงชีวิตย่อมผิดพลาดได้ง่าย เพราะตั้งอยู่ในความประมาท และหากกล่าวถึงสติ ก็จะต้องมี “สัมปชัญญะ” คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ตามมาด้วยเสมอ เพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวคู่กันไปควบคู่กันตลอดเวลา และเสริมให้สติทำงานได้อย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพราะไม่หลงหรือถูกรอบงำด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง สัมปชัญญะจึงเปรียบเสมือนเป็นตัวนำให้เกิดปัญญา เพราะเมื่อมีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวเกิดขึ้น ความไม่รู้สึกรู้สึกละเลยหายไปคือไม่มีความลุ่มหลง กลับเกิดปัญญามาแทนที่นั่นเอง<sup>๕</sup>

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรที่ชื่อว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงจากความโศกความร่ำไร เพื่อความสิ้นไปจากทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๖</sup>

สติปัฏฐาน คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน คุณพิเศษของการเจริญสติปัฏฐานมีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการ<sup>๗</sup> คือ

<sup>๕</sup> คังศักดิ์ ต้นไฟจิตร, สติ กุญแจไขชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : หจก.หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๘.

<sup>๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๗</sup> พระอาจารย์มานพ อุปสโม, ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ : สติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๒), หน้า ๖-๗.

๑) จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส บริสุทธิ์จากอุปกิเลส “สัตตาทัง วิ สุทธิยา เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสของสรรพสัตว์ทั้งหลาย” จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวง

๒) จะทำให้บรรลุนิพพาน “ญายัสสะ อธิคะมายะ คือ เข้าถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ” มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เรียกว่าบรรลุนิพพานตามความหมายที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๓) จะทำให้สามารถกระทำพระนิพพานให้แจ้ง “นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย คือ บรรลุพระนิพพาน”

สติจึงเป็นพหุประการธรรม เป็นธรรมมีอุปการะมาก เป็นธรรมที่ช่วยให้บุคคลไม่เป็นทุกข์ ดับความทุกข์ ดับความกังวลใจ ดับความเดือดร้อนใจ ทำให้ทุกข์ทางใจหมดไป และทุกข์ทางกายก็หมดไปได้ หน้าที่ของสติที่จะเข้าไปทำกับกิเลสโดยตรงคือ ไปสกัดกั้นมิให้กิเลสเกิดขึ้นในจิตใจ เพราะสติจะส่งผลให้จิตใจมนุษย์มีความรู้ตัวด้วยปัญญาตลอดเวลา การเจริญสติจึงนำมาซึ่งคุณวิเศษที่จะไปส่งผลต่อกิเลสโดยตรง ความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส รวมทั้งกิเลสที่เป็นอุปกิเลสและกิเลสอื่นๆ ทั้ง ๓ ระดับคือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด กิเลสที่ ๓ ระดับนั้น จะถูกขจัดออกไปด้วยการมีสติรู้ทันกาย รู้ทันความรู้สึก

กิเลสอย่างหยาบที่เรียกว่า วิติกมมกิเลส สามารถกำจัดได้ด้วยการรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ เมื่อเราตั้งใจรักษาศีล สำรวม สงบระงับทางกาย และวาจา ก็จะสามารถขจัดกิเลสอย่างหยาบออกไปได้ แต่กิเลสชั้นกลาง ที่เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส ที่เกิดจากอุปกิเลส ต้องขจัดด้วยสมาธิ ทำใจให้สงบ มีสติและสมาธิ กิเลสในใจก็จะไม่เกิด จากนั้นปัญญาในมรรคจะทำหน้าที่ขจัดอนุสัยกิเลส คือกิเลสละเอียดที่ฝังแน่นอยู่ในชั้นธสันดาน อนุสัยก็จะหมดไป หมดไปด้วยอำนาจของสติ สติจะเป็นผู้ควบคุมจิตให้จิตไม่สว่างละเมิดออกไปทางกายวาจา คือไม่ให้ไปกระทำผิดทางกาย ทางวาจา สติจะคุมจิตไม่ให้จิตคิดกระทำผิดทางกาย ทางวาจา สติสามารถทำให้ วิติกมมกิเลสไม่เกิด คือทำให้ศีลบริสุทธิ์ พอศีลบริสุทธิ์ วิติกมมกิเลสไม่เกิด สติทำให้สมาธิเกิด เมื่อสมาธิเกิด อุปกิเลสก็ไม่เกิด สติทำให้มัจฉสมังคีเกิด ทำให้ญาณธรรมเกิด ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการเกิดขึ้นในมรรคจิต สติช่วยกำจัดอนุสัยกิเลส มีสติจึงทำให้จิตบริสุทธิ์<sup>๑๑</sup>

<sup>๑๑</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒-๔๓.

### ๒.๒.๒ หลักการข่มใจโดยใช้โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาในใจโดยอุบายอันแยบคาย การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย<sup>๒</sup> การทำไว้ในใจโดยแยบคาย พิจารณาโดยแยบคาย มนสิการโดยแยบคาย โดยที่โยนิโสมนสิการนี้ โดยหน้าที่แล้วเป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก ที่สามารถทำให้อกุศลกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ขจัดหมดไปได้ หรือเป็นหลักธรรมที่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็สามารถที่จะป้องกันไม่ให้อกุศลกรรมใหม่เกิดขึ้นมาได้ และในทางตรงกันข้าม โยนิโสมนสิการยังมีหน้าที่และเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นกับบุคคลใด บุคคลนั้นก็ขึ้นชื่อว่าเป็นบุคคลที่ตั้งตนไว้ชอบ คือตั้งตนไว้ในทางที่ถูกที่ควร และในทางที่ติงาม ยิ่งกุศลกรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้นและกุศลธรรมที่มีอยู่ในจิตใจจะคงอยู่ตลอดไป<sup>๓</sup>

โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดอย่างถูกวิธี เป็นการฝึกให้มีความคิดที่เป็นระบบระเบียบ แบบแผนที่ถูกต้อง รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ เพียงผิวเผิน โดยมีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยกัน ๑๐ วิธี<sup>๔</sup> คือ

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็น วิธีพิจารณาให้รู้จักสภาวะของผลหรือปัญหาที่ปรากฏตามความเป็นจริง แล้วคิดหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือ ความไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเป็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันชั่วคราวขององค์ประกอบที่เรียกว่าขันธ๕เท่านั้นเอง

๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นการมองให้เห็นอาการธรรมดาของสิ่งทั้งหลายที่มีการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไป เป็นอนิจจัง

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดแห่งความดับทุกข์ สามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดแบบตามเหตุและผล และคิดแบบตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นการคิดพิจารณาให้เข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรมกับอรรถหรือหลักการกับความมุ่งหมาย

<sup>๒</sup>ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๑๘๓.

<sup>๓</sup>รัฐธูกา สีลุนไค, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องโยนิโสมนสิการในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๔</sup>พระมหาสุริยทัต ชาติปญโญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องโยนิโสมนสิการในพุทธปรัชญาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีวิธีคิดแบบอริยสัจ”, *วิทยานพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

๖) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดพิจารณาให้เห็นครบทั้งด้านดี ด้านเสีย และทางออก เป็นการมองทั้งสองด้าน พร้อมกับมองเห็นทางออก เห็นจุดหมายและรู้ว่า จุดหมายนั้นคืออะไร อย่างไร เพื่อแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ

๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นการคิดพิจารณาให้เห็นประโยชน์ใน สิ่งที่ใช้สอยเป็นเครื่องอุปโภคบริโภคว่ามีคุณค่าอย่างไร เป็นการคิดให้เห็นคุณค่าแท้ ซึ่งจะเป็น ประโยชน์เกื้อกูลในกุศลกรรมและพิจารณาว่าสิ่งที่มีประโยชน์เช่นนั้น หากใช้สอยเกินประมาณ เกินความจำเป็น อันเป็นคุณค่าเทียม ซึ่งจะทำให้เกิดอกุศลธรรมได้

๘) วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรมหรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นการมองเพื่อ ทำให้เกิดประโยชน์ เป็นการมองโลกในแง่ดีเพื่อประกอบกรรมดี

๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็น สำคัญอาจจะมีการพิจารณาถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในอดีตเพื่อทำกิจในปัจจุบันและหวังผลอันจะเกิดขึ้น ในอนาคตได้ โดยเน้นที่ปัจจุบันเป็นหลัก

๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้ เห็นองค์ประกอบรอบด้านไม่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียวมาตัดสิน

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ คือ เป็นมูลรากฐานของกุศลกรรมทั้งหมด เป็น องค์ประกอบภายในที่เป็นไปเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เป็นมูลเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดได้ เกิดขึ้น หรือสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้น

โยนิโสมนสิการ ถือได้ว่าเป็นตัวเสริมสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นอันให้ เป็น จุดเริ่มต้นของอริยมรรค เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของไตรสิกขา เป็น ขั้นตอนแรกของระบบการศึกษาแบบพุทธ และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์ แจ่มชัด และเป็น อิสระมากขึ้น จนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด<sup>๘</sup> ดังนั้นก่อนที่จะมีสัมมาทิฐิอันเป็นหนทางไปสู่ ความเป็นพระอริยะเจ้าที่สมบูรณ์แบบ จะต้องมียोนิโสมนสิการเป็นตัวสนับสนุนส่งเสริมให้ สามารถมองเห็นทุกสิ่งอย่างถูกต้องได้

โยนิโสมนสิการ เป็นมูลรากที่ทำให้เกิดธรรมที่สูงยิ่งขึ้นตามลำดับ คือ เมื่อมี โยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อมีปีติ ปัสสัทธิ คือ กายใจ สงบระงับย่อมเกิด เมื่อมีปัสสัทธิ ย่อมมีสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมเกิดนิพพิทา คือ ความเบื่อหน่าย เมื่อเกิดนิพพิทา ย่อมวิราคะ คือ คลายความกำหนัด เมื่อวิราคะและ ย่อมวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น<sup>๑๖</sup>

<sup>๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรง พิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖๓.

<sup>๑๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘.



โยนิโสมนสิการ จึงเป็นหลักธรรมที่ก่อเกิดมาให้เสริมสร้างและสนับสนุนให้เกิดปัญญาในการรู้แจ้ง เห็นเท่าทันในกิเลสและสิ่งที่เป็นตัวการในการขัดขวางความสุขความเจริญในชีวิต ทั้งกิเลส ตัณหา และทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ในโลกธรรมทั้งหลาย ใจจะโน้มเข้าสู่ความเป็นพระอรียเจ้า หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

### ๒.๒.๓ หลักการข่มใจโดยใช้หลักเหตุและผล

หลักการใช้เหตุและผล หรือ เรียกว่า หลักปฏิบัติสมุปปบาท คือ หลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการอิงอาศัยหรือความเป็นเหตุและผลของสิ่งทั้งหลายที่ประกอบขึ้น โดยขั้นๆ สภาวะที่สิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามความหมาย ๒ ประการ<sup>๑๗</sup> คือ

๑) ความหมายเหตุและผล หมายถึงสิ่งทั้งหลายจะต้องมีเหตุเกิดหรือสาเหตุที่ทำให้สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้น เช่นต้นไม้จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยดิน ปุ๋ย น้ำ และอากาศเป็นต้น จึงเกิดขึ้นได้ สิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุ ดังนั้น “ธรรมทั้งปวงมีเหตุเป็นแดนเกิด” นั่นคือไม่มีสิ่งที่เกิดขึ้นลอยๆ หรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ

๒) ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือความเป็นไปตามเงื่อนไข หมายความว่า สิ่งต่างๆจะเป็นไปอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือขึ้นอยู่กับเงื่อนไขเช่น การเกิดของสัตว์ทั้งหลายขึ้นอยู่กับกรรมกิเลส ถ้ายังมีกิเลสก็ต้องเกิดอีก ถ้าหมดกิเลสก็ไม่เกิดอีก ดังนั้น สิ่งทั้งปวงเป็นเพียงกระบวนการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยจะบอกว่า “มี” หรือ “ไม่มี” อย่างหนึ่งอย่างใดอย่างเด็ดขาดไม่ได้ เพราะทุกสิ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขได้ทุกเมื่อ

หลักปฏิบัติสมุปปบาท เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ตรัสตอบปัญหาเกี่ยวกับอันตคาหิกทัญญูที่มีลักษณะสุดโต่งที่เรียกปัญหาว่า “อภัยกตปัญหา” สิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ล้วนเป็นไปตามเงื่อนไข จะยืนยันว่า “มี” หรือ “ไม่มี” “เกิด” หรือ “ไม่เกิด” ไม่ได้ ตามความหมายนี้ จึงไม่มีสิ่งใดที่ยังยืนเป็นอมตะ เพราะทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย

ดังนั้น สิ่งทั้งปวงจึงต้องมีเหตุเกิด สิ่งทั้งหลายเป็น “ผล” ที่มาจาก “เหตุ” บางอย่าง ไม่มีสิ่งที่ไม่ใช่ “ผล” และการมีอยู่หรือความเป็นไปของสิ่งเหล่านี้ก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องไม่มีสิ่งที่มีอยู่อย่างไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น ไม่มีสิ่งที่คงที่ยั่งยืนไม่แปรผันลักษณะของความเป็นเหตุและผลนั้นคือ ทุกสิ่งต้องมีเหตุเกิด กล่าวอีกอย่างคือ ทุกสิ่งเป็นผลของเหตุบางอย่าง ลักษณะสำคัญของความเป็นเหตุและผลหรือที่บัญญัติเรียกกันว่า “เหตุภาพ” ทางหลักปฏิบัติสมุปปบาทมีอยู่ ๒ ประการ<sup>๑๘</sup> คือ

๑) สิ่งทั้งปวงมีเหตุเกิด หมายความว่า ปราบกฏการณ์หรือสิ่งในธรรมชาติทั้งปวงต้องมีเหตุเกิด ไม่สามารถเกิดหรือมีอยู่ได้ด้วยตัวเอง กระบวนการของสิ่งที่เป็นเหตุและผลจึงไม่

<sup>๑๗</sup> วัชระ งานจิตรเจริญ, รศ.ดร., พุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗-๑๖๘.

มีจุดเริ่มต้นแรกสุดที่นักคิดบางรายเห็นว่าต้องมีจุดเริ่มต้นคือ ปฐมเหตุ เช่นอริสโตเติล และ เซนต์ทอมัส อีโควนัส เห็นว่ามีปฐมเหตุหรือสิ่งเคลื่อนไหวแรกสุด ที่ทำให้สิ่งอื่นๆ เคลื่อนไหว โดยตัวเองไม่ต้องมีสิ่งอื่นใดมาทำให้เคลื่อนไหว ตามหลักปรัชญาจสุมุบบาทแล้ว สิ่งต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ อย่างไรสาเหตุ เช่น ชีวิตไม่वादหรือเลว ล้วนเกิดมาจากเหตุคือกรรมที่เราทำไว้ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

๒) เหตุไม่บังคับผลอย่างตายตัว หมายความว่า แม้ผลทุกอย่างจะต้องมีเหตุเกิด แต่เหตุทุกอย่างไม่ได้บังคับผลให้ต้องเกิดตามมาเสมอไป เช่น การให้ผลของกรรม การทำบุญ หรือบาปอย่างใดอย่างหนึ่งจะให้ผลหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่ว่าเราทำกรรมใหม่เช่นใดเป็นต้น

อย่างไรก็ตาม คำสอนเรื่องปรัชญาจสุมุบบาทและอริยสัจ๔ นั้นมีความเกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ ปรัชญาจสุมุบบาท เน้นการแสดงสภาพตามธรรมชาติของการเกิดและการดับทุกข์ เพราะแสดงให้เห็นว่าทุกข์เกิดและดับอย่างไร เสมือนกับเป็นภาคทฤษฎี ส่วนคำสอนเรื่องอริยสัจ๔ เน้นขั้นตอนของการดับทุกข์ คือเป็นภาคปฏิบัติสำหรับการดับทุกข์ ดังนั้นคำสอนทั้ง ๒ ประการนี้จึงมีเนื้อหาเหมือนกัน ต่างแต่จุดเน้นหรือจุดมุ่งหมายเฉพาะของคำสอน คือ ปรัชญาจสุมุบบาทมุ่งจะให้เห็นความเป็นมาของทุกข์และหลักการสำหรับการดับทุกข์ ส่วนอริยสัจ๔ มุ่งจะแสดงขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์นั่นเอง

โดยสรุปแล้ว หลักการข่มใจทั้ง ๓ ข้อข้างต้นคือ หลักการข่มใจด้วยสติ หลักการข่มใจด้วยโยนิโสมนสิการ และหลักการข่มใจด้วยหลักเหตุและผล นั้น เป็นหลักการข่มใจที่ใช้ในการข่มกิเลสชนิดที่เรียกว่าสามารถทำให้กิเลสในใจนั้นค่อยๆ เบาบางลง จนกระทั่งขจัดออกไปจากใจได้อย่างสิ้นเชิงเลยทีเดียว และที่ยิ่งไปกว่านั้น หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ ก็เป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนกันในการส่งเสริมให้สามารถข่มใจจากกิเลส ตัณหา โลกธรรม ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

โยนิโสมนสิการ คือ การมีสติตลอดเวลา ในการพิจารณาร่างกายหรือเอาร่างกาย เป็นบาทฐานในการบรรลุธรรมขั้นสูงได้ เรียกว่าเป็นการตัดวงจรชีวิต(การดับทุกข์ไม่เวียนว่ายตายเกิด) ด้วยการเอาร่างกายเป็นอารมณ์ การมีสติเป็นสิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงย้ำเตือนให้สาวกพิจารณาทุกขณะอิริยาบถที่กระทำ ไม่ว่าจะเดิน นั่ง นอน ตื่น ทำ พูด คิด เป็นต้น โดยละเอียดที่สุดคือการมีสติทุกกลมหายใจเข้าออก ทั้งนี้เพราะการมีสติกล่าวให้สั้นคือความไม่ประมาทในชีวิต สติปัญญาจึงจำเป็นต่อการดับทุกข์ในฐานะที่เป็นวิธีทางสายสำคัญในการดับทุกข์และเพื่อบรรลุญาณธรรม ทำให้แจ้งพระนิพพานซึ่งตัวจักรสำคัญที่ทำให้ทั้งสติปัญญานำไปสู่ปัญญาได้ คือหลักความคิดที่แยกกาย(โยนิโสมนสิการ) พิจารณาหาเหตุผลเป็นสิ่งที่ตัดสินใจก่อนที่จะปล่อยให้เข้าถึงคือกิเลสเข้ามามีบทบาทก่อน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือการพิจารณาโดยแยกกายเป็นหลักความคิดที่ประกอบด้วยเหตุผล มีระบบความคิดที่เป็นระเบียบมีขั้นตอน นำไปสู่

ความถูกต้องที่เป็นเป้าหมายสูงสุดในการศึกษาในพุทธศาสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้แจ้งตามความเป็นจริงหรือวิปัสสนาญาณนั่นเอง”<sup>๑๙</sup>

อนึ่ง หลักในการข่มใจทั้ง ๓ ประการนี้ สามารถที่จะนำไปใช้ในการข่มใจโดยเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือนำไปใช้ควบคู่กันก็ได้ กล่าวคือ หลักการทั้ง ๓ ประการเป็นหลักการที่มีแนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจนและหนักแน่นในตัวเอง และสามารถที่จะนำไปใช้ในการข่มใจตัวเองให้กิเลสอาสวะ หรือ ความยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรม นั้นเบาบางลง คลายลง จนสามารถจัดให้หมดสิ้นไปได้ ด้วยตัวของมันเอง แต่หากต้องการให้เกิดประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น เห็นผลได้รวดเร็วขึ้น และสามารถรักษาสภาพความหนักแน่นของใจที่มีความผ่องใสได้ตลอดเวลายาวนานมากขึ้น ก็ควรที่จะนำไปใช้ควบคู่กันทั้ง ๓ ประการ เพราะเป็นหลักการที่สนับสนุนเสริมซึ่งกันและกันเพื่อให้ใจมีประสิทธิภาพอย่างไม่มีประมาณ จนเมื่อมีปัญญาแกร่งกล้ามากยิ่งขึ้น ย่อมสามารถใช้หลักการทั้ง ๓ ประการนี้ได้อย่างเต็มที่มากขึ้นจนกระทั่งสามารถข่มกิเลสให้ราบคาบขจัดหายสิ้นไปจากใจได้อย่างสมบูรณ์<sup>๒๐</sup>

เมื่อสามารถแยกแยะได้แล้วว่าสิ่งใดเป็นสิ่งดีควรกระทำ สิ่งใดเป็นสิ่งชั่วไม่ควรกระทำ หลักการต่อไปคือการทำจิตของตนเองให้ผ่องใส เพื่อเป็นการรักษาใจที่พร้อมจะทำความดีให้เกิดความมั่นคงและถาวรได้ยาวนานที่สุด ให้ใจออกห่างจากกิเลสอันเป็นสิ่งเศร้าหมองของจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ปภัสสรमितิ ภิกขเว จิตตํ อาคนฺตุเกหิ อุปกุกิเลสเหติ อุปกิลิฏฺฐํ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผ่องใส แต่เศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จรมา เปรียบเหมือนน้ำสะอาด แต่เศร้าหมองเพราะสิ่งปนเปื้อน เมื่อนำสิ่งปนเปื้อนออกแล้วน้ำก็กลับใสสะอาดดังเดิม การทำจิตให้บริสุทธิ์แท้จริง จึงต้องมุ่งไปที่การกำจัดกิเลสนั่นเอง<sup>๒๑</sup>

โดยสรุปแล้ว หลักการข่มใจในพระพุทธานุสสาทั้ง ๓ ประการที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ล้วนแล้วแต่เป็นหลักการที่มีมาตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล ที่ยังคงหลักการเดิมมาจนถึงในยุคปัจจุบัน ดังนั้นไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม หากผู้ใดได้เลือกนำเอาหลักการนี้มาใช้ในการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างเกราะกำบังแห่งคุณความดีให้มั่นคงในจิตใจได้ตลอดเวลา เพราะทุก ๆ ขั้นตอนและหลักการมีผลสรุปสุดท้ายที่เหมือนกันคือการขจัดกิเลสให้หมดสิ้นออกไปจากใจ สามารถเข้าถึงสภาวะแห่งพระอรียบุคคลนั่นเอง

<sup>๑๙</sup> พระมหาหันทพัฒน์ กองบาง, “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระสูตรตันตปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔).

<sup>๒๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, หน้า ๒๖๓-๒๖๔.

<sup>๒๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

## ๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างการข่มใจกับธรรมะแวดล้อม

### ๒.๓.๑ ความใคร่ที่จะทำสิ่งที่ดีงาม

จากความหมายของ การข่มใจ ในพระไตรปิฎกที่เป็นการบ่งบอกถึงการใช้ปัญญาในการพิจารณาถึงสิ่งที่ควรหรือไม่ควร แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่ามนุษย์แต่ละคนจะมีความสามารถในการข่มใจได้ดีมากน้อยกว่ากันนั้น ขึ้นกับการได้ศึกษาเรียนรู้จากการกระทำของตัวเองทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นตัววัดความสามารถในการข่มใจของแต่ละคน จะสังเกตได้เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเข้ามากระทบการรับรู้ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ของผู้นั้นสามารถกำกับใจให้ยังคงอยู่บนความดีงามได้หรือไม่ สามารถระแวงระวังข่มกิเลสภายในใจได้หรือไม่ โดยหลักการของการข่มใจนั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการลงมือปฏิบัติเป็นอันดับแรก การปฏิบัตินี้เองที่จะส่งผลโดยตรงไปสู่ความคิดในจิตใจของมนุษย์ ให้เกิดความรู้สึกที่สามารถกำกับใจตนเองเอาไว้ได้ สามารถระแวงระวังกิเลสในใจได้ตลอดเวลา กล่าวคือ หากบุคคลได้ฝึกปฏิบัติให้อยู่ในกุศลกรรม ทั้งกาย วาจา และใจ ประพฤติตนอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ตามศีลธรรมอันดีงาม อย่างสม่ำเสมอ ใจจะคุ้นเคยกับความดี คุ้นเคยกับกุศล จนความดีนั้นมีพลังกล้าแกร่งเกินกว่ากิเลสในใจ แม้จะมีสิ่งที่ไม่ดีใดๆ ก็ตามเข้ามากระทบการรับรู้ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ความดีในใจจะมีพลังในการกำกับความคิด คำพูด และการกระทำให้ยังคงอยู่ในความดี ทางกุศลกรรม และทำให้เกิดความคิดที่มั่นคงในจิตใจตลอดเวลาดังต่อไปนี้คือ

๑) อโยการักษาศีล เมื่อมนุษย์ทุกคนได้ข่มใจตามหลักการพื้นฐานของสังคัม คือ การเว้นจากข้อห้าม ๕ ประการ ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินิโคตยประเวณี เว้นจากการพูดเท็จ และเว้นจากการดื่มสุรายาเสพติดต่างๆ ความสงบสุขในสังคัมจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อได้กระทำบ่อยๆ เข้า จิตใจก็จะยิ่งมีความละเอียดอ่อน แสวงหา สิ่งที่จะสามารถปฏิบัติให้เกิดความเจริญยิ่งขึ้นไป จากที่อยากจะรักษาศีล ๕ ก็เกิดความคิดที่จะรักษาศีล ๘ เพื่อให้ใจบริสุทธิ์ขึ้น เมื่อกระทำบ่อยๆ เข้า มีความสุขจากการประพฤติพรหมจรรย์ใจขึ้นต้น ก็จะเกิดความคิดที่อยากจะทำศีล ๒๒๗ ข้อ อันเป็นการเปลี่ยนสถานะจากบุคคลธรรมดา ไปสู่บรรพชิตที่มุ่ง แสวงหาหนทางในการหลุดพ้น เช่นเดียวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและอัครสาวกในอดีต เกราะป้องกันกิเลสในใจก็ยิ่งหนาแน่นขึ้น ไม่หลงไปกระทำในสิ่งที่ไม่ควรได้ง่าย การข่มใจก็เกิดขึ้นถาวรและยาวนานกว่า จนกลั่นกล้าเป็น อธิศีลสิกขา<sup>๒๒</sup> เป็นผู้ที่มีศีลอันยิ่งยวด ศีลเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ปรับบรรยากาศให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติสมาธิ และเมื่อปฏิบัติศีลสิกขาสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้การปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด<sup>๒๓</sup> ดังนั้นศีลจึงมี

<sup>๒๒</sup> อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๘

<sup>๒๓</sup> กชปณญ์ สุทธบัญญัติกุล, “ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, พ.ศ. ๒๕๔๑).

ความสำคัญเป็นอันดับแรกของผู้ปฏิบัติ ที่จะก้าวหน้าต่อไปในการปฏิบัติธรรม ดังที่แสดงไว้ใน สิวลคาถาว่า<sup>๒๔</sup> “ศีลจึงได้ชื่อว่าเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดของคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง”

๒) ออยากปฏิบัติธรรม เมื่อความบริสุทธิ์กายมีมากขึ้น การกระทำต่างๆ ล้วนแต่เป็นอนุสฺสการธรรมใจจะเกิดความรู้สึกอยากที่จะแสวงหาความสุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป แสวงหาความสงบสุขจากภายใน โดยการเริ่มต้นปฏิบัติธรรม บำเพ็ญเพียร นั่งสมาธิ ใจจะมีแต่ความสงบสุข กิเลสต่างๆ จะนอนเนื่องและไม่ฟังเฟื่องฟูออกมาทำจิตใจ เพราะมีการข่มกิเลสเอาไว้ด้วยการปฏิบัติธรรม ความรู้สึกที่อยากจะโลภ อยากได้ของผู้อื่น ความรู้สึกที่อยากจะโกรธ เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น และความรู้สึกหลง มัวเมาในสิ่งที่ไม่เป็นสาระของชีวิต ก็จะสงบนิ่ง ไม่ส่งผลออกมาสู่การกระทำภายนอก จนสามารถควบคุมกิเลสภายในใจได้เป็นอย่างดี เรียกว่าการมี อริจิตสิกขา ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เมื่อออยากปฏิบัติธรรม หรือ ที่เรียกว่าการเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธปรัชญาคือพระนิพพาน แต่สมาธิก็ยังมีขอบเขตจำกัดอยู่ในระดับหนึ่งเท่านั้น เพราะวาทะธรรมที่สำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวตัดสินใจในขั้นสุดท้ายจะต้องเป็นปัญญา

บุคคลผู้มีจิตสงบระงับเสร็จกิจแล้ว กิจอื่นที่จะพึงทำอีกไม่มี เปรียบเทียบเหมือนภูเขาศิลาล้วนเป็นแท่งทึบ ย่อมไม่สะท้อนด้วยลมฉันทไฉ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งสิ้น ทั้งที่เป็นอริยธรรม และอริยธรรม ย่อมไม่ทำจิตใจของบุคคลผู้คงที่ให้หวั่นไหวได้ฉนั้น จิตของผู้คงที่นั้น เป็นจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์อะไรๆ เพราะผู้คงที่นั้นพิจารณาเห็นความเสื่อมไปแห่งอารมณ์นั้น<sup>๒๕</sup>

๓) ออยากกำจัดกิเลส เมื่อได้ฝึกฝนข่มใจให้มีความบริสุทธิ์กาย ด้วยการเจริญ อริศีลสิกขา และรักษาสภาพของใจที่ข่มกิเลสเอาไว้ ไม่ให้ย่อท้อต่อการทำความดี จนเกิดผลของการปฏิบัติที่ยอดเยี่ยม เป็นอริศีลสิกขา และอริจิตสิกขาแล้ว จะก่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งในการคิดที่จะกำจัดกิเลส โดยอาศัยหลักธรรมต่างๆ เข้ามาขจัดกิเลสให้ค่อยๆ เบาลงจนหมดสิ้น การใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสนี้เองที่เรียกว่า อริปัญญา

อริปัญญา หรือ การเจริญวิปัสสนานั้นมีประโยชน์มาก คือ สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้ ทำให้มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น คลายความยึดมั่นทั้งปวงลงได้ ไม่รุ่มรวยเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก มีจิตใจมั่นคงรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยโลกธรรม มีความเห็น

<sup>๒๔</sup> ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๒/๔๔๕.

<sup>๒๕</sup> พระมหาประทวน ปภสฺสโร, “การศึกษาพรรณานะพุทธปรัชญาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีวิธีการศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๗).

แก้ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงสุดในปัจจุบันภพได้ สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคลอันเป็นบุญเขตของโลก ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยะผล อันเกิดจากการพ้นอำนาจของกิเลสได้ และสามารถบรรลุพระนิพพานได้<sup>๒๖</sup>

ความสัมพันธ์กันระหว่างการข่มใจให้ได้ผลดีข้างต้น ผลที่ได้คือไตรสิกขานั้นเอง ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกอบรมกาย วาจา ใจและปัญญาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการและให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมที่เป็นเชิงปฏิบัติในฐานะที่อยู่ในสังคมเป็นระบบการฝึกคนของสังคม จัดแบ่งขั้นตอนเป็นช่วงกว้างๆ และเรียงลำดับ โดยถือหลักการเรียงลำดับในลักษณะ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถือว่าเป็นทฤษฎี ถ้าเป็นการปฏิบัติต้องเป็นปัญญา แล้วเป็นศีล แล้วเป็นสมาธิ แล้วสุดท้ายก็เป็นปัญญาอีก ซึ่งสอดคล้องกับที่ท่านพระธรรมปิฎกกล่าวไว้ว่า ระบบการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะมองในแง่ของมรรค หรือไตรสิกขาก็ตาม ล้วนเริ่มต้นด้วยปัญญา และจบลงด้วยปัญญา ดังนั้นจะเห็นว่าในขั้นเตรียมความพร้อมนั้นก็คือการเตรียมปัญญาขั้นต้นนั่นเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหรือความเชื่อถูกต้องเป็นพื้นฐานแล้ว จึงเริ่มฝึกอบรมที่เป็นความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีวะ(ศีล) ก่อน เมื่อศีล ดีพร้อมแล้ว ก็ฝึกขั้นประณีตคือฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงขั้นสุดท้าย คือการอบรมปัญญาให้แก่กล้าจนพ้นจากอวิชชา<sup>๒๗</sup>

ในการฝึกที่เรียกว่า ขั้นศีล ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา ไม่ได้หมายความว่าเมื่อฝึกในขั้นศีลแล้ว จะละเลยในเรื่องสมาธิและปัญญา แต่หมายความว่าให้เน้นในเรื่องศีลมากกว่าสมาธิและปัญญา สมาธิและปัญญาก็ยังคงดำเนินอยู่ตามเดิม มิได้ยกเลิกหรือละทิ้งในทำนองเดียวกันที่เรียกขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา ก็มีได้หมายความว่า จะยกเลิกหรือละทิ้งองค์ประกอบอื่น การดำเนินการฝึกจึงเป็นไปในลักษณะของบูรณาการที่ประกอบด้วยส่วนของศีล สมาธิ ปัญญาต่อเนื่องตลอดกระบวนการฝึกนั่นเอง<sup>๒๘</sup>

ดังนั้น จึงสรุปการข่มใจในพระพุทธศาสนาได้ว่า เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ชิดกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เสมอมา เมื่อใดก็ตามที่ในจิตใจเกิดความรู้สึกสงบ ราบรื่น จากสิ่งไม่ดีต่างๆ ได้โดยไม่มีเรื่อหรือสิ่งเลวที่จะสำรวมระวังจากสิ่งนั้น แสดงว่าการข่มใจได้เริ่มต้นเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้วสภาพของใจที่จะเป็นอย่างนี้ได้ ต้องผ่านขั้นตอนในการฝึกฝนและอดทนต่อการย่วยวนของกิเลสทั้งหลาย อย่างเป็นขั้นตอนที่เป็นระบบและสมเหตุสมผลกัน โดยเริ่มตั้งแต่การ

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

<sup>๒๗</sup> สุรพงษ์ ชูเดช, “ผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวิสัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, พ.ศ. ๒๕๔๒).

<sup>๒๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

วางพื้นฐานในการข่มใจด้วยการปรับมาตรฐานความคิดให้เกิดความเป็นมนุษย์ปกติด้วยการรักษาศีล ๕ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ การเสริมความเห็นที่ถูกต้องด้วยการประกอบกุศลกรรมบถ ๑๐ และการแสวงหาหนทางในการข่มใจให้สามารถรักษาสภาพปกติของใจเอาไว้ให้ได้ด้วยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ ประการ ขั้นตอนปรับปรุงและพัฒนาศักยภาพของใจนี้ จะทำให้เกิดความมั่นคงในการงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งหลาย จิตใจจะคุ้นเคยกับการทำความดี ประดุจดั่งปลาคุ้นน้ำและมีผลทำให้ความใสสว่างของใจเกิดขึ้นเป็นปกติสุข ความมั่นคงและเข้มแข็งของใจจะสามารถรักษาความดีเอาไว้ได้อย่างถาวร ทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อการทำกิจทั้งปวง สังคม ชุมชน ประเทศชาติ ก็จะมีความสุขสงบไปโดยอัตโนมัติเช่นกัน

### ๒.๓.๒ ธรรมที่เกื้อกูลแก่การข่มใจ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นสิ่งที่มีคุณลักษณะพิเศษประการหนึ่งที่เด่นชัดก็ จะส่งเสริมสนับสนุนเสริมสร้างเกื้อกูลกันอย่างลงตัวทำให้ประสิทธิภาพในการน้อมนำไปปฏิบัตินั้นได้ผลที่รวดเร็วและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น หรือ แม้ว่าจะเลือกหยิบยกนำมาปฏิบัติเพียงหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ก็จะมีผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลอันไพบูรณ์ ดังนั้นในการข่มใจ จึงมีหลักธรรมที่เกื้อกูลสนับสนุนและเสริมสร้างให้การข่มใจมีประสิทธิภาพรวดเร็วส่งผลต่อผู้ปฏิบัติให้ได้รับผลจากการข่มใจได้อย่างมีคุณภาพดังต่อไปนี้คือ

#### ๑) สัจจะ

สัจจะ แปลว่า ความสัตย์ อธิบายว่า ความซื่อ ความตรง ความจริง ในใจความของสัจจะนั้น มีลักษณะ ๓ อย่างคือ ความจริง ความตรง และความแท้<sup>๒๙</sup> พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการตั้งสัจจะไว้ ๒ ประการด้วยกันคือ สัจจะต้องเป็นประโยชน์ และ สัจจะต้องเป็นธรรม หมายความว่า จะตั้งสัจจะ คือ ปักใจลงไปในเรื่องใด ๆ จะต้องให้ได้ลักษณะสองอย่างนี้เสมอ คือต้องให้ได้ประโยชน์ด้วยและถูกต้องตามทำนองคลองธรรมด้วย ถ้าได้ประโยชน์เข้าตัวแต่ผิดศีลธรรม เสียความยุติธรรมก็ผิดหลักของสัตบุรุษ<sup>๓๐</sup>

สัจจะสามารถแบ่งได้เป็น ๒ นัยยะ คือ นัยยะแรกเมื่อตั้งใจอะไรไว้แล้ว ก็จริงต่อเป้าหมายนั้น ไม่ทอดยอยต่อเป้าหมายนั้น เพราะงานทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นงานเล็ก งานใหญ่ ล้วนต้องเจออุปสรรคด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งอุปสรรคภายในคือใจของเราเอง หรืออุปสรรคภายนอกเงื่อนไข บุคคล สิ่งแวดล้อมดังนั้นจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีความจริง เมื่อเจออุปสรรคก็ไม่หยุด จนกว่าจะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ นัยยะที่สองคือเป็นคนที่รักษาคำพูด พูดคำไหนคำนั้น เชื่อถือได้ เหมือนดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ตถาคตพูดอย่างไร ทำอย่างไร

<sup>๒๙</sup> พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์, **พุทธศาสตร์ ภาค ๓**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๗๐-๒๗๑.

<sup>๓๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๕.

นั้น ทำอย่างไร พูดอย่างนั้น” ถ้าทำได้อย่างนี้จะเป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือ ชีวิตจะมีแต่ความเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สัจจะ เป็นจุดเริ่มต้นของการข่มใจ ที่เริ่มต้นด้วยความซื่อสัตย์ และมีความจริงใจ จะเป็นเครื่องชักนำทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความบริสุทธิ์และเยือกเย็น สุขุม สามารถมีสติยังคิดพิจารณาในสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจให้เกิดความรุ่มร้อน สัจจะจะเป็นประดุจน้ำเย็นที่เข้ามาขจัดจิตใจของผู้ที่ปฏิบัติให้มีแต่ความสุข และหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

## ๒) ขันติ

ขันติ คือ ความอดทน หมายถึงการรักษาปกติภาวะของตนเอาไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น เหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะมีคนทะเลาะไรลงไป ของเสีย ของหอม ของสกปรกหรือดีงามก็ตาม<sup>๑๑</sup>

ลักษณะของความอดทนที่ถูกต้อง มีอยู่ด้วยกัน ๔ ลักษณะ<sup>๑๒</sup> คือ

๑) มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่า ก็ทำราวว่าไม่ได้ยิน ทำหูเหมือนหูกระเทาะ เมื่อเห็นอาการขี้ขี้ก็ทำราวกับว่าไม่ได้เห็น ทำตาเหมือนตาไม่ไผ่ ไม่ในใจใยดี ไม่ปล่อยใจให้เศร้าหมองไปด้วย ใส่ใจสนใจแต่เรื่องที่จะทำความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๒) เป็นผู้ไม่ดูร้าย คือสามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้าย ทำอันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธง่ายแสดงว่ายังขาดความอดทน

๓) ไม่ปลุกน้ำตาให้แก่ใครๆ คือ ไม่ก่อทุกข์ให้ผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือเจ็บแค้นใจจนน้ำตาไหล ด้วยอำนาจความเกรี้ยวกราดของเรา

๔) มีใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์ คือมีปีติอิ่มเอมใจเสมอๆ ไม่พยายามทำโทษฟ้า โทษฝน โทษเทวดา โทษโชคชะตา หรือโทษใครๆ ทั้งนั้น พยายามอดทนทำการงานทุกอย่างด้วยใจเบิกบาน ลักษณะที่สำคัญยิ่งของขันติ คือ ตลอดเวลาที่อดทนอยู่นั้น จะต้องมีใจผ่องใส ไม่เศร้าหมอง

เมื่อแบ่งความอดทนตามเหตุที่มากระทบ จะสามารถแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท<sup>๑๓</sup> คือ

<sup>๑๑</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทฐาน การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔๒.

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๒-๒๔๓.

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๔-๒๔๕.



๑) อุดหนุนต่อความลำบากตรากตรำ เป็นการอุดหนุนต่อสภาพธรรมชาติ ดินฟ้า อากาศ ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก ฯลฯ ก็อุดหนุนทำงานเรื่อยไป ไม่ใช่เอาแต่โทษ เทวดาฟ้าดิน หรืออ้างเหตุเหล่านี้แล้วไม่ทำงาน

๒) อุดหนุนต่อทุกขเวทนา เป็นการอุดหนุนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายกาย ของเราเอง ความปวด ความเมื่อย ผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วยจะร้องครวญ คราง พร่ำเพ้อรำพัน หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ผู้รักษาพยาบาลทำอะไรไม่ทันใจ หรือ ไม่ถูกใจ ก็ โกรธง่าย พวกนี้จึงต้องป่วยเป็น ๒ เท่า คือนอกจากจะป่วยกายที่เป็นอยู่แล้ว ยังต้องป่วยใจแถม เข้าไปอีก

๓) อุดหนุนต่อความเจ็บใจ เป็นการอุดหนุนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัด ใจ อันเกิดจากคำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาทที่ไม่งาม การบีบบังคับจากผู้บังคับบัญชาและ ลูกน้อง ความอยู่ดีธรรมต่าง ๆ ในสังคม ระบบงานต่าง ๆ ที่ไม่คล่องตัว

๔) ความอดทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการอุดหนุนต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าเพลิดเพลินใจ อุดหนุนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่สมควรทำ การอดทนข้อนี้ถือว่าทำได้ยากที่สุด

การมีขันติ คือการอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวโดยเฉพาะการอดทนต่ออำนาจของ กิเลส นั้น จึงทำให้ขันติ เป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลให้การข่มใจของบุคคลนั้น มีความมั่นคงและสำเร็จ ได้ โดยเฉพาะขันติที่เป็นฐานให้เกิดสติระลึกได้อยู่ตลอดเวลา ดังที่ปรากฏอยู่ในเสกขสูตร<sup>๓๔</sup> ว่า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตน เป็น อย่างไม่ใช่ คือ บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน” บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตน เป็นอย่างนี้แล

“เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า ‘จักรักษาตน’ พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วย คิดว่า ‘จักรักษาผู้อื่น’ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่า รักษาตน”

ดังนั้นสรุปได้ว่า คุณธรรมที่ชื่อว่า ขันติ จึงเป็นตัวสนับสนุนส่งเสริม เป็นฐานให้ การเจริญสติ หรือ เจริญสติปัฏฐานได้อย่างมั่นคง และแน่วแน่อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้รักษาความระลึกและรู้สึกตัว สามารถอดทนข่มใจเอาไว้ได้ตลอดเวลา กิเลสต่าง ๆ ที่เกาะใจอยู่ ก็จะไม่ค่อย ๆ หลุดลอกออก เพราะการรู้จักอดทนอย่างมั่นคงและมีสตินี้เอง

๓) จาคะ

จาคะ มีความหมายในหลายนัยยะ ตามแต่จะหลักธรรมอื่น ๆ เหตุที่จาคะจะเข้าไปมีส่วนเสริมหรือมีบทบาททำให้หลักธรรมนั้น ๆ ให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป จึงทำให้การตีความหมายของคำว่า จาคะ นั้นมีนัยยะที่คล้าย ๆ กัน แตกต่างกันตามวัตถุประสงค์

<sup>๓๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายคำว่า จาคะ ไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “อยู่ครองเรือนด้วยใจที่ปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการสละ การให้ การเจือจานแบ่งปัน”<sup>๓๕</sup>

ความหมายจาคะในทางพระสุตตันตปิฎก มีความหมายมุ่งในการสละเพื่ออนุเคราะห์ตนเองและผู้อื่น เป็นการสละทางฝ่ายกุศล คือ เพื่อให้ผู้อื่นหรือสรรพสัตว์พ้นจากความทุกข์ และจาคะในพระสูตรจะมีหลักธรรมอื่นๆ มาก่อนและตามหลังจาคะเสมอ<sup>๓๖</sup>

จาคะในพระอภิธรรม ปรากฏในปกิณณกโสภณเจตสิก คือ เจตสิกที่เกิดประกอบกับจิตฝ่ายกุศล ในหัวข้อ อโลภะ ความไม่โลภ<sup>๓๗</sup>

ประเภทและลักษณะของจาคะ มีลักษณะเหมือนกับทาน หากไม่ศึกษาให้เข้าใจอย่างละเอียดอาจคิดว่าเป็นข้อเดียวกัน แท้จริงแล้วทานคือการให้ ส่วนจาคะนั้นคือการเสียสละจาคะโดยหลักธรรมแล้วจัดอยู่ในด้านบวกคือ เป็นหลักธรรมอยู่ในฝ่ายกุศล และจาคะเป็นหลักธรรมกลางๆ ซึ่งทุกคนสามารถปฏิบัติได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็ดยาจก เศรษฐี มหาเศรษฐี จนกระทั่งพระมหากษัตริย์ แต่สิ่งที่ต่างกันก็คือ “การปฏิบัติ” จะปฏิบัติได้มากหรือน้อยนั้นต่างกัน คนที่มีกำลังน้อยย่อมสละน้อย คนที่มีกำลังมากย่อมสละมากเป็นธรรมดา และผู้ที่มุ่งหวังโพธิญาณย่อมเสียสละมากกว่าสามัญชนธรรมดา

จาคะ ว่าโดยลักษณะทั่วไปแล้ว คือความมีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเกื้อกูล การตัดความห่วงใย ตัดความเป็นเจ้าของ ตัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกจากจิตใจ สละความโลภ ละทิฐิมานะ หรือ สละแนวความคิดที่แต่ก่อนนั้น เราคิดว่าถูก แต่ความคิดนั้นผิดก็สามารถสละความคิดที่ผิดๆ นั้นได้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความไม่ใจแคบ เห็นแก่ตัว ตัดกรรมสิทธิ์ของตนเองที่มีอยู่ ตัดความยึดถือ ถึงแม้ว่าหลักจาคะนี้จะไม่มีผู้รับ ก็สามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวคนเดียว ลักษณะดังกล่าวเรียกว่า การตัดใจ จาคะหรือการเสียสละนี้ มีลักษณะอยู่ด้วยกัน ๒ นั่นคือ สละวัตถุ และ สละอารมณ์<sup>๓๘</sup>

จาคะมีกระบวนการอย่างไร จึงเป็นธรรมที่สนับสนุน เกื้อกูลให้เกิดการข่มใจจากกิเลสได้ดียิ่งขึ้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า เมื่อมองให้เข้าถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ผู้ประกอบกรรมดีย่อมไม่ติดอยู่เพียงชั้นที่ยังมุ่งหวังผลอันเป็นโลกธรรม(ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ) ตอบสนองแก่ตนเพราะกุศลกรรมที่แท้จริง เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ เขาจึงทำกรรมด้วยจาคะ สละอกุศลในใจและเผื่อแผ่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ทำกรรมด้วยเมตตากรุณา ช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์และสนับสนุนความอยู่

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๙๗.

<sup>๓๖</sup> พระสิทธิธัมม โสภณ, “การศึกษาเรื่องจาคะในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

<sup>๓๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

<sup>๓๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

ร่วมกันโดยสุขสงบมีไมตรี ทำกรรมด้วยปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เพื่อโพธิ เพื่อให้ธรรมแพร่หลายครองใจคนและครองสังคม ซึ่งจัดเข้าได้ว่าเป็นกรรมขั้นสูงสุด คือกรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม<sup>๓๙</sup>

หากจะละสักกายทิฏฐิได้ ก็เพราะมีปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยพอสมควร เมื่อเกิดปัญญาเข้าใจชัดขึ้นอย่างนี้ วิจิติภา คือ ความสงบสยคลางแคลงใจจะหมดไป ศรัทธาที่อาศัยปัญญาก็แน่นแฟ้น พร้อมนั้นก็รักษาศีลได้ถูกต้องตามหลักการตามความมุ่งหมาย กลายเป็นอริยกันตศีล คือศีลที่อริยชนชื่นชมยอมรับ สิ้นพตปรามาสก็พลอยสิ้นไป เมื่อจาละเจริญขึ้น มัจฉริยะก็หมดไป เมื่อราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง ก็ไม่ตกไปในอำนาจอคติ และราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลงก็เพราะปัญญาที่ผ่องคลาย และรู้จักความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น<sup>๔๐</sup>

หลักคุณธรรม จาคะ หรือ ความเสียสละ เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลบรรลุธรรมขั้นสูงสุดทางพระพุทธศาสนา โดยการสละความยึดติด หรืออุปาทานเป็นคุณค่าที่เด่นชัดของบุคคลที่มองเห็นได้ง่าย คือ การยึดติดในตัวตน ยึดติดในวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่มีมนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตของตน ผู้ที่มีจาคะยอมนำพาให้ไปสู่ประโยชน์อันสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน เป็นการบรรลุความรู้แจ้งของความจริงสูงสุด เป็นการเข้าถึงภาวะแห่งความจริงที่เป็นอสังขตะ เป็นระดับปรมัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่ง หมายถึงความมีจิตใจที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง<sup>๔๑</sup>

สรุปได้ว่า จาคะ เป็นคุณธรรมที่มีความหลากหลายอยู่ในตัวเอง โดยมีระดับต่างๆ เพื่อให้บุคคลได้เข้ามาฝึกฝนตนเองให้รู้จักเสียสละ ตั้งแต่การสละวัตถุ สละอารมณ์ จนถึง การสละแล้วซึ่งความยึดมั่นถือมั่น สละกิเลสได้ออกจากใจ จาคะจึงเป็นคุณธรรมที่จะส่งเสริมและสนับสนุนเกื้อกูลให้การข่มใจจากกิเลสได้ดียิ่งขึ้น ข่มใจจากความโลภ ความโกรธ และความหลง มัวเมา ข่มใจจากโลกธรรมทั้งหลาย คลายความยึดติดในสิ่งต่างๆ รอบตัว และที่สำคัญคือสามารถสละจิตใจให้ออกจากกองทุกข์ พบสุขที่ยิ่งใหญ่คือ พระนิพพานนั่นเอง

#### ๔) วิริยะ

วิริยะ คือ ความพากเพียร ความไม่ท้อถอย เป็นคุณธรรมทางใจ เรียกความรู้สึกนี้ว่า ความกล้า เพราะคนปกติส่วนใหญ่จะมีความเกียจคร้านทุกคน และทุกครั้งเมื่อมีความเกียจคร้านแล้วก็จะเกิดความขลาดกลัว กลัวหนาว กลัวร้อน กลัวแดด กลัวฝน จะทำงานแต่ละครั้งเป็นต้องอ้างว่า หนาวจะตาย ร้อนจะตาย หิวจะตาย อิมจะตาย เหนื่อยจะตาย ง่วงจะตายคนเกียจคร้านทุกคน ตายวันละหลายร้อยครั้ง การเอาชนะคำขู่ของความเกียจคร้านเสียได้ ท่าน

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๑๙๓.

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙.

<sup>๔๑</sup> พระสิทธิธัมมฺ ฐิติโก, “การศึกษาเรื่องจาคะในพุทธปรัชญาเถรวาท”, หน้า ๙๑.

เรียกว่า วิริยะ คือ ความเพียร หรือความกล้านั่นเอง แม้จะมีอุปสรรคเพียงใด แต่ก็มีความเข้มแข็งใจทำ เพื่อทำสิ่งนั้นให้สำเร็จลุล่วงจนได้<sup>๔๒</sup>

ความเพียรเพื่อใช้ในการข่มใจจากกิเลสอาสวะให้ได้นั้นมีอยู่ด้วยกัน ๔ ประการ<sup>๔๓</sup>ด้วยกันคือ

ประการที่ ๑ เพียรป้องกัน หรือ เพียรระงับอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดขึ้น หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัฆวปธาน

ประการที่ ๒ เพียรละ หรือ เพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ละออกไปจากใจ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปหานปธาน

ประการที่ ๓ เพียรเจริญ หรือ เพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้มีเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ภาวนापธาน

ประการที่ ๔ เพียรอนุรักษ์ หรือ เพียรรักษาและส่งเสริมให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นในใจแล้วให้มีความมั่นคง รักษาไปได้อย่างยาวนานและตลอดไป หรือที่เรียกว่า อนุรักษนปธาน

สรุปได้ว่า วิริยะ เป็นคุณธรรมที่มุ่งตรงต่อการข่มใจของตนเองได้อย่างครบวงจร โดยเริ่มตั้งแต่การป้องกันอกุศลต่างๆที่จะเกิดขึ้น แม้ว่าเกิดขึ้นแล้วก็ต้องละออกไปจากใจให้ได้ ซึ่งเป็นหลักขั้นตอนขั้นต้นของการข่มใจจากสิ่งที่เป็นอกุศล และเมื่อสามารถข่มใจแล้ว ก็จะต้องสร้างเสริมเกาะป้องกันด้วยการสร้างกุศลกรรมให้เกิดขึ้นในใจ ให้ได้อย่างถาวร สามารถรักษาความปกติของใจที่เป็นกุศลเอาไว้ให้ได้ตลอดเวลา การข่มใจโดยใช้วิริยะก็จะสามารถทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติเพื่อการข่มใจมีความใสสะอาดบริสุทธิ์ และ ทำให้สามารถเข้าถึงคุณธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไปได้อย่างรวดเร็ว

### ๒.๒.๓ ธรรมที่เป็นอุปสรรคแก่การข่มใจ

ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีสิ่งที่เกิดมาควบคู่กัน มีมืดย่อมมีสว่าง มีดำย่อมมีขาว มีหนาวย่อมมีร้อน มีสุขก็ย่อมมีทุกข์ อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ธรรมที่เกื้อกูลแก่การข่มใจก็เช่นกัน จะเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ที่น้อมนำเอาการข่มใจไปใช้ปฏิบัติ สามารถกระทำได้ดียิ่งๆ ขึ้นไป และในทำนองเดียวกัน ก็จะมีธรรมที่เป็นอุปสรรคแก่การข่มใจ ที่จะเข้ามาสกัดและกั้นขวางทำให้การข่มใจไม่สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ดังนั้น ธรรมที่เป็นอุปสรรคแก่การข่มใจ มีดังนี้คือ

<sup>๔๒</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท, หน้า ๑๒๑.

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๗๙.

### ๑) อภิชฌาวิสมโลภะ

อภิชฌา คือ ความเพ่งเล็ง วิสมโลภะ คือ ความอยากได้ทางทุจริตโดยไม่เลือกคน ไม่เลือกของ ไม่เลือกวิธี ดังนั้น อภิชฌาวิสมโลภะ จึงหมายถึง ความอยากได้ในทางทุจริตโดยไม่เลือกทาง ซึ่งเกิดจากความเพ่งเล็ง<sup>๔๔</sup>

วิสมโลภะ ก็คือความโลภนั่นเอง แต่รุนแรงกว่าโลภเฉยๆ ตีกรีสูงกว่า วิสมะ แปลว่าลุ่มๆ ดอนๆ หยาบๆ ขรุขระ ไม่สม่ำเสมอ ไม่ราบเรียบ พอเอาคำว่า วิสมมาต่อเข้ากับโลภะ ก็แสดงว่า โลภะชนิดนี้ร้ายแรงกว่าโลภะธรรมดา มันเผาใจให้รุ่มร้อนมากกว่าความโลภเฉยๆ พฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก คือ นอกจากจะทำทุจริตแล้ว ยังไม่เลือกทางเสียด้วย ดีซึ่งปล้นฆ่าเองทั้งนั้น ไม่เลือกคน ของใครๆ ก็สามารถลักขโมยเอามาได้หมด ไม่เลือกสิ่งของให้ได้ เป็นของที่พอใจ ใจจะหยาบจนมองไม่เห็นอะไร อะไรไม่ควรทำก็จะไม่รู้ วิธีที่จะทำก็ไม่เลือก ถ้าเจ้าของผลอกก็เอา แต่ถึงแม้เจ้าของจะไม่ผลอก ก็จะแย่งเอาซึ่งๆ หน้า แย่งไม่สำเร็จ ก็ปล้นเอา ถึงกับต้องฆ่าเจ้าของก็กระทำ ขอให้ได้ตัว ได้ทรัพย์ ได้สิ่งของที่ตนเองต้องการมาครอบครอง เป็นเจ้าของได้เป็นพอ บุคคลที่ไม่เลือกแบบนี้เรียกว่าคนมีวิสมโลภะ จะไว้ใจไม่ได้ เพราะไม่มีคุณธรรมอะไรเป็นเครื่องประกันความปลอดภัย จะเอาความมีบุญคุณหรือเอาความเป็นศิษย์เป็นอาจารย์ เป็นเครื่องประกันอะไรไม่ได้ทั้งนั้น ส่วนอภิชฌา แปลว่าความเพ่งเล็ง เป็นชื่อของกิเลสอย่างหนึ่งในสายโลภะ หมายความว่า เพ็งทรัพย์ของคนอื่นจะเอามาเป็นของตน ไม่ใช่แต่เพียงนึกอยากได้เฉยๆ แต่ถึงกับเจาะจงลงไปทีเดียว ความอยากได้นั้นมีสาเหตุ ๒ ประการคือ ปรารถนาความต้องการของตน และ ปรารถนาความมั่งมีของคนอื่น ที่ว่าความอยากปรารถนาความต้องการของตนเอง คือ ตัวเราเองเกิดความต้องการขึ้นแล้ว จึงอยากได้สิ่งๆ นั้น มาบรรเทาความต้องการ ยกตัวอย่างเช่น เราต้องการกินน้ำเย็นๆ เพราะร่างกายของเราต้องการน้ำ และถ้าได้น้ำเย็นเจี๊ยบดื่มเข้าไปแล้วมันสดชื่น สบายดี เราเลยต้องการน้ำเย็นๆ ความต้องการน้ำเย็นๆ นี้แหละทำให้เราอยากได้ตู้เย็น ต้องการจะไปไหนมาไหนเร็วๆ จะได้ทันเวลาทำงาน สะดวกสบาย ไม่ต้องตากแดด ตากลม ตากฝน จึงเกิดความอยากได้รถยนต์ หิวจึงอยากได้อาหาร ป่วยจึงอยากได้ยา ความอยากเหล่านี้เป็นความอยากตามความต้องการปรารถนาของตนเอง ส่วนความอยากประเภทที่สอง คือปรารถนาความมั่งมีของคนอื่นแล้วจึงอยาก พุดง่าย ๆ คือเห็นทรัพย์ของคนอื่น ตัวเองก็เลยอยากมีอย่างเขา เป็นความอยากเอาทรัพย์คนอื่นเป็นเกณฑ์ ไม่ใช่เอาความต้องการตัวเองเป็นเกณฑ์

<sup>๔๔</sup> พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์, สนิมในใจ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สร้างสรรค์บุ๊ค จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๙), หน้า ๔๘.

คำว่า อภิชฌาวิสมโลภะ มีท่านผู้รู้อธิบายไว้ดังนี้<sup>๔๕</sup> คือ

ก) อรรถกถาวัฏฏปุณณสูตร (มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์) ติความว่า ศัพท์ว่า อภิชาวิสมโลภะ นี้แยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ อภิชฌา ๑ และ วิสมโลภะ ๑ อภิชฌา ได้แก่ความยินดีในของของตนเอง ส่วนวิสมโลภะ ได้แก่ความยินดีในของของคนอื่น

ข) อรรถกถาจตุกกนิบาต แยมติตั้งกล่าวไว้ว่า อภิชฌาวิสมโลภนติ อภิชฌาสงขตวสมโลภํ แปลว่า วิสมโลภะ ก็ได้แก่อภิชฌานั้นเอง หมายความว่า อภิชฌา กับคำว่า วิสมโลภะมีค่าเท่ากัน เป็นเพียงคำไขความของกันเท่านั้น

ค) ในหนังสือนวโกวาท ซึ่งเป็นพระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรสทรงว่าไว้ อภิชฌาวิสมโลภะ ละโมบไม่สม่าเสมอ คือความเพ่งเล็ง พระมตินี้พ้องกับอรรถกถาจตุกกนิบาต ในข้อ ๒

ง) ในพระโอวาท กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า ทรงอธิบายไว้ว่า “ความโลภไม่สม่าเสมอ คือเพ่งจำเพาะ หรือ ด้วยเพ่งจำเพาะ” และทรงอธิบายกำกับไว้ว่า “โลภะเป็นแต่เพียงความอยากได้ อภิชฌามุ่งแต่จะเอาให้ได้ ไม่เลือกทางดีชั่วผิดถูก เอาแต่ได้เป็นประมาณ เรียกเต็มที่ว่า อภิชฌาวิสมโลภะ เรียกชื่อย่อว่า อภิชฌา คนที่ถือเอาของที่เขาไม่ให้ก็ด้วยอภิชฌา เพียงแต่โลภยังไม่ถึงทำให้ถือเอาของเขา เพราะเป็นเพียงความอยากได้ โลภจึงอ่อนกว่าอภิชฌา” ตามพระโอวาทนี้สองความว่า พระองค์ทรงรับรองกับทุกๆ มติในข้อ ๑-๒-๓ ไม่ได้ทรงค้าน แต่ลงท้ายก็เน้นมติของพระองค์ว่า คำว่าอภิชฌาวิสมโลภะนั้นเป็นคำเดิม ที่แท้ก็คืออภิชฌานั้นเอง และทรงเรียงนำหนักกิเลสไว้ว่า โลภะเป็นกิเลสที่มีกำลังอ่อนกว่าอภิชฌา

## ๒) พยาบาท

พยาบาท มูลศัพท์เดิมคือ วย+ปทะ ต่อกันเข้าด้วยกฎของไวยากรณ์เป็น วยปาทะ และ พยาปาทะ แล้วก็แผลงมาเป็นบาลีไทยว่า พยาบาท ตามมูลรากศัพท์ วยะ แปลว่า เสื่อม ปาทะ แปลว่า ก้าวเข้าไปหรือดำเนินไป ต่อเข้าเป็น พยาปาทะ ก็แปลว่า ดำเนินเข้าไปหาความเสื่อม ถือเอาความที่ก้าวไปสู่ความพินาศล่มจม ถ้าคำนี้เป็นคุณบทของกิเลส ก็แปลว่า โทษเครื่องทำความพินาศ นี้ว่าทางอรรถทางแปลสำหรับทำต้องการศึกษา<sup>๔๖</sup>

ว่าทางปฏิบัติ พยาบาทคือความคิดหมายปองที่จะทำลายคนอื่น ความหมายปองคล้ายๆ กันนี้ ที่เป็นสายของโลภะก็มี แต่นั่นปองจะเอาทรัพย์ของเขา เรียกว่า อภิชฌา ส่วนความหมายปองที่นี้มาจากกิเลสสายโทสะ เรียกกันย่อๆ ว่า ความปองร้าย ความปองร้ายต่อคนอื่นนั้น อาจมีมาได้หลายทาง คือเจตนาของผู้มุ่งร้ายนั้นมีต่างๆ กัน บางคนแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน

<sup>๔๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๐.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘

ก็มุ่งร้ายต่อคู่แข่ง เช่นนักมวยตกลงชกกันแน่แล้ว แต่ละฝ่ายก็มีแต่คิดมุ่งที่จะชกให้คู่ต่อสู้คว่ำลงให้ได้ อย่างนี้ก็ปองร้าย ผู้ชายใจทรามไปรักภรรยาคนอื่น แล้วคิดปองร้ายสามีเขา จะหาทางให้มีอันเป็นไปเสีย แล้วตัวจะได้ครองรักแทน อย่างนี้ก็ปองร้าย นักการเมืองฝ่ายค้าน หาช่องทางที่จะโค่นรัฐบาลเสียให้ได้ เพื่อว่าฝ่ายตัวเองจะได้เป็นรัฐบาลบ้าง นี่ก็ปองร้าย อัยการเป็นโจทก์ ยื่นฟ้องจำเลย ขอให้ศาลประหารชีวิตจำเลยเสีย แล้วคอยเฝ้าภาวนาขอให้ศาลตัดสินลงโทษจำเลย เช่นนั้น อย่างนี้ก็ปองร้าย แต่ความปองร้ายทั้งปวงนี้ไม่ใช่ความพยายาม ไม่เป็นพยายาม เพราะไม่มีความตั้งใจเป็นสมมุติฐาน ส่วนความปองร้ายที่เป็นพยายามนั้น ต้องมีความคิดที่จะแก้แค้นผสมอยู่ด้วย ความคิดที่จะทำลายคนอื่น เพื่อจะแก้แค้นนี้เองเรียกว่า พยายาม ฉะนั้นพยายามเราจึงแปลว่า ความคิดแก้แค้นก็ได้ ความคิดที่จะผูกอาฆาตนั้น มีลักษณะ ๑๐ อย่าง<sup>๔๗</sup> คือ

- ก) อาฆาตเพราะคิดว่า เขาเคยทำให้เราเสียหาย
- ข) อาฆาตเพราะคิดว่า เขากำลังทำให้เราเสียหาย
- ค) อาฆาตเพราะคิดว่า เขาจะทำให้เราเสียหาย
- ง) อาฆาตเพราะคิดว่า เขาเคยทำให้คนที่เรารักเสียหาย
- จ) อาฆาตเพราะคิดว่า เขากำลังทำให้คนที่เรารักเสียหาย
- ฉ) อาฆาตเพราะคิดว่า เขาจะทำให้คนที่เรารักเสียหาย
- ช) อาฆาตเพราะคิดว่า เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชิง
- ช) อาฆาตเพราะคิดว่า เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชิง
- ญ) อาฆาตเพราะคิดว่า เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชิง และ
- ฎ) อาฆาตเพราะเรื่องอื่นๆ นอกจาก ๙ อย่างนี้

ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทางแจกอฆาตวัตถุ ๑๐ ประการไว้อย่างนี้ เป็นการชี้ให้เห็นว่า คนผูกพยาบาทนั้นคิดนี้ได้อย่างไร เป็นการแยกอย่างละเอียดทั้ง ๑๐ หัวข้อนี้สรุปแล้ว มี ๓ ลักษณะคือ

- ก) พยาบาทเพราะเขาทำความเสียหายให้เรา
- ข) พยาบาทเพราะเขาทำความเสียหายให้คนที่เรารัก
- ค) พยาบาทเพราะเขาไปช่วยเหลือคนที่เราชิง

ดังนั้นพยาบาทจึงเป็นสิ่งที่ทำให้การผูกอาฆาตแค้น ติดตามตัวไปสร้างความร้อนรุ่มใจอยู่ตลอดเวลาแก่ผู้ที่มีจิตใจผูกพยาบาทกับผู้อื่น และจะพบแต่ความทุกข์ทั้งปวงต่อไป

<sup>๔๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒-๖๓.

## ๓) มานะ

มานะ คือ ความถือตัว ตรงกับพฤติกรรมที่คุ้นเคยคือความเย่อหยิ่ง จงหอง ความทะนง กิริยาเหล่านี้ที่เรียกว่า มานะ เป็นอุปกิเลสข้อนี้ สิ่งที่คุณมีมานะอ้างอิงในการถือตัวนั้นมีหลายอย่าง เช่นถือตัวว่าตระกูลสูง ถือตัวว่าความรู้สูง ถือตัวว่าด้วยศสูง ถือตัวว่าตำแหน่งหน้าที่อำนาจสูง หรือจะมีความสูงในทางใดก็ได้ สิ่งที่คุณนั้นเป็นเพียงเชื่อให้มานะทะเล็มเท่านั้น ลงได้มีมานะแล้วใจมันก็หาเรื่องถือจนได้ ไม่มีอย่างหนึ่ง ก็ถืออย่างหนึ่ง เหมือนกับคนอวดที่บรรยายมาแล้วนั่นเอง ตัวไม่สูงพอก็อาจจะเอาความสูงของคนอื่นมาถือก็ได้ เช่นถือตัวว่าตัวรู้จักกับคนมียศสูง ตนใกล้ชิดกับผู้มีอำนาจสูงก็ได้ หรือชั้นที่สุดแม้แต่เป็นเพื่อนกับคนรับใช้ของท่านผู้มีอำนาจสูงก็ได้เหมือนกัน คนประเภทนี้เรียกว่า คนหัวสูง เพราะชอบถือเรื่องสูงๆ ดังกล่าวแล้ว แต่เพราะค่าที่คุณถืออย่างนี้ชอบ ถือตัวเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราเลยเรียกอีกอย่างว่า คนถือตัว ความถือตัวที่ท่านจัดว่าเป็นมานะในที่นี้ จำเพาะการถือตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการทำความคิดเท่านั้น เช่นถือตัวว่าตัวเองเกิดในตระกูลสูง ถึงใครจะพูดถูกอย่างไรก็โอนเอนตามไม่ได้ ถือเอาตัวขึ้นมาทำไม่ทำให้ตัวเองทำความดีอย่างนี้เท่านั้น ที่เรียกว่ามานะ ถ้าถือตัวเพื่อทำความดี หรือเพื่อเว้นจากความชั่ว ก็ไม่เป็นมานะตามความหมายในอุปกิเลสนี้ เช่น ถือตัวว่า เป็นลูกคนมีสกุลแล้วไม่ยอมทำความเสื่อมเสียต่างๆ ถือตัวว่าเป็นครูบาอาจารย์เขาไม่ยอมร่วมหัวกับผู้ที่ทุจริต ถือตัวว่าเป็นพระสงฆ์ ไม่ยอมมหาเลียงชีพด้วยปัจจัยที่ได้มาโดยไม่บริสุทธิ์ ถืออย่างนี้ไม่เป็นมานะรวมความว่า มานะ คือการถือตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการทำความคิด หรือไม่ยอมเลิกจากความชั่ว ตรงกับพฤติกรรมที่เราทราบกับอยู่ทั่วไป คือ ความเย่อหยิ่งจงหอง โทษของการมีมานะทำให้เสียสามลักษณะด้วยกันคือ<sup>๔๔</sup>

ประการแรก มานะทำให้เสียตัว หมายความว่า เสียผลประโยชน์ที่ตัวเองควรจะได้ เพราะคนมีมานะนั้นเป็นคนถือตัวและก็เหยียดคนอื่น เห็นใครๆ เป็นคนต่ำต้อยน้อยหน้าไปเสียหมด ไม่คู่ควรที่จะบอกกล่าวสั่งสอนตัว ในด้านความเจริญก้าวหน้าเห็นได้ชัดทีเดียวว่า คนเจ้ามานะผลที่สุดจะตายซาก เมาคความสูงของตัวเอง แต่แล้วจะกลับมาทรุดต่ำลง เมาคความโตของตัวเอง แต่แล้วจะกลับมาแพบลงอีก เพราะเมื่อมานะเกิดขึ้นในใจแล้ว มันทำให้ผู้นั้นซีตวงขังตัวเอง ยิ่งมานะจัดเท่าไร ก็ยิ่งซีตวงขังตัวเองแคบเข้าเท่านั้น ให้มีอันรังเกียจคนอื่น คนโน้นก็ต่ำ คนนั้นก็เตี้ย ไม่คู่ควรที่จะคบหาสมาคมไม่เหมาะที่จะร่วมงาน ความรู้ก็ดี อำนาจวาสนาก็ดี จะสูงส่งได้ต้องอาศัยคนที่ต่ำช่วยหนุนให้เรื่องนี้ คนมีมานะแล้วมองไม่เห็น จะเป็นนักปกครองที่ดีได้เด่นขึ้นได้ ก็ต้องปกครองคนที่ยังยากจนขึ้นมา เรือนวิชาทหารจะเลื่อนเป็นนายพันได้ เป็นนายพลได้ ก็ต้องอาศัยพลทหาร ไม่ว่าจะอะไรจะสูงโตขึ้นได้ ล้วนแต่ต้องอาศัยของต่ำเข้าหนุนไว้

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๓-๒๔๕.



แต่คนเจ้ามานะมองไม่เห็น เพราะมัวแต่เมาที่สูง เมาใหญ่ คิดดูถูกเหยียดหยามคนอื่น คนมีมานะถือตัวว่าสูง มักจะมองข้ามความจริงเหล่านี้ไปเสีย

ประการที่สอง มีมานะจะเสียมิตร คือเสียทางสังคม ที่เสียนั้น เสียทั้งสองทาง คือมีมานะแล้วจะคงคนอื่นก็ลำบาก และคนอื่นจะมาคบก็ลำบากเหมือนกัน ในประเด็นแรกหมายความว่า คนที่มีมานะในใจเกิดความสำคัญว่าตัวดีพิเศษกว่าคนอื่น เลยทำให้รู้สึกรังเกียจที่จะคบหาสมาคมกับใครๆ ที่เต็มใจสมาคมด้วยก็มีบ้าง หรือมีก็น้อยเต็มทีที่จะมีความสำคัญเท่าเทียมตัว ฉะนั้นประเภทนี้จึงกลายเป็นคนแคบในสังคม ส่วนประเด็นหลังที่ว่าคนอื่นจะมาคบก็ลำบากนั้น พุดง่าย ๆ ก็คือ คนทั้งหลายพากันรังเกียจ เพราะคนเจ้ามานะเป็นคนเอาใจยาก เจ้ายศเจ้าอย่างไม่พอ จะถือก็ถือ ไม่พอจะโกรธก็โกรธ เมื่อเป็นเช่นนี้ใครเล่าจะอยากคบค้าสมาคมด้วย

ประการที่สาม มีมานะทำให้เสียหู่ คนมีมานะนั้นชอบอ้างความสูงศักดิ์ และความใหญ่โตของตนเอง ฝ่าฝืนระเบียบแบบแผนต่าง ๆ ถ้าตัวไม่โตก็อ้างชื่อคนใหญ่คนโต ขอร้องบ้าง บีบบังคับบ้าง ให้คนอื่นกระทำผิดระเบียบแบบแผนเพื่อยกอภิสิทธิ์ให้ตน คนประเภทนี้มีมากและก่อกองเรื่องยุ่ง ๆ ไว้อยะ ดั่งนั้นผู้ที่มีมานะจึงทำให้เสียหู่คณะ เพราะความถือตนว่าต้องคงความสูงส่งของตัวเองตลอดเวลา

สรุปคุณธรรมที่ส่งเสริมให้การข่มใจสามารถกระทำได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ว่า คุณธรรมที่เกื้อกูลให้สามารถข่มใจได้ดียิ่งขึ้น คือ สัจจะ ขันติ จาคะและวิริยะ ล้วนแล้วแต่มีความพิเศษที่สามารถสนับสนุน และเกื้อกูลให้การข่มใจของบุคคลนั้น มีความหนักแน่น ชัดเจน และคงทนถาวรมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยทำให้ การข่มใจมีความเด่นชัดมากขึ้นจนสามารถที่จะทำให้เกิดความชัดเจนในหลักการปฏิบัติเพื่อขจัดกิเลสให้หมดไปจากไป โดยที่ไม่จำเป็นต้องทำควบคู่กันไปทั้งหมด สามารถที่จะเลือกทำ เลือกปฏิบัติได้ เพราะทุกๆ หลักธรรมนั้นก็สนับสนุนเกื้อกูลให้สามารถข่มใจจากกิเลสจนหมดสิ้นไปจากใจได้เช่นเดียวกัน และมีประสิทธิภาพที่ตรงตามใจของผู้ที่น้อมนำเอาไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างแท้จริง และธรรมที่ทำให้เป็นอุปสรรคแก่การข่มใจ ทำให้เกิดความท้อถอย ไม่เอาจริง และไม่ชัดเจนในตัวเอง จนทำให้ไม่สามารถข่มใจของตนเองเอาไว้ได้ก็คือ อภิชฌาวิสมโลภะ พยาบาท และ มานะ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่บั่นทอนกำลังใจในการทำความดี บั่นทอนคุณค่า คุณวิเศษของบุคคลที่ตั้งเอาไว้ดีแล้วให้เสื่อมถอยลงไป ดังนั้นหากบุคคลใดที่ไม่สามารถข่มใจได้ เพราะเนื่องจากมีอุปสรรคจากเหตุสามประการนี้ที่ทำให้จิตใจของตนเองนั้นเผลอหลงไหลไปกับกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ หากบุคคลใดก็ตามที่สามารถนำเอาธรรมที่เกื้อกูลแก่การข่มใจไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ปิดกั้นขวางธรรมที่เป็นอุปสรรคในการข่มใจได้ทั้งสิ้น และจะส่งผลต่อการยกใจให้สูงส่งขึ้นด้วยคุณธรรมความดีที่จะสามารถข่มใจตนเองให้ออกห่างจากอกุศลกรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี

## ๒.๔ ปัญหาไม่รู้จักพอ (ความโลภ)

การดำเนินชีวิตของคนไทยในอดีตเป็นสังคมที่มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอะไรก็ช่วยเหลือกัน สร้างรอยยิ้มและการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเอกลักษณ์ที่งดงามคือความมีน้ำใจ ที่ไม่ว่าใครเดินทางไปเยือนที่บ้านของผู้ใดแล้ว ก็จะได้รับการต้อนรับเชื้อเชิญให้เข้าไปนั่งในบ้าน พักผ่อนดื่มด่ำ พร้อมสนทนาความไปมาเป็นไปของการเดินทาง มีสิ่งของอันใดที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ก็จะแบ่งปันกันตามความเหมาะสม ด้วยสังคมเกษตรกรรมที่มีความอุดมสมบูรณ์นั่นเอง ทุกคนรอบครัทุกสังคมจึงมีความสมบูรณ์พร้อมที่คล้าย ๆ กัน ไม่มี ความแตกต่างในการดำรงชีวิตมากจนเกินไป จวบจนมาถึงปัจจุบัน สังคมไทยมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนเอาวัฒนธรรมของชาวต่างชาติเข้ามาใช้ในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น จึงทำให้วิถีในการดำเนินชีวิตของคนไทยค่อย ๆ แปรเปลี่ยนไป จากสังคมที่แบ่งปัน กลายมาเป็นสังคมที่เอาตัวรอด จากที่มีความไว้นื้อเชื่อใจกัน ก็เป็นสังคมที่มีความหวาดระแวง ไม่สามารถไว้วางใจให้คนแปลกหน้าเข้ามาในบ้านได้ เพราะสังคมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้เอง จึงทำให้คนในสังคมประสบปัญหา ความไม่รู้จักพอเกิดขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้จิตใจของคนในสังคมเกิดความโลภ อยากได้โดยไม่รู้จักพอ

### ๒.๔.๑ สาเหตุของความไม่รู้จักพอ

ความไม่รู้จักพอหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความโลภ อยากได้ในสิ่งที่มีใช้ของตนเอง โดยต้องชวนขวยให้มาเป็นของตนเองให้ได้ คนในสังคมไทยกำลังประสบปัญหาความไม่รู้จักพอ และแก้ปัญหาด้วยการใช้ชีวิตที่สุจริตและทุจริตถูกต้องตามศีลธรรม หรือ ไม่ถูกต้องตามศีลธรรมละเล้ากันไปจนแยกไม่ออก ซึ่งกลายเป็นส่วนสำคัญในการก่อให้เกิดปัญหาความไม่รู้จักพอ ที่มีสาเหตุมาจากสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้<sup>๔๙</sup> คือ

#### ๑. เกิดจากความยากจน

ทุกประเทศมักจะถือว่าปัญหาความยากจนเป็นปัญหาที่สำคัญ รัฐต้องให้ความสนใจอย่างจริงจัง ในอดีตแม้ว่าจะมีปัญหาความยากจนอยู่แล้วก็ตามแต่ก็ยังไม่เห็นถึงความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้น แต่เมื่อสังคมเปลี่ยนไป ค่านิยมของการดำเนินชีวิตจึงเปลี่ยนตามไปด้วย ประกอบกับการขยายตัวทางด้านการค้า มีตลาด มีการกำหนดค่านิยมของสินค้า แต่ละอย่าง มีการวางมาตรฐานการครองชีพโดยอาศัยวัฒนธรรมและประเพณีเป็นเครื่องกำหนดคนยากจน และคนมั่งคั่งจึงมีความแตกต่างกัน เพราะความมั่งมีไม่ได้กระจายไปทั่วทุกคน ความแตกต่างในด้านการครองชีพจึงปรากฏขึ้น คนจึงเริ่มสนใจตนเองตัวเองและเปรียบเทียบกับคนอื่น และเริ่มสนใจความไม่เสมอภาคของตน เพราะคนยากจนไม่สามารถหาสิ่งของและบริการต่าง ๆ มา

<sup>๔๙</sup> สุพัตรา สุภาพ, ปัญหาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐-๔๙.

สนองต่อความต้องการของตัวเองได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงทำให้เกิดความเอาเปรียบกัน คนมั่งมีก็ต้องการแสวงหาผลประโยชน์จากคนยากจน ส่วนคนยากจนเองเมื่อไม่มีหนทางในการ ขวนขวายสิ่งที่ต้องการด้วยตนเองก็อาศัยวิธีที่ทุจริตจนทำให้เกิดปัญหาความหวาดระแวงใน สังคมขึ้น ความยากจนจึงเป็นสภาพของการดำรงชีวิตของบุคคล ซึ่งมีรายได้ไม่เพียงพอกับ รายจ่าย และไม่สามารถบำบัดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเป็นเหตุให้บุคคลนั้นมี สภาพความเป็นอยู่ต่ำกว่าระดับมาตรฐานที่สังคมวางไว้ในทุกๆ ด้าน ความยากจนจึงมีอิทธิพล ต่อบุคคลและสังคมที่ทำให้เป็นสาเหตุของความไม่รู้จักพอคือ

๑.๑) เป็นภาระแก่สังคม คนยากจนมักทำตนให้เป็นภาระหน้าที่ของสังคม ทำให้ลดระดับความเจริญก้าวหน้าของประเทศ

๑.๒) ผลต่อตัวบุคคลและครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น น้อยเนื้อ ต่ำใจ อิจฉา หวาดระแวง มองโลกในแง่ร้าย ไม่ชอบการแข่งขัน ปลดปล่อยตัวเองไปตามโชคชะตา เรียกว่าเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพด้วย ตลอดจนทำให้ไม่สามารถที่จะให้มีการศึกษาและการอุปโภคบริโภคแก่ครอบครัวเท่าที่ควร ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความเจริญก้าวหน้า ของบุคคลและสังคม

๑.๓) ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ประเทศใดมีคนยากจนมาก ๆ ผลกระทบกระเทือนจะมีมาก เพราะต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับการจัดความ ยากจน ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ

ความยากจน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความไม่รู้จักพอ เพราะความกดดัน ของสังคมที่แสดงออกในการแบ่งแยกผู้คนออกจากกันด้วยฐานะและอำนาจทางการเงิน จึงทำให้ คนในสังคมยิ่งทวีคูณความโลภที่อยากจะได้สิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นของตนเอง เพื่อความ สะดวกสบายและสนองต่อความต้องการของกิเลสในใจตัวเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

## ๒. เกิดจากการว่างงาน

การว่างงานเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งจะเกิดขึ้นเสมอไม่ว่าจะเป็น ประเทศที่พัฒนาหรือด้อยพัฒนา และถ้ามีการว่างงานมาก ๆ ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา ประเทศและเสียหายต่อเศรษฐกิจและเป็นภาระแก่สังคม ผู้ที่ว่างงานมักจะกังวลใจ ไม่มีความสุข ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มักจะมีความคิดว่าการที่ตนเองว่างงานเพราะเกิดจากไม่มี ประสิทธิภาพ ในที่สุดก็ค่อยๆ กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย หากควบคุมอารมณ์ไม่ได้หรือ ขาดความรับผิดชอบ ผลก็คือ อาจจะมีประพฤติกรรมทำนองคลองธรรม มีทัศนคติไปในทางลบและ ทำให้ดิ้นรนแสวงหาทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เป็นสาเหตุของปัญหาการไม่รู้จักพอเกิดขึ้นในสังคม ปัญหาการว่างงาน ทำให้มีผลต่างๆ ตามมาดังนี้คือ

๒.๑) ครอบครัวขาดรายได้ ทำให้ไม่มีเงินจับจ่ายใช้สอยหรือเลี้ยงดูครอบครัว อาจจะทำให้ครอบครัวมีสภาพเลวลง ลูกอาจไม่ได้รับการศึกษาหรือเลี้ยงดู สามีและภรรยา อารมณ์ไม่มั่นคง ทะเลาะเบาะแว้งได้ง่าย หรือไม่ก็หาทางดับทุกข์ในทางที่ไม่ดี เช่น เล่นการพนัน ดื่มสุรา เสพยาเสพติด เป็นต้น

๒.๒) ขาดการศึกษา การว่างงานทำให้ครอบครัวบางกลุ่มไม่สามารถให้การศึกษากับบุตรหลานในครอบครัวได้ ทั้งๆ ที่เด็กยังอยู่ในวัยเรียน เด็กกลุ่มนี้จึงต้องกลายเป็นบุคคลที่ไม่มีโอกาสปรับปรุงตนเอง อาจจะต้องทำงานที่ใช้แรงงานก่อนวัยอันสมควร ถ้าไม่ทำงานเด็กเหล่านี้ก็จะใช้เวลาไปกับการเที่ยวเตร่ มั่วสุมกับเพื่อนๆ ถ้าคบหากับคนดีก็จะดีไป แต่ถ้าคบหากับคนไม่ดี ก็จะกลายเป็นภาระของสังคม

๒.๓) อาชญากรรมเพิ่มขึ้น จากสถิติสาเหตุของผู้กระทำผิดทั้งภายในและต่างประเทศ ผู้ต้องโทษไม่น้อยได้กระทำผิดลงไปเพราะความยากจน ซึ่งทำให้ไม่มีรายได้พอแก่การดำรงชีพ สังเกตดูได้จากในตัวเมืองใหญ่ๆ หรือ เมืองอุตสาหกรรมที่มีคนว่างงานมากๆ มักจะเป็นแหล่งของอาชญากรรม ตรงข้ามกับเมืองเล็กๆ ในชนบทที่ชาวบ้านมีอาชีพมีการงานเป็นหลักฐาน อาชญากรรมมักไม่ค่อยเกิดขึ้น

การว่างงานจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาความไม่รู้จักพอ เพราะการขาดรายได้ในการดำรงชีพ หรือไม่มีเงินให้สามารถจับจ่ายใช้สอยได้ กลายเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มนุษย์ในสังคมเกิดความรู้สึกทะยานอยาก โดยเฉพาะอยากได้ในสิ่งที่ตนเองไม่มี อยากได้ในสิ่งที่ไม่ได้เกิดมาจากความอดทนพยายามของตนเอง ความคิดที่จะฉกฉวยหาโอกาสในการกระทำทุกวิธีเพื่อให้ตนเองนั้นได้ในสิ่งที่ต้องการมีมากยิ่งขึ้น เมื่อหลงไปกับสิ่งที่ได้มาโดยง่ายจึงมีความเพลิดเพลินและอยากได้อย่างไม่รู้จักสิ้น จนทำให้หมองข้ามความถูกต้องดีงามทางศีลธรรมไป

### ๓. เกิดจากเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ เนื่องมาจากการใช้จ่ายเกินตัว ตั้งแต่การใช้จ่ายในระดับของบุคคล ไปจนถึงการใช้จ่ายในระดับประเทศ จนเรียกได้ว่าเกินกว่าฐานะทางเศรษฐกิจของชาติ เพราะเราส่งสินค้าจากต่างประเทศเข้ามาในมูลค่าที่สูงมากกว่ามูลค่าการส่งออกสินค้าไปยังประเทศต่างๆ ด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้ประเทศไทยที่ได้ชื่อว่าเป็นประเทศเกษตรกรรม เนื่องจากพื้นฐานทางเศรษฐกิจรายได้ สินค้าส่งออก และอาชีพของคนในประเทศส่วนใหญ่ประกอบอาชีพก็มาจากการเกษตรกรรมเป็นหลัก ได้มีการปรับเปลี่ยนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมเพื่อทำให้มูลค่าในการส่งออกของประเทศสามารถขยับสูงขึ้นและลดการขาดดุลการค้าที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนี้เองจึงทำให้สังคมและการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมมีการแข่งขันและแย่งชิง มุ่งเอาแต่ผลประโยชน์และความต้องการของตัวเองเป็นหลัก กระจายในความไม่รู้จักพอของตนเอง และส่งผลให้เกิดผลกระทบติดตามมาดังต่อไปนี้คือ

๓.๑) ส่งผลต่อการดำรงชีพ จากเดิมที่คนในสังคมไทยส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ดำเนินชีวิตอยู่ตามชนบททั่วประเทศ จะต้องหันมาประกอบอาชีพใช้แรงงานตามโรงงานอุตสาหกรรมที่อยู่ในเมือง และชานเมืองเป็นส่วนใหญ่ และจะส่งผลทำให้สังคมส่วนใหญ่กลายเป็นสังคมเมืองแทนสังคมชนบท ในปัจจุบันความแออัดและการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลในสังคมจะมีปัญหาซับซ้อนยิ่งขึ้น นอกจากเศรษฐกิจของประเทศจะต้องพึ่งพาภาคอุตสาหกรรมแล้ว ภาคการส่งออกก็จะมีบทบาทมากขึ้น และยังคงส่งผลให้เศรษฐกิจโลกและเศรษฐกิจของไทยมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะในกรณีที่เศรษฐกิจโลกเกิดความผันผวน เพราะจะส่งผลกระทบต่อประเทศไทย ประสบปัญหาที่ทำให้ประชาชนภายในประเทศมีความเห็นแก่ตัวและเกิดความอยากได้ในสิ่งที่เกินกว่ากำลังความสามารถของตนเองอย่างไม่รู้จักสิ้น<sup>๕๐</sup>

๓.๒) ส่งผลต่อธรรมเนียมวัฒนธรรม เมื่อสภาพสังคมไทยมีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมทำให้เวลาในการประกอบกิจกรรมทางวัฒนธรรม ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและพิธีการต่างๆ ต้องแปรเปลี่ยนตามไปด้วย โดยเฉพาะการสื่อสารที่รวดเร็วฉับไว ทำให้ข้อมูลข่าวสารติดต่อกันอย่างทั่วถึง ส่งผลให้คนในชนบทเกิดการเลียนแบบวัฒนธรรมของคนเมือง เพราะได้รับแรงกระตุ้นจากการส่งผ่านข้อมูลต่างๆ ผ่านทางโซเชียลเน็ตเวิร์ค ทำให้มีการแสวงหาสิ่งต่างๆ ให้ได้เหมือนกับคนเมือง ซึ่งทำให้คนในชนบทเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตตามวิถีของตนเอง จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมากมาย เช่น ปัญหาติดยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยเรียน ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาการขาดความรักและความผูกพันกันในครอบครัว

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ จึงเป็นอีกสาเหตุหลักสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คนในสังคมเกิดปัญหาไม่รู้จักพอ ทั้งที่ไม่รู้จักพอเพราะไม่มีและไม่รู้จักพอเพราะมีไม่พอ ดังนั้นคุณภาพชีวิตของคนไทย ที่มาตรฐานทางเศรษฐกิจค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป จึงส่งผลทำให้เกิดความต้องการในทุกสิ่งอย่างไม่มีข้อจำกัด และ ก่อให้เกิดปัญหาความไม่รู้จักพอในสังคมที่ชัดเจน

### ๒.๔.๒ ผลของปัญหาความไม่รู้จักพอ

ความไม่รู้จักพอ เป็นปัญหาที่สำคัญที่สังคมควรจะหันมาให้ความสำคัญอย่างจริงจัง เพราะด้วยความไม่รู้จักพอนี้เอง ที่ทำให้สภาพความคิดและความเป็นอยู่ในวิถีดั้งเดิมของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป จากสังคมที่มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจกัน มีความรักสามัคคี ประองดอง และไว้เนื้อเชื่อใจกัน กลายมาเป็นสังคมที่มีแต่การเอารอดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว

<sup>๕๐</sup> นางลักษณ์ เทพสวัสดิ์, วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑-๑๒.

เอาตัวรอด แดกสามัคคี แบ่งพรรคแบ่งพวก ทุกปัญหาที่เกิดขึ้น ล้วนแล้วแต่มาจากความไม่รู้จักพอของคนในสังคมทั้งสิ้น โดยส่งผลดังต่อไปนี้<sup>๕๑</sup> คือ

๑) ผลต่อตัวบุคคลและครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาทางความคิด และอารมณ์เช่น อิจฉา หวาดระแวง เห็นแก่ตัว ขาดจิตอาสา มองโลกในแง่ร้าย ไม่ชอบเห็นใครดีกว่าตัวเอง ซึ่งแต่ละปัญหาที่เกิดขึ้น ก็ล้วนแล้วแต่มีผลต่อบุคลิกภาพติดตามมาด้วย ตลอดจนไม่สามารถทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของครอบครัวที่ควรจะมี จึงเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าของประเทศ โดยเฉพาะผลที่จะเกิดขึ้นและเห็นได้ชัดคือ ความโลภที่ไม่รู้จักความพอของตัวบุคคล ทะยานอยากได้ทั้งในสิ่งที่ไม่มีหรือมีแต่อยากได้อย่างไม่รู้จักจบสิ้น จิตใจของบุคคลนั้นจะมีแต่ความสับสนที่พร้อมจะคิดค้นหาทุกวิถีทางในการแก่งแย่งขวนขวายสิ่งที่เป็นที่น่าพึงพอใจของตนเองมาครอบครองให้ได้ ความรักความผูกพันของสมาชิกภายในครอบครัวก็จะจืดจางไป ปัญหาครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง และเด็กขาดความอบอุ่นในครอบครัวจะมีสูงขึ้น

๒) ผลต่อความมั่นคงทางสังคมและประเทศชาติ เมื่อทุกคนอยู่บนความไม่รู้จักพอระบบระเบียบที่ตั้งเอาไว้ก็จะขาดหายไป มาตรฐานในการตัดสินและการวางระบบโครงสร้างทางสังคมต่างๆ จะขาดความมั่นคงตามไปด้วย หากประเทศใด สังคมใด มีคนประเภทนี้มากๆ ประเทศชาติจะขาดความมั่นคงทั้งทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ จนทำให้ต่างชาติขาดความเชื่อมั่นในการลงทุนและให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ผลกระทบที่จะติดตามมาก็คือ ปัญหาภาระทางสังคมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหนี้สิน คอร์รัปชัน คนเร่ร่อน การค้ายาเสพติด ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อความมั่นคงทางสังคมและประเทศชาติทั้งสิ้น และที่สำคัญคือ ศีลธรรมของคนในสังคมจะค่อยๆ สูญหายไป จิตใจอันงดงาม รักในการทำความดีของคนค่อยๆ ลดน้อยลงเนื่องจากความไม่รู้จักพอ ที่ทำให้ศีลธรรมของมนุษย์ค่อยๆ เสื่อมถอย ความยับยั้งชั่งใจที่จะทำให้เกิดความเกรงกลัวและระลึกรู้ถึงคุณงามความดี เพื่อสกัดกั้นกิเลสความโลภของตัวเอง ความไม่รู้จักพอของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงยิ่งส่งผลทำให้เกิดผลในระดับสังคมและประเทศชาติ ที่จะกระทบต่อทุกๆ ด้านของชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมไทย

<sup>๕๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

## ๒.๕ ปัญหาไม่รู้จักรักให้อภัย

สังคมไทย เป็นสังคมที่มีแต่รอยยิ้ม และ น้ำใจแบ่งปันซึ่งกันและกันมาแต่โบราณ เป็นสังคมที่เอื้อเฟื้อและอ่อนโยน ทุกคนเป็นครอบครัวเดียวกัน จะเข้าออกบ้านไหน เรือนไหนก็มีอาหารการกินไว้ดูแลต้อนรับอยู่เสมอ จึงทำให้สังคมไทยมีความผูกพันกันในแต่ละบ้านแต่ละครอบครัวกันอย่างแนบแน่น เมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรที่ผิดพลาดก็จะได้รับการช่วยเหลือแนะนำ และให้อภัยกันอยู่เสมอ สังคมที่อยู่ร่วมกันจึงเป็นสังคมที่มีแต่ความสงบสุข และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยไมตรีจิตอันงดงาม แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในระดับวิถีชีวิตของคนในสังคม ทั้งในเรื่องของการทำมาหาเลี้ยงชีพ การติดต่อสื่อสาร เทคโนโลยีต่างๆ เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สภาพของสังคมค่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างจากสังคมเกษตรกรรมที่มีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน กลายเป็นชีวิตที่ต้องดิ้นรน แข่งชิง ต่อสู้ แสวงหา เอารอดเอาเปรียบกัน อันเป็นที่มาของความขัดแย้งต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของคนในสังคมให้เกิดความขุ่นเคือง โกรธแค้น และยากที่จะยอมอภัยซึ่งกันและกัน ปัญหาความไม่รู้จักรักให้อภัยกันนี้เอง ที่มีส่วนทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

### ๒.๕.๑ สาเหตุของความไม่รู้จักรักให้อภัย

ความสุขของมนุษย์คือการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข มนุษย์ทุกคนจึงแสวงหาสิ่งที่จะมาช่วยเกื้อกูลความสุขสงบในชีวิตให้สามารถดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์แบบ แต่ด้วยภาวะการณ์ปัจจุบันที่ทุกคนในสังคมมีการแข่งขันอย่างสูงในทุกๆ เรื่อง ทำให้ความมีน้ำจิตน้ำใจลดทอนลงอย่างรวดเร็ว แสวงหาสิ่งที่มาอำนวยความสะดวกสบายของตัวเองเป็นหลัก และยึดมั่นกับความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง จึงทำให้จิตใจมีความหยาบกระด้างมากยิ่งขึ้น เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความคิดของตนเองก็จะมี ความขัดแย้งเกิดขึ้นมา ยิ่งคิดต่างเท่าไร ความแตกแยกก็มากยิ่งขึ้นไปเท่านั้น บุคคลใดมีอำนาจมาก มีพรรคพวกมาก มีบารมีมากก็จะเป็นฝ่ายชนะและสามารถทำให้คนหมู่มากทำตามความคิดของตัวเองได้ จึงทำให้เกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ และความโกรธแค้นเคืองเกิดขึ้นอย่างฝังรากลึกในจิตใจของคนในสังคม จนกลายเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ไม่รู้จักคำว่าอภัยให้แก่กันและกัน ไม่รู้จักเอื้อเฟื้อและผ่อนปรนตามสมควร โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความไม่รู้จักรักให้อภัยมี ดังนี้<sup>๕๒</sup> คือ

<sup>๕๒</sup> สุพัตรา สุภาพ, ปัญหาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒-๑๐๔.

### ๑. เกิดจากกลุ่มผลประโยชน์และกลุ่มอิทธิพล

กลุ่มผลประโยชน์และกลุ่มอิทธิพล เป็นการรวมกลุ่มโดยสมัครใจของบุคคลต่าง ๆ เพื่อปกป้องผลประโยชน์ที่อาจจะเป็นผลประโยชน์ทั่วไปหรือเฉพาะเจาะจงของกลุ่ม และภายใต้การเข้าร่วมกันนี้ก็เพื่อให้มีอิทธิพลต่อนโยบายสาธารณะ<sup>๕๓</sup> ทุกสังคมจะต้องพบกับกลุ่มอิทธิพลและผลประโยชน์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในสังคมที่ซับซ้อนหรือสังคมสมัยใหม่ที่มีการใช้อำนาจทางการเมือง หรือ ที่มีข้อขัดแย้งทางด้านผลประโยชน์ กลุ่มอิทธิพลจะพยายามใช้อิทธิพลเมื่อจำเป็นต้องรักษาผลประโยชน์ของตน โดยจะต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการดำรงอยู่ของตน ไม่ว่าจะเป็นด้านกฎหมาย กฎข้อบังคับ กฎระเบียบ ฯลฯ ตลอดจนพยายามจะเข้าไปแทรกแซงในเรื่องที่ตนจะได้ประโยชน์ เช่น การออกกฎหมาย การแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ การส่งคนเข้ารับสมัครเลือกตั้ง การสนับสนุนคนที่สนิทคุ้นเคยกันให้ดำรงตำแหน่งที่สำคัญต่างๆ เพื่อพยายามให้พรรคพวกของตนมีตำแหน่งในหน่วยงานต่างๆ ที่จะให้ผลประโยชน์แก่ตนเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยลักษณะของกลุ่มผลประโยชน์และกลุ่มอิทธิพล จะมีลักษณะคือ

๑.๑ มีเงิน สามารถจัดระเบียบและมีอำนาจได้ คนที่มีทุนทรัพย์สามารถที่จะจัดระเบียบเหนือความคิดเห็นของคนทั่วไป และมีอำนาจเหนือกฎหมายด้วย เพราะคนที่มีเงินมากๆ สามารถทำอะไรที่คนธรรมดาทำไม่ได้ เช่นเมื่อกระทำความผิดแล้ว ก็สามารถจ้างทนายความที่ดีที่สุดเพื่อช่วยต่อสู้ไม่ให้ความผิดทางด้านกฎหมาย หรือ ใช้อำนาจของเงินเป็นตัวต่อรองกับผู้มีอำนาจในการตัดสินพิจารณาคดีความต่างๆ สามารถที่จะหาที่ปรึกษาในทุกสาขาหรือสามารถจะจ้างนักเลงไว้คุกคามข่มขู่ทำร้ายบุคคลที่ขัดขวางแผนการหรือผลประโยชน์ของตน

๑.๒ มีการชักชวนชักนำ กลุ่มอิทธิพลมีวิธีการดำเนินงานแบบใช้เล่ห์เหลี่ยมมากกว่าการใช้อำนาจเงิน และจะมีอิทธิพลมากถ้าคนส่วนใหญ่มีความเชื่อในกลุ่ม โดยเฉพาะถ้าการโฆษณาอย่างมีเทคนิคจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด การโฆษณาจะได้ผลมากถ้าสามารถซ่อนเร้น เปลี่ยนแปลง หรือบิดเบือนจากเรื่องที่เป็นจริง โดยทำให้ประชาชนเข้าใจมีผลประโยชน์เหมือนอย่างของกลุ่มอิทธิพลว่า โดยการชักจูงว่าที่เข้าไปไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่เพื่อประชาชนเป็นส่วนใหญ่ เน้นการใช้คำพูดที่ฟังแล้วคนจะรู้สึกควรร่วมน้ำใจกัน มีแนวร่วมและความคิดอย่างเดียวกัน และใช้การเร้าอารมณ์มากกว่าการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล กลุ่มอิทธิพลทั่วไปจะพยายามกีดกันการวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่ตนมีผลประโยชน์ โดยไม่ส่งเสริมให้คนที่เหตุผล แต่พยายามจูงใจให้แก้ปัญหานั้นด้านที่กลุ่มได้ประโยชน์มากที่สุด หันเหตความสนใจไปจากความเป็นจริง โดยให้ไปสนใจสิ่งอื่นแทนที่ทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.



## ๒. เกิดจากปัญหาอาชญากรรม

อาชญากรรมคือการกระทำผิดอาญาและผู้ที่จะกระทำจะต้องได้รับโทษตามกฎหมาย การกระทำผิดกฎหมายอาญา อาจผิดเพราะกระทำหรือเจตนาไม่กระทำก็ได้ เช่น ฆ่าคนตาย ลักทรัพย์ ไม่เสียภาษี ไม่ยอมเข้ารับการเกณฑ์ทหาร โดยที่อาชญากรรมไม่ได้หมายถึงผู้ฝ่าฝืนทั้งหมด แต่หมายถึงการกระทำที่เป็นเรื่องก่อให้เกิดความเจ็บปวดเสียหายแก่บุคคล เป็นการกระทำที่ผิดไปจากข้อตกลงของชุมชน ซึ่งข้อตกลงนั้นก็แล้วชุมชนจะตกลงกันไว้อย่างไร เมื่อมีการกระทำล่วงละเมิดหรือกระทำการเกินเลยไปก็ถือว่าผิด แม้การกระทำบางอย่างจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายก็ถือว่ากระทำผิดเพราะเป็นการผิดตามข้อตกลงโดยอาชญากรรมที่เกิดขึ้นในสังคมนั้นมีสาเหตุที่มาจากสิ่งต่างๆ ดังนี้<sup>๕๔</sup> คือ

๒.๑ สาเหตุจากตัวบุคคล เป็นการถือเอาลักษณะร่องรอยในตัวบุคคล หรือองค์ประกอบของตัวบุคคลที่บกพร่องไม่สมประกอบเป็นเหตุสำคัญ ลักษณะทางร่างกายย่อมได้จากกรรมพันธุ์และบุคคลก็มีข้อบกพร่องทางร่างกายตั้งแต่เยาว์วัย ทำนองเดียวกับมนุษย์ทุกคนย่อมได้รับลักษณะและความโน้มเอียงภายหลังที่กำเนิด จึงไม่น่าจะเป็นปัญหาว่ากรรมพันธุ์ หรือสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของการกระทำผิดอย่างใดอย่างหนึ่งแต่อย่างเดียว แต่นักจิตแพทย์และนักจิตวิทยาต่างกล่าวว่า สาเหตุการกระทำผิดที่สำคัญ ได้แก่ ความขัดแย้งทางจิต ความปรารถนาที่ถูกกดไว้และมูลเหตุขัดใจอื่นๆ ฉะนั้น การกระทำผิดจึงเป็นลักษณะอย่างหนึ่งที่แสดงถึงการขัดเซยทนแทนหรือทางออก อย่างไรก็ตาม ข้อบกพร่องของทฤษฎีนี้เกี่ยวกับลักษณะทางจิตและบุคลิกภาพของบุคคลเหล่านี้อยู่ตรงที่ว่าไม่ได้อธิบายถึงสภาพแวดล้อมซึ่งเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิดกับการกระทำผิด

๒.๒ สาเหตุจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ตามทัศนะของนักจิตวิทยาวิเคราะห์กล่าวว่า ปัญหาการกระทำผิดมักเกิดจากภาวะความเป็นอยู่และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไม่ราบรื่น มีบางอย่างผิดปกติ เช่น รู้สึกว่าตนเองมีหรือไม่มีในสิ่งที่ต้องการไม่พอ หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ หรือเพราะรู้สึกตนเองไม่อาจจะสร้างความผูกพันหรือสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างราบรื่น ทำให้เกิดความท้อแท้และผิดหวัง กระทั่งกระเทือนทางอารมณ์ ทำให้กระทำผิดได้

๒.๓ สาเหตุจากกลุ่มสังคมและปัจจัยทางวัฒนธรรม นักสังคมศาสตร์เชื่อว่าสาเหตุของอาชญากรรมมีแต่อย่างเดียว เช่นความจน ความแตกแยกในครอบครัว การศึกษาต่ำ เป็นต้น จึงได้มีการกำหนดขอบเขตให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น การอธิบายว่า การกระทำผิดก็ตีความประพฤติผิดระเบียบของสังคมที่ดี เป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้จากการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม อัตราการกระทำผิดจะมากน้อยเพียงใดนั้น ก็เป็นผลที่เกิดจากลักษณะการคบค้าระหว่างบุคคลในกลุ่ม

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๖.

เป็นเรื่องของบุคคลและการเรียนรู้จากกลุ่ม เป็นเรื่องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ความประพจน์ไม่ ว่าดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่เรียนรู้มาแต่เด็กและต่อมาจนตลอดชีวิต นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการขัดแย้งของกลุ่มและอิทธิพลของกลุ่มวัฒนธรรม ถือว่าความขัดแย้งเป็นรูปหนึ่งของการปฏิบัติโต้ตอบระหว่างสมาชิกในสังคม เป็นการแสดงออกถึงความแปรปรวนและความไม่เป็นระเบียบของสังคม

### ๓. เกิดจากการหย่าร้าง

ชีวิตครอบครัวเป็นการเริ่มต้นของคน ๒ คน ร่วมกัน โดยแต่ละคนก็มีบุคลิกภาพและอารมณ์แตกต่างกันไป ความทุกข์ของคนใดคนหนึ่งในครอบครัวจะมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นๆ ด้วย และบางครอบครัวแก้ปัญหาความยุ่งยากด้วยการหย่าร้าง ปัญหาการหย่าร้างจึงเป็นปัญหาสำคัญยิ่งในสังคมไทย เพราะเป็นแนวทางให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ซึ่งอาจจะเป็นเพราะความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง หรืออาจจะมาจากสาเหตุอื่นๆ และผลที่จะติดตามมากก็เป็นปัญหาที่สังคมต้องสนใจและยากเกินกว่าจะแก้ไขได้ในปัจจุบัน ในศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก จะต่อต้านการหย่าร้างอย่างรุนแรง และบังคับให้รวมเรื่องการหย่าร้างไว้ในคำสอนด้วย เพื่อเป็นการโน้มน้าวจิตใจของสามีไม่ให้ละทิ้งภรรยาของตน เพราะถือว่าพระเจ้าสร้างมนุษย์ให้มาอยู่ด้วยกัน ในประเทศฝรั่งเศสเป็นประเทศที่ศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ก็ยังมีเสรีภาพในการหย่าร้างมากกว่าประเทศอื่น ถึงกระนั้นผู้พิพากษาก็พยายามที่จะไกล่เกลี่ยให้คู่หย่าร้างคืนดีกัน สำหรับกลุ่มประเทศสแกนดิเนเวียเช่น เดนมาร์ก นอร์เวย์ และสวีเดน นับถือศาสนาคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ และเป็นประเทศที่เรื่องการหย่าร้างมีเสรีภาพมากกว่าประเทศในยุโรปตะวันตกอื่นๆ โดยการหย่าร้างจะมีขึ้นได้เมื่อคู่กรณีทั้ง ๒ ฝ่ายยินยอม โดยต้องปรึกษากับพระหรือเจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกรหย่าร้างโดยตรง ถ้าไกล่เกลี่ยไม่ได้ผล คู่สมรสก็ต้องรอรระยะเวลาหนึ่งจึงจะหย่าร้างได้ ในประเทศแม็กซิโก การหย่าร้างง่ายตายยาก เช่นใน Chihuahua เพียงแต่ส่งค่าธรรมเนียมการหย่าร้างไปทางไปรษณีย์ การหย่าร้างก็มีผลบังคับใช้ได้ สำหรับในประเทศไทย การจดทะเบียนสมรสยังไม่แพร่หลายในหมู่คนยากจน การหย่าร้างจึงดูสถิติไม่สูง แต่อันที่จริงแล้วการไม่จดทะเบียนสมรสจึงทำให้ไม่มีสถิติของการหย่าร้าง เพราะจะออกมาในรูปของการละทิ้ง ซึ่งก็มีมากในหมู่คนที่ฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำ เช่น กรรมกร ลูกจ้าง ช่างฝีมือ เป็นต้น ซึ่งการที่สามีละทิ้งภรรยาเป็นภาระแก่สังคมอย่างมาก สังคมต้องให้การดูแลและให้ค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือภรรยาและลูกที่ถูกทอดทิ้ง โดยเฉพาะญาติพี่น้องต้องแบกรับภาระ เพราะยังไม่มีโครงการของรัฐบาลช่วยเหลืออย่างกว้างขวางและเพียงพอ โดยสาเหตุของการหย่าร้างส่วนใหญ่มักจะมีมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น การผิดประเวณี ความยากจน เสพสุราเป็นประจำ วิกลจริต ทารุณกรรม ไม่เลื่อมใส เป็นต้น และเมื่อเกิดการหย่าร้างขึ้น ถือว่าเป็นการสิ้นสุดชีวิตแต่งงานของคู่สมรส เป็นการแตกแยกของ

บุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การหย่าร้างเป็นการทำลายความรักความเชื่อของบุคคลที่เคยผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง และจะเกิดผลกระทบรอบด้านดังนี้<sup>๕๕</sup> คือ

๓.๑ ผลต่อตัวเองและสังคม คนที่หย่าร้างมักจะถูกสังคมมองว่าเป็นความล้มเหลวของการใช้ชีวิตคู่ มักจะถูกขบขิบนินทาในแง่ร้ายต่างๆ คนรอบข้างก็จะมีแนวโน้มในการเชื่อและเข้าข้างญาติ หรือ เพื่อนของตน คนที่ไม่ใช่เพื่อนหรือญาติก็จะถูกตัดออกไป สภาพการณ์เช่นนี้แสดงความสัมพันธ์ของกลุ่มสังคมเดิมถูกทำลายลงไปเรื่อยๆ และกลุ่มอื่นจะเข้ามาแทนที่ ส่วนมากผู้ที่หย่าร้างจะคิดว่าตนเป็นคนไม่ดีและรู้สึกว่าไม่สามารถจะมองหน้าใครได้ ทางด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด และหญิงเป็นจำนวนไม่น้อยที่เมื่อถูกหย่าร้างก็ต้องหาเลี้ยงตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเมื่อหย่าร้างลูกมักจะอยู่กับแม่ จึงทำให้เกิดภาวะและความเครียดสำหรับการดำเนินและเริ่มต้นชีวิตใหม่หลังการหย่าร้าง นอกจากนี้ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทเช่น ภรรยาต้องไปใช้สกุลเดิมของตน ความสัมพันธ์ระหว่างญาติก็อาจจะไม่เหมือนเดิม และทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ทรมานใจและทำให้มองเห็นว่าชีวิตการทำงานนั้นมีแต่ความทุกข์และไม่อยากที่จะเผชิญอีกต่อไป

๓.๒ ผลต่อสมาชิกในครอบครัว ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการหย่าร้างของสามี ภรรยาไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะคน แต่ยังลุกลามไปถึงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะลูกๆ ที่เคยชินต่อสภาพพ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่นและมั่นคง เมื่อความสัมพันธ์แบบนี้ต้องถูกทำลายลงไปเป็นการทำลายความสัมพันธ์โดยตรงของครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี แต่เมื่อหน่วยของครอบครัวถูกทำลายลง ลูกๆ บางครั้งก็ไม่ทราบว่าจะหันหน้าไปพึ่งใคร ซึ่งอาจจะทำให้เขาผิดหวังและมีเรื่องที่ทำให้สะเทือนใจ ความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่อบอุ่น จะเห็นได้ชัดในเด็กที่บ้านแตกที่ประพุดิตตัวเหลวไหล เด็กกระทำผิด กระประพุดิตผิดทางเพศ และการเป็นเด็กจรจัด เป็นปัญหาที่ซับซ้อนมากเพราะเป็นปัญหาที่เด็กพยายามต่อสู้กับความดีและความชั่ว ซึ่งในที่สุดเด็กอาจจะไม่พยายามต่อสู้ต่อไปหรือเผชิญต่อไป หลังการหย่าร้าง ลูกมักจะอยู่กับแม่ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพ เพราะปกติทั้งพ่อและแม่จะเป็นคนอบรมเด็ก และเด็กเรียนรู้อบรมจากพ่อและแม่ซึ่งเป็นแบบฉบับสำหรับชีวิตของผู้ใหญ่ แต่ถ้าเหลือแต่แม่ซึ่งแม่เองก็แทนพ่อไม่ได้ บทบาทหรือแนวความประพฤติของพ่อจึงมีขึ้นได้ยาก ถ้าเด็กขาดพ่อโดยทั่วไปลูกชายมักจะมีแนวโน้มเอียงจะเป็นฝ่ายแม่ และแม่ส่วนมากก็พยายามพูดให้ลูกเห็นอกเห็นใจ แต่โดยทั่วไปเด็กทั้งสองจะมีความใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้าวจิตใจเด็กได้มากกว่าและในกรณีที่ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกสาวและลูกชายมักจะเข้าข้างแม่มากกว่าพ่อ

<sup>๕๕</sup> โกศล วงศ์สวรรค์ และ สติต วงศ์สวรรค์, ปัญหาสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๔๒๕-๔๒๘.

โดยสรุปแล้ว สาเหตุที่ทำให้คนในสังคมไม่รู้จักรั้วให้อภัยกันก็มาจากการอยู่ร่วมกันอย่างไม่มีความสุข อันมีองค์ประกอบมาจากพื้นฐานทางสังคมในระดับครอบครัว การแตกแยกทำให้ความอบอุ่นและตัวอย่างที่ดีที่ส่งผลกระทบต่อทัศนคติความคิดที่ดีของสมาชิกในครอบครัว ที่ต้องแสดงออกทางสังคมค่อยๆ ลดหายไป และส่งผลทำให้กระบวนการทางจิตใจนั้น มีความบอบช้ำและก้าวร้าว บางคนสร้างเกราะกำแพงในใจ บางคนสร้างปมความคิดที่ต่อต้านสังคมและผู้คนจนทำให้เกิดความรุนแรงประเภทต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สงบสุข เพราะความรุนแรงนี้ทำให้เกิดความขุ่นข้องหมองใจ แค้นเคืองในสิ่งที่ไม่พอใจ และพยายามหาทางออกด้วยวิธีการที่รุนแรง หากใครที่มีพรรคพวกมาก มีอำนาจ มีอิทธิพลมาก ก็จะเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของอีกฝ่ายได้ตามความต้องการของตน ทางออกของกระบวนการนี้คือการทำให้อีกฝ่ายได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัส ตามอารมณ์ที่พึงพอใจของตนเอง หากอีกฝ่ายหนึ่งสามารถรวบรวมพรรคพวกได้ ก็จะย้อนการกระทำกลับไปด้วยวิธีการเดียวกัน จึงทำให้เกิดปัญหาที่รุนแรงและบานปลายทวีคูณขึ้นในสังคม มีผลให้เกิดเหตุการณ์ต่อเนื่องกลายเป็นอาชญากรรมในสังคม ที่มีมากและรุนแรงขึ้นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสาเหตุหลักที่สำคัญนั้นล้วนแล้วแต่มาจากการไม่รู้จักรั้วให้อภัยซึ่งกันและกันนั่นเอง

## ๒.๕.๒ ผลของการไม่รู้จักรั้วให้อภัย

การดำเนินชีวิตของทุกคนในสังคม ล้วนแล้วแต่มีเป้าหมายที่สำคัญคือ ต้องการประสบแต่ความสุขสงบตลอดเส้นทางเดิน และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เกิดอันตรายกับตนเองและครอบครัว แต่หากเส้นทางเดินเกิดปัญหาที่ทำให้ความสงบสุขในชีวิตสะดุดหรือสิ้นสุดลง จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีในการดำเนินชีวิตของตนเอง และส่งผลให้จิตใจมีความขุ่นเคือง โกรธแค้น และก้าวร้าว มุ่งแต่จะทำลายสิ่งต่างๆ บุคคลรอบข้างหรือผู้ที่ทำให้ตนเองต้องเสียผลประโยชน์นี้ได้รับความทุกข์ตามความพึงพอใจของตัวเอง ไม่รู้จักรั้วให้อภัยซึ่งกันและกันในสังคม ก็จะก่อให้เกิดผลต่างๆ ติดตามมาดังต่อไปนี้คือ

๑. ผลต่อตัวบุคคลและครอบครัว ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงหรือเสียอิสรภาพ ซึ่งจะเป็นตราบาปติดตัวบุคคลนั้นตลอดไป ทำให้เสียอนาคต ถ้าเป็นเยาวชนก็ไม่ได้ศึกษาต่อ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องเสียอนาคตเพราะจะต้องถูกจำคุกหรือเสียประวัติทำให้หางานทำยาก ไม่มีใครต้องการรับเข้าทำงาน ถ้าคนในครอบครัวต้องเสียเงินในการต่อสู้คดี จะต้องเสียเงินเพื่อต่อสู้คดีหรือชดใช้ผู้เสียหาย ซึ่งถ้าเป็นครอบครัวที่ยากจน ก็อาจจะต้องไปกู้หนี้ยืมสินจนเป็นหนี้ยิ่งกว่าเดิม และทำความเดือดร้อนแก่ครอบครัวอย่างยิ่ง และหากในสังคมมีแต่การไม่รู้จักรั้วให้อภัยกัน จะทำให้ทุกคนเกิดความหวาดกลัว หวาดระแวง ไม่ไว้ใจซึ่งกันและกัน ส่งผลโดยตรงทำให้เสียสุขภาพจิตและรู้สึกว้าชีวิตขาดที่พึ่ง ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้มากๆ ในที่สุดคนในสังคมจะยอมอยู่ใต้อาณาจักรของเหล่ามิถุนาซีฟ โดยยอมให้ข่มขู่เรียกร้องเอาทรัพย์สินหรือค่าคุ้มครอง ซึ่งผลสุดท้ายจะทำให้กฎหมายไร้ความสำคัญไปในที่สุด เมื่อคนในสังคมมองข้ามกฎหมายอันเป็นสิ่ง

เดียวที่จะคุ้มครองดูแลให้อยู่กันได้อย่างสงบสุขแล้ว ความวุ่นวายจะเกิดขึ้น อาชญากรรม การก่อการร้าย การฆ่าสังหารต่างๆ ก็จะมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น เพราะไม่มีทางออกเพื่อความปรองดอง ความสามัคคี และมีน้ำใจ ความกระตือรือร้นในครอบครัว และการกระทำตามความต้องการ ฟังพอใจของตัวเองเป็นหลักก็จะเกิดขึ้น ครอบครัวก็จะยิ่งวุ่นวายและไม่สามารถที่จะหาความสงบสุขได้เลยในชีวิต

๒. ผลต่อสังคมและความมั่นคงของประเทศ ความเสียหายในระบบการบริหารของสังคมและประเทศชาติที่ไม่รู้จักให้อภัยกัน เป็นสังคมที่อยู่ในสภาพของความโกรธแค้นเคืองตลอดเวลา โดยเฉพาะพัฒนาสังคมและประเทศชาติ จะได้ผลต้องได้รับความร่วมมือจากประชาชนทุกคน ซึ่งถือว่าเป็นกลไกที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ หากคนในสังคมไม่รู้จักให้อภัย มีแต่ความเห็นแก่ตัวและยึดเอาความต้องการของตัวเองเป็นหลัก ก็จะกระทบต่อระบบทั้งหมดของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นระบบการเงิน เพราะต้องสูญเสียอำนาจทางการเงินไป เพราะกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลและกลุ่มแสวงหาผลประโยชน์เข้ามาแทรกแซง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศที่ต้องทำตามความต้องการของคนเพียงบางคนหรือบางกลุ่มพวกเท่านั้น กระทบต่อระบบความปลอดภัยพื้นฐานของสังคมทำให้สังคมเกลียดชังกัน และแก้ปัญหาด้วยการทำร้ายร่างกาย ก่อความรุนแรง ใครที่มีพรรคพวกมาก มีอาวุธที่ทันสมัย มีเงินสนับสนุนมากก็จะเป็นฝ่ายชนะ สังคมก็จะอยู่กันอย่างยากลำบาก มีแต่ความหวาดระแวงว่าภัยต่างๆ จะมาถึงตัว แม้แต่ชาวต่างชาติเองก็จะเกิดความไม่มั่นใจในการลงทุนทั้งในระบบอุตสาหกรรม และการท่องเที่ยว รายได้ของประเทศก็จะลดน้อยถอยลงไป ทำให้งบประมาณในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในประเทศก็ลดน้อยตามลงไปด้วย ผลกระทบที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ทำให้ระบบศีลธรรม ความคิด และความเชื่อต่างๆ ถูกทำลายลง คนไม่กลัวกฎแห่งกรรม ไม่กลัวการทำบาป และไม่รักในการทำบุญ ไม่เชื่อเรื่องการทำดีได้ดี การทำชั่วได้ชั่ว จิตใจของคนในสังคมและประเทศนั้นๆ ก็จะชั่วร้ายขึ้น ทำให้ชาติที่พึงทางจิตใจ และศีลธรรมในด้านต่างๆ ก็จะเสื่อมถอยไปตามลำดับ

## ๒.๖ ปัญหาไม่ยอมรับความจริง

คำว่าค่านิยมและวัฒนธรรม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในทุกยุคสมัยของการดำเนินชีวิตของคนในสังคม เนื่องจากค่านิยมจะเป็นตัวบ่งบอกให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตในระดับปัจเจกบุคคลที่ส่งผลมาสู่วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในสังคมนั้นๆ หากค่านิยมมีการเปลี่ยนแปลงไป วัฒนธรรมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ระบบวัฒนธรรมของสังคมเป็นผลรวมของความคิดอ่านและภูมิปัญญาของสังคมที่ได้รวบรวมสั่งสมมาเป็นเวลานาน และได้มีการถ่ายทอดผ่านมาเป็นรุ่นๆ ด้วยกระบวนการเรียนรู้วัฒนธรรม ผ่านทางสถาบันสำคัญของสังคม อันได้แก่ ครอบครัว ญาติ การศึกษา และศาสนา เป็นต้น วัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของคน

ในแต่ละสังคม เป็นที่รวมขององค์ความรู้และภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตของกลุ่มชนที่ช่วยให้สังคมสามารถดำรงอยู่ได้ และสามารถพัฒนาหรือปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคแต่ละสมัย ด้วยเหตุนี้วัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ และตามความเป็นจริงก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ผ่านมา มากบ้างน้อยบ้างตามความเหมาะสม วัฒนธรรมที่ไม่มี การเปลี่ยนแปลงน่าจะมีโอกาสดับสูญไปมากกว่า เพราะความไม่ทันสมัย ไม่สามารถสนองความต้องการของมนุษย์ในสังคมได้ กระบวนการและระยะเวลาต่างๆที่มีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมที่แตกต่างนี้เอง ที่ส่งผลทำให้บางสังคมที่มีการพัฒนาที่ช้ากว่าเกิดความแตกต่างเมื่อต้องรับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนไม่ทันได้มีการพัฒนาคุณภาพของจิตใจตามไปด้วย จึงก่อให้เกิดปัญหาที่สำคัญตามมาคือ ปัญหาการไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคม วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิธีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างกระทันหัน ความสะดวกสบายที่เข้ามาแทนที่หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตประจำวัน ทำส่งผลทำให้คนในสังคมค่อยๆมีแนวโน้มทางความคิดที่จะต้องดิ้นรนแสวงหาให้ชีวิตของตนเองมีความสมบูรณ์พร้อมเท่าเทียมกับคนอื่นในสังคม จึงทำให้เกิดปัญหาการไม่ยอมรับความเป็นจริงในชีวิตของตัวเองที่กำลังเกิดขึ้นอยู่อย่างรุนแรงของสังคมปัจจุบันนี้

### ๒.๖.๑ สาเหตุของความไม่รู้จักยอมรับความจริง

สมัยใหม่ และความแตกต่างของการดำเนินชีวิตของคนในวิถีชนบทและชุมชนเมือง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญที่กำลังแผ่ขยายไปสู่วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน จนยากที่จะป้องกันได้ ด้วยภาวะการณ์ของเทคโนโลยีที่ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นเรื่องที่กลายเป็นการเสพติด โดยเฉพาะระบบเครือข่ายโซเชียลเน็ตเวิร์คต่างๆ ที่ส่งผลทำให้การหลงใหลของข้อมูลข่าวสารพรุ่งพรูเข้ามาจนเป็นพลังขับเคลื่อนทิศทางของสังคมในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี และด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้คนในสังคมหลงใหลไปกับกระแสที่ถาถมเข้ามาอย่างไม่มันตั้งตัว และหลงลืมบางสิ่งบางอย่างที่เป็นแก่นแท้ของชีวิตไป จึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญในสังคมเกิดขึ้นนั่นก็คือ ปัญหาการไม่รู้จักยอมรับความจริง โดยที่มีสาเหตุมาจากปัญหาต่างๆ ดังต่อไปนี้<sup>๕๖</sup> คือ

#### ๑. เกิดจากพฤติกรรมเบี่ยงเบน

พฤติกรรมเบี่ยงเบน คือพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานหรือความคาดหวังของสังคมใดสังคมหนึ่ง หรือ กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น ฉ้อโกง อาชญากรรม การติดยาเสพติด โรคแอลกอฮอล์เรื้อรัง ความผิดศีลธรรม ความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น ซึ่งค่าเหล่านี้แสดงถึงพฤติกรรมของบุคคลที่ผิดแปลกไปจากพฤติกรรมมาตรฐาน อันเป็นที่ยอมรับของกลุ่มหรือสังคม หรือบางคนอาจจะถูกบีบบังคับทางด้านเศรษฐกิจและสังคม นำไปสู่ความผิดหวัง ความเครียดอย่าง

<sup>๕๖</sup> สัญญา สัญญาวิวัฒน์, สังคมวิทยาปัญหาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๕-๑๒๐.

รุนแรง จึงทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่แสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เมื่อใดก็ตามที่มีการแสดงออกถึงการกระทำที่ผิดไปจากมาตรฐานที่สังคมกำหนดเอาไว้ พฤติกรรมเบี่ยงเบนก็จะเกิดขึ้นโดยทั่วไปแล้วเกิดจากความต้องการในบางสิ่งบางอย่างของคนหรือกลุ่มคน เพื่อสนองตอบในสิ่งที่ตนเองปรารถนาและให้เกิดความสมหวัง ฟุ้งพอใจ ที่มากกว่าปกติของคนในสังคมนั้นๆ จะได้รับ อันเป็นผลมาจากปัญหาต่างๆมากมายที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้ คือ

๑.๑ พฤติกรรมเบี่ยงเบนจากการคอร์รัปชัน เพราะพฤติกรรมเบี่ยงเบนคือ การกระทำของมนุษย์ที่ไม่ถูกต้อง ตามบรรทัดฐานที่ยึดถือกันในสังคม การคอร์รัปชัน อาจถือเป็นการเบี่ยงเบนจากบรรทัดฐานได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่สังคมเฝ้าสอนให้บุคคลในสังคมพยายาม สร้างตัว สร้างฐานะ ด้วยความพยายามและสุจริต ถูกต้องตามหลักธรรมนองคลองธรรม แต่ขณะเดียวกัน สังคมมิได้ให้วิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นอย่างเพียงพอ จึงทำให้ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งอำนาจจึงต้องคอร์รัปชันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังที่สังคมปลูกฝังเอาไว้ เช่นสังคมไม่ได้สอนให้การรวยการมีเงินอย่างสบาย ไม่ต้องทำอะไรก็มีเงินเข้ามาใช้ในชีวิตรประจำวัน และได้ครวละมาก ๆ เกินกว่าปกติที่หามาได้ จึงทำให้เกิดการคอร์รัปชัน ในการโกงเงินงบประมาณ หรือ ทรัพย์สินต่างๆ ที่มีมูลค่าเพื่อให้ได้มาตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ในชีวิต กลวิธีแบบนี้เองที่ทำให้สังคมขาดระเบียบ ขาดบรรทัดฐานทางสังคม เกิดการขัดแย้งเชิงวัฒนธรรมหรือเกิดการแตกแยกในระเบียบสังคม ทำให้ผู้อยู่ในตำแหน่งอำนาจไม่ทราบจะปฏิบัติตามบรรทัดฐานใด หากตนเองจะเป็นคนซื่อสัตย์สุจริตในขณะที่บุคคลรอบข้างไม่ซื่อสัตย์ หากไม่ยอมไปตามกระแสของสังคมที่ไม่ซื่อสัตย์นั้นๆ ก็อาจจะเกิดภัยกับตัวเอง หรือการคอร์รัปชันเพราะขาดบรรทัดฐาน ทำให้ไม่มีการควบคุมทางสังคม หรือการขัดแย้งเชิงวัฒนธรรม เช่น มากร่ำทำดีทำชั่วควบคู่กันในสังคม ผู้อยู่ในตำแหน่งอำนาจจึงเลือกทำทางที่มีประโยชน์แก่ตนเอง

๑.๒ พฤติกรรมเบี่ยงเบนเพราะความยากจน ความยากจนอาจเกิดจากการที่สังคมมิได้ให้โอกาสและวิธีการบรรลุเป้าหมาย คือ การสร้างฐานะให้พอกินพอใช้แก่คนทุกชนชั้น ทุกกลุ่ม บุคคลที่ไม่อาจจะไขว่คว้าหาโอกาสได้จนเกิดความท้อแท้ ทอดอาลัย หหมดความพยายามที่จะทำมาหากิน หรือกระเสือกกระสนสร้างความมั่งคั่งร่ำรวยให้แก่ตนเองและครอบครัว ความยากจนเป็นสิ่งที่มีความควบคู่กับสังคม แต่ในสังคมโบราณปัญหาเหล่านี้ไม่รุนแรงมากนัก หรืออาจไม่ถือว่าเป็นปัญหาเสียด้วยซ้ำ เพราะมีความแตกต่างทางด้านสังคมไม่มากนัก บุคคลจึงไม่มีความเดือนร้อน ทั้งในประเทศเจริญและประเทศด้อยพัฒนา ทั้งในเมืองและชนบท เพราะเมืองที่มีปัญหาความยากจน เรียกว่า แห้งแล้งเสื่อมโทรม ความยากจนนั้นวันแต่จะทวีมากขึ้น แทนที่จะลดลงตามความเจริญทางวัตถุของโลก ทั้งนี้เพราะมีปัจจัยหลายอย่างส่งเสริมทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว บางทีคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสังคมใดสังคมหนึ่ง มิได้มีความยากจนขั้นแค่น้อย่างที่พูด แต่เมื่อสังคมกำหนดว่า คนที่มีรายได้หรือลักษณะบางอย่างเป็นคนยากจน คนกลุ่มนั้นก็ได้อีกชื่อว่าเป็นคนยากจน บุคคลที่มีความยากจนอาจเป็นบุคคลที่เลือกเส้นทางหาความสุขสงบทาง

ใจ (จิตนิยม) จึงมิได้พยายามสร้างฐานะตามค่านิยมแบบวัตถุนิยม เมื่อเปรียบเทียบคนสองกลุ่ม จึงได้เกิดมีคนที่ยากจน เพราะมีเงินทองทรัพย์สินน้อยกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง นี่จึงเป็นพฤติกรรม เบี่ยงเบนของคนที่เป็นคนจนที่มีได้หมายความถึงผู้ที่ไม่มีความเงินแต่เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะไม่ต้องการแสวงหาหรือชวนชววยแย่งชิงวัตถุใดๆ อีกแล้ว เพื่อมุ่งหวังความสุขสบายใจแต่เพียงอย่างเดียวก็เพียงพอ

๑.๓ พฤติกรรมเบี่ยงเบนเพราะอาชญากรรม คำอธิบายที่เกี่ยวกับสาเหตุการเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่นำมาใช้กับอาชญากรรมได้ ในแง่ก็คือ อาชญากรรมเกิดจากการที่สังคมไม่สามารถจะให้วิธีการอันชอบธรรมในการบรรลุเป้าหมายที่สังคมเฝ้าสอนสมาชิกให้มุ่งประสงค์ได้อย่างเพียงพอ เช่น สังคมต้องการให้ทุกคนมีการศึกษาดี มีเงิน มีเกียรติ แต่สังคมไม่สามารถสร้างสถานศึกษา อุปกรณ์ และครูให้เพียงพอกับจำนวนผู้มีความต้องการเรียนได้ บุคคลจึงต้องช่วยตัวเอง การช่วยตัวเองในที่นี้คือ การโกงในการสอบ ดัดสินบน รับสินบน ซึ่งเป็นอาชญากรรม หรือเพื่อให้มีเงินตามที่สังคมคาดหวัง แต่สังคมไม่สามารถหาอาชีพที่มีรายได้ดี ให้แก่พลเมืองทุกคนได้ บางคนจึงได้จี้ปล้น ฉกชิงวิ่งราว การที่สังคมขาดระเบียบ ขาดบรรทัดฐาน มีการขัดกันในเรื่องวัฒนธรรม สังคมมีความวุ่นวายสับสน และท้ายที่สุด การเสื่อมโทรมหรือทางทำลายของสังคมในช่วงเวลาดังกล่าวนี้มีแนวโน้มที่จะเกิดอาชญากรรมได้มาก เพราะการขาดระเบียบหรือบรรทัดฐานทำให้บุคคลไม่ทราบจะยึดถือแนวปฏิบัติอย่างไรผู้ที่เข้มแข็งกว่าฉลาดกว่า อาจฉวยโอกาสกระทำผิด ผู้มักง่ายใจชั่วอาจหยิบฉวยช่วงชิงสิ่งของผู้อื่น การขัดกัน ในคุณค่าจึงอาจเป็นที่มาที่สำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาอาชญากรรมเพราะของมีค่ามีอยู่จำกัดแต่ผู้ต้องการอยากได้มีมาก ดังนั้นเมื่อมีความต้องการรุนแรงและไม่มีทางที่ชอบธรรมจะได้มาซึ่งสิ่ง ที่ตนต้องการ ก็ต้องหันเข้าหาทางที่มิชอบ จึงทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนขึ้น

## ๒. เกิดจากอัตวินิบาตกรรม

ทุกคนรักชีวิตของตัวเอง แต่มีบางระยะที่มนุษย์อยากทำลายตัวเองให้ตายไป เป็นการหนีจากสภาพความกดดันหรือสิ่งที่ตนไม่ปรารถนา ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็น ไม่อยากได้ยิน ไม่ได้ตั้งใจคิดหรือที่ฝันเอาไว้หรือด้วยเหตุใดก็ตาม การฆ่าตัวตายจึงเกิดได้กับทุกคน การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่เกิดจากน้ำมือของตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ และรู้ด้วยว่าผลจะเป็นอย่างไร โดยยกตัวอย่างว่าในสหรัฐอเมริกา มีคนฆ่าตัวตายปีละประมาณ ๑๕,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ คนต่อปี และอีกประมาณ ๑๐,๐๐๐ ที่พยายามแล้วแต่ทำไม่สำเร็จ ในประเทศไทยก็เช่นกัน สถิติการฆ่าตัวตายสูงกว่าเดิมมาก โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมเคยได้ให้ข้อคิดไว้ใน พ.ศ. ๒๕๒๒ ว่า ในประชากรหนึ่งแสนคน มีคนฆ่าตัวตายจาก ๔.๖ เพิ่มขึ้นเป็น ๖.๗คน เรื่องการฆ่าตัวตายจึงเป็นปัญหาที่ค่อนข้างจะหาข้อมูลยาก เพราะยังไม่มีมีการค้นคว้ารวบรวมข้อมูลอย่างจริงจัง การฆ่าตัวตายเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่มีปรากฏในทุกสังคม หากมีภาวะกดดันที่รุนแรงจนบุคคลทนไม่ได้ ซึ่งพบว่าปัจเจกชนหรือ



บุคคลจะทำสิ่งที่เป็นอันตรายแก่ตัวเอง มีสาเหตุมาจากสภาพสังคมล้อมรอบตัวเขา หรือบีบคั้นจนเขายอมตายเพื่อหนีปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ การฆ่าตัวตายจึงมีสาเหตุมาจากสิ่งต่างดังต่อไปนี้<sup>๕๗</sup> คือ

๒.๑ ฆ่าตัวตายเพราะผูกพันกับส่วนรวมหรือยึดกลุ่มอย่างเหนียวแน่น การฆ่าตัวตายแบบนี้บุคคลจะถือว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ยึดสังคมเป็นสรณะและมีความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่มหรือสังคมที่เขาเป็นสมาชิกอยู่ และหากบุคคลนั้นคิดว่าตนทำให้กลุ่มหรือสังคมต้องเดือดร้อนหรือยุ่งยาก พวกนี้จะถือว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องฆ่าตัวตายทันที มักจะพบในสังคมล้าหลังหรือดั้งเดิม เช่น ในเอสกีโมโบราณ คนแก่ยอมตายเพื่อให้ลูกหลานอยู่ปลอดภัย ไม่ต้องมีภาระเลี้ยงดูท่านหรือหญิงม่ายในอินเดียฆ่าตัวตายด้วยการฆ่าตัวตายตามสามีหรือข้าทาสบริวารที่เจ้านายตายจะตายตามเป็นต้น สังคมที่มีการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่นมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การฆ่าตัวตายจะสูง เช่น ชาวมองโกล สู้จนตายหมดทุกคนในสนามรบ เพราะถือว่ามาด้วยกันควรตายด้วยกัน จึงใช้ส่วนรวมเป็นข้ออ้างในการฆ่าตัวตาย

๒.๒ การฆ่าตัวตายที่เกิดจากตัวเอง เป็นภาวะที่บุคคลขาดการยึดเหนี่ยวกับกลุ่ม และรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว หรือมีการรวมตัวกับกลุ่มต่ำหรือขาดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกลุ่ม กลุ่มเองไม่อาจจะควบคุมสมาชิกในกลุ่มได้ ทำให้บุคคลหันไปยึดตัวเองเป็นหลัก ไม่มีความผูกพันหรือต้องคิดถึงใคร เวลาเกิดอะไรขึ้นจึงลงโทษตัวเองเป็นหลัก โดยเฉพาะคนบางพวกฆ่าตัวตายง่าย เช่น คนโสด คนมีการศึกษต่ำ คนอายุน้อย ครอบครัวแตกแยก ส่วนพวกที่ฆ่าตัวตายยาก คือ คนที่มีครอบครัว มีการศึกษาสูง คนมีอายุ คนมีบุตร คนมีพันธะ เป็นต้น

๒.๓ การฆ่าตัวตายเพราะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร้ระเบียบ เป็นสภาพที่สังคมไม่มีดุลยภาพและกฎของสังคมที่ล้มเหลว ขาดประสิทธิภาพ ควบคุมสมาชิกไม่ค่อยได้ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงในสังคม บุคคลไม่รู้ว่าสังคมจะเดินไปในทิศทางใด บุคคลเสียผลประโยชน์และไม่มีความพอใจต่อสภาพที่อยู่ตรงหน้า หรือไม่ยอมรับสภาพที่ตนเป็นอยู่ เช่น ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ในภาวะเศรษฐกิจรุ่งเรือง บุคคลปรับตัวไม่ทันกับสภาวะการณ์แบบนี้ ถ้าความรู้สึกนี้รุนแรงมากขึ้นเท่าไร บุคคลนั้นจะเกิดอาการทอดอาลัยและเบื่อหน่ายที่จะต้องอยู่ต่อไป การฆ่าตัวตายจึงเป็นทางออกของบุคคลเหล่านี้

### ๓. เกิดจากความบกพร่องในการทำหน้าที่ของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญมากสถาบันหนึ่ง ครอบครัวเป็นหน่วยงานทางสังคม ที่เล็กที่สุดแต่ก็เป็นี่รวมคนที่เป็นญาติสนิทกัน ซึ่งได้มาด้วยการแต่งงาน

<sup>๕๗</sup> สุพัตรา สุภาพ, ปัญหาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๒-๑๕๔.

และโดยสายเลือด หรือ การสืบสายโลหิต ครอบครัวเป็นสถานที่ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมหรือให้การศึกษาแก่สมาชิกผู้เยาว์ของสังคมเป็นแห่งแรก ผู้คนทั้งหลายต่างก็เกิดมาในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูเด็กจึงเป็นหน้าที่สำคัญมากประการหนึ่งของครอบครัว ซึ่งไม่อาจทดแทนได้ด้วยสถาบันอื่นใด ไม่ว่าจะเป็นของรัฐหรือของเอกชนก็ตาม ครอบครัวเป็นสถาบันที่เป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคมที่เก่าแก่ที่สุดของมนุษยชาติ ยังไม่พบว่ามนุษย์สามารถดำรงชีพสืบต่อวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตของสังคมได้โดยปราศจากหน่วยสังคมที่เรียกว่าครอบครัว ครอบครัวจะต้องประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูกเป็นสมาชิกอยู่ด้วยเสมอ อย่างน้อยก็ช่วงระยะเวลาหนึ่งครอบครัวที่ขาดพ่อหรือแม่หรือลูกจึงเป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ไม่อาจทำหน้าที่ของครอบครัวได้ครบถ้วน โดยทุกครอบครัวจะต้องมีหน้าที่คือให้กำเนิดแก่มนุษย์ด้วยการผสมพันธุ์ตามธรรมชาติ อบรมเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม แสวงหาปัจจัยเพื่อยังชีพให้แก่สมาชิกของครอบครัวอย่างเพียงพอ และ ให้ความรักความอบอุ่นแก่สมาชิกของครอบครัว รวมทั้งช่วยเหลือดูแลกันและกันในยามทุกข์ยากหรือภายใต้ภาวะวิกฤตต่างๆ หากครอบครัวทำหน้าที่บกพร่องไปก็จะทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่มีความสุขและอาจกลายเป็นปัญหาสังคมได้โดยหน้าที่ๆ บกพร่องของครอบครัวที่ก่อให้เกิดปัญหาติดตามมาดังต่อไปนี้<sup>๕๘</sup> คือ

๓.๑ การไม่มีบุตรสืบต่อทางพันธุกรรม ไม่ว่าจะเกิดจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง คือสามีหรือภรรยา เป็นหมันหรือเป็นโรคบางประการที่ไม่อาจมีลูกได้ก็ตาม จะพบว่าเมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า สมาชิกของสังคมก็จะลดน้อยลง สังคมก็จะอ่อนแอโดยมีพลังในการผลิตไม่เพียงพอและอาจถูกกลืนหรือถูกรอบครองโดยสังคมอื่นที่เข้มแข็งกว่าได้ ปัญหาตรงกันข้ามหากครอบครัวผลิตสมาชิกให้แก่สังคมมากเกินไป ก็จะทำให้สังคมยากจนลงได้เช่นกัน หากทรัพยากรที่จะเลี้ยงดูประชากรมีอยู่น้อยไม่พอเพียงที่จะเลี้ยงดูผู้คนจำนวนมากให้อยู่ดีกินดีได้ ความยากจนทำให้ผู้คนต้องขวนขวายดิ้นรน และอาจนำไปสู่การทำลายทรัพยากรของสังคมหรือของชาติเพิ่มมากขึ้น หน้าที่ของครอบครัวคือต้องพยายามผลิตสมาชิกใหม่ให้แก่สังคมตามนโยบายประชากรของรัฐบาล คือ ประมาณครอบครัวละ ๒ คน

๓.๒ ความบกพร่องในการเลี้ยงดูเด็ก ความบกพร่องในการเลี้ยงดูไม่ได้หมายความว่าความบกพร่องในการเลี้ยงดูของครอบครัวที่ยากจนไร้การศึกษาเท่านั้น ยังหมายรวมถึงครอบครัวของผู้มีฐานะดีหรือผู้มีอำนาจในสังคม เพราะความบกพร่องในการเลี้ยงดูนั้นคือไม่สามารถอบรมเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตใหญ่เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้ โดยอาจจะมาจากเหตุปัจจัยหลากหลายประการในปัจจุบัน เช่น เพราะภาวะเศรษฐกิจฝืดเคือง พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาพอที่จะมาอบรมเลี้ยงดูลูกเหมือนครอบครัวสมัยก่อน แท้จริงแล้วความ

<sup>๕๘</sup> สนิท สมัครการ, ศ.ดร. และ สุพรรณิ ไชยอำพร, รศ.ดร., แนวความคิดและแนวทางการศึกษาปัญหาสังคมกับปัญหาสังคมไทยและมาตรการป้องกันแก้ไข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๔-๗๗.

บกพร่องในการเลี้ยงดูลูกนั้นเริ่มจากความไม่รู้ไม่เข้าใจต่อภาวะการณ์เจริญเติบโตของเด็ก หรือ พัฒนาการของเด็ก ซึ่งรวมถึงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และจิตใจ เข้าไปด้วยกันทั้งหมด บางครอบครัวยังคงเลี้ยงดูตามแบบวิธีของคนไทยในสมัยก่อน ซึ่งไม่สามารถนำมาใช้ได้ในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงดังเช่นในปัจจุบัน การใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดู ลูกที่ไม่ถูกต้องตามกาลสมัย จึงนำไปสู่ปัญหาสังคมต่างๆ อย่างเช่น พฤติกรรมก้าวร้าว เกเร ไม่กล้าในสิ่งที่ควร ความไม่ทันโลก ถูกหลอกลวงได้ง่าย

๓.๓ ความบกพร่องในการแสวงหาปัจจัยเพื่อยังชีพของคนในครอบครัวให้เพียงพอ ความบกพร่องนี้อาจเกิดขึ้นได้ทั้งสาเหตุภายในและภายนอก สาเหตุภายในคือ คุณลักษณะของผู้ใหญ่ในครอบครัวซึ่งหมายถึงพ่อและแม่ ที่เป็นผู้รับผิดชอบหารายได้มาเลี้ยง ครอบครัวย พ่อและแม่อาจไม่มีความรู้ ไม่มีทักษะในการอาชีพที่มีรายได้สูงพอ ทำให้ครอบครัวมี รายได้น้อย มีฐานะยากจน หรือไม่ก็อาจมีนิสัยในการใช้จ่ายเกินตัว บริโภคสินค้าเกินความ จำเป็น โดยไม่รู้จักเก็บออมทรัพย์เงินทองเพื่อสร้างอนาคตให้แก่ครอบครัว ส่วนสาเหตุ ภายนอกก็ได้แก่โครงสร้างทางสังคมที่ไม่เอื้อต่อการเลื่อนฐานะทางสังคมชนชั้นที่อ่อนแอกับ ฐานะทางเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ รวมทั้งความผันผวนของภาวะเศรษฐกิจของโลกด้วย บางครอบครัวไม่มีรายได้เพียงพอที่จะดำเนินการเลี้ยงดูสมาชิกให้เป็นไปตามปกติได้ กลายเป็น หนี้สินที่เกินความสามารถชำระได้ และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่มีจุดจบคือการก่ออาชญากรรม ประเภทต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาในสังคมอื่นๆ ติดตามมาอีกมากมาย

๓.๔ ความบกพร่องในการให้ความรักความอบอุ่นของครอบครัว ความอบอุ่น ในครอบครัวคือการให้ความรัก ความอบอุ่นแก่สมาชิกครอบครัว รวมทั้งให้ความช่วยเหลือดูแล ซึ่งกันและกันทั้งในยามปกติและในภาวะวิกฤตต่างๆ เพราะไม่มีสถาบันไหนที่จะสามารถทำ หน้าที่นี้ได้ดีเท่ากับครอบครัว ทั้งนี้เป็นเพราะความผูกพันระหว่างสมาชิกครอบครัวเดียวกันนั้น เป็นทั้งความผูกพันที่เกิดขึ้นโดยสายเลือดและโดยทางสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของ ครอบครัวจึงมีอยู่อย่างลึกซึ้ง แต่หากครอบครัวทำหน้าที่นี้บกพร่อง คือ แทนที่สมาชิกจะรักใคร่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลับเกลียดชัง ต่างคนต่างคิดถึงประโยชน์ของตน ไม่ช่วยเหลือกัน ตามที่ควรจะเป็น ผลที่ตามมาก็จะทำให้ความเป็นครอบครัวแตกสลาย เกิดภาวะครอบครัว แตกแยก แทนที่สมาชิกจะมีความสุข ก็จะพบทุกข์หมั่นหันต์ พ่อไปทาง แม่ไปทาง ลูกๆถูกทอดทิ้ง ก็จะหาทางออกที่ไม่เป็นผลดีต่ออนาคตของตนเอง เช่น กลายเป็นเด็กเกเร อาศัยถนนเป็นที่ หลับนอน เป็นเด็กเร่ร่อน ติดยาเสพติด และกลายเป็นภาระของสังคมในที่สุด

### ๒.๖.๒ ผลของการไม่รู้จักรับความจริง

ความต้องการในสิ่งที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จริงในชีวิต เป็นสิ่งที่ทำให้คนในสังคมต้อง ขวนขวายดิ้นรนเพื่อให้ได้มาใกล้เคียงกับความต้องการของตัวเองให้มากที่สุด บางคนถึงขั้นต้อง

ยอมสูญเสียคุณธรรมความดีในตัวเองไป เพียงพอหวังในผลประโยชน์และสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น โดยมีได้คำนึงถึงเลยว่า สิ่งที่ได้มานั้นก็เป็นเพียงปัจจัยภายนอกที่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีความจริงยั่งยืน เพราะมนุษย์ในสังคมมองข้ามความเป็นจริงของชีวิตในข้อนี้ไปนั่นเอง จึงเป็นเหตุที่ทำให้เกิดการไม่ยอมรับความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ ยิ่งหลอกลวงตัวเองมากเท่าไร ใจก็ยิ่งทุกข์จากความไม่จริงเท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลในสังคมที่แสดงออกมาดังต่อไปนี้ คือ

๑. ผลต่อตัวบุคคลและครอบครัว ทำให้เกิดความหลงมกมายในสิ่งต่างๆ ที่ไม่มีประโยชน์ และส่งผลถึงความคิดในการดำเนินชีวิตที่ไม่อยู่กับความเป็นจริง ทำให้บุคคลเช่นนี้จะเป็นคนที่ขัดแย้งกับสังคม มีความคิดเป็นของตัวเอง และยอมรับในความเป็นกฎระเบียบ หรือกฎหมายข้อบังคับของหมู่คณะได้ยาก เนื่องจากจิตใจไม่ยอมรับในความจริงของชีวิตตัวเอง จนเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันในชีวิตเกิดขึ้น ก็จะทำให้ความทุกข์ทับทวีเพราะไม่เคยเข้าใจชีวิตที่แท้จริง ผู้ที่ไม่รู้จักยอมรับความจริงจึงเป็นคนที่ไม่หลุดออกจากสังคม หรือ เข้าสู่สังคมแบบภาพลวงตา กลังไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม หรือ ไม่สามารถลดยอมบทบาทของตัวเองที่มีต่อสังคมได้ จึงทำให้ต้องขวนขวายและแสวงหาในสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงในชีวิต เข้ามาเสริมเพิ่มเติมปรุงแต่งชีวิตให้สมบูรณ์แบบไม่ยั่งยืนและมีแต่ความทุกข์

๒. ผลต่อสังคมและความมั่นคงของประเทศ ความเสียหายในระบบการบริหารของสังคมและประเทศชาติที่ไม่รู้จักยอมรับความจริง เป็นสังคมที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจโดยรวม และการพัฒนาประเทศที่แผ่ไปด้วยผลประโยชน์ และอิทธิพลของนักการเมืองในระดับต่างๆ การตัดสินใจและการจ้างวานในเรื่องที่ไม่เป็นความจริงก็จะแผ่กระจายไปทุกที่ ความไว้วางใจและความจริงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง บรรยากาศในสังคมที่เกิดขึ้นจะมีแต่การแข่งขันแย่งชิงและเห็นแก่ตัวเองเป็นหลัก ทำให้ระบบข้าราชการและรัฐวิสาหกิจหรือภาคเอกชนต่างๆ ต้องดำเนินธุรกิจอยู่บนประโยชน์และค่าของเงินเป็นหลัก จิตใจที่ติงามจะค่อยๆ สูญหายออกไปจากสังคม

โดยสรุปแล้ว สาเหตุของการไม่รู้จักยอมรับความจริง ส่วนใหญ่มาจากความรู้สึกนึกคิดในเรื่องของใจเป็นหลัก โดยมีสาเหตุที่หลากหลายอันปรุงแต่งประกอบให้คนในสังคมไม่ยอมรับความเป็นจริงในชีวิตที่เกิดขึ้น

## ๒.๗ ผลกระทบของปัญหาการไม่รู้จักข่มใจในปัจจุบัน

ด้วยเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมไทยที่กำลังเกิดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงของคนในสังคมยุคปัจจุบัน ที่หลายคนกล่าวว่า สังคมไทยอยู่ยากขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากปัญหานานัปการที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านการเมือง

การปกครอง ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหากระทำรุนแรงต่อเด็กและสตรี ปัญหายาเสพติด และปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่มีสาเหตุมาจากสิ่งเดียวกันนั่นก็คือ ปัญหาการขาดคุณธรรมและจริยธรรมในจิตใจของคนในสังคม ทั้งนี้เพราะคุณธรรมและจริยธรรมในจิตใจจะเป็นตัวบ่งบอกพฤติกรรมของคนในสังคมที่แสดงออกมาในบริบทต่างๆ ในช่วงเวลาขณะนั้น ดังเช่นในยุคสมัยก่อนที่คนไทยเป็นสังคมแห่งการเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ หมั่นช่วยเหลือเจือจุนกัน และให้อภัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะคนในสังคมมีจิตใจดี ใฝ่คุณธรรมและไม่เคยห่างจากการพัฒนาตัวเองให้มีจิตใจที่สูงส่งอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปรียบเทียบกับในยุคสมัยปัจจุบัน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วการที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปเนื่องมาจากจิตใจและการขาดคุณธรรมที่จะสามารถมายับยั้งซึ่งใจตัวเองได้ ไม่สามารถที่จะขมใจของตัวเองได้ จึงทำให้เกิดผลกระทบที่ทำให้สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านต่างๆ ติดตามมา และยิ่งแสดงออกให้เห็นถึงพฤติกรรมทางด้านศีลธรรมและคุณธรรมที่ลดน้อยถอยลงของคนในสังคม

### ๒.๗.๑ ผลกระทบต่อตนเอง

ปัญหาที่สำคัญของมนุษย์ก็คือ การไม่รู้จักเอาชนะใจตัวเองหมายถึง การไม่รู้จักยับยั้งซึ่งใจและดึงใจของตัวเองไม่ให้คิดสิ่งที่ไม่ดี เพราะหากใจเริ่มคิดในสิ่งที่เป็นอกุศลแล้ว แนวโน้มที่พูดและกระทำในสิ่งที่เป็นอกุศลก็จะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย จนหลายๆ คนทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง จนกลายเป็นสิ่งที่ถูกต้อง กลายเป็นค่านิยมที่กระทำกันแบบผิดๆ และมีการลอกเลียนแบบกันระหว่างตัวบุคคลทุกระดับ หลักธรรมที่ควรนำมาใช้ขมใจตนเอง คือ ทมะ เพราะทมะ แปลว่า การรู้จักขมจิตขมใจตนเอง ทมะ หมายถึง ความรักในการฝึกฝนตนเอง ความกระตือรือร้นในการเคี่ยวเข็ญฝึกฝนตนเอง อย่างไม่มีข้อแม้เงื่อนไข เพื่อให้ตนเองมีทั้งความรู้ ความสามารถ และความดีเพิ่มพูนมากขึ้นทุกวัน เกิดเป็นคนต้องหมั่นปรับปรุงตนเองอยู่เรื่อยไปเรื่องฝึกตัวเป็นสิ่งสำคัญ ใครที่มีผู้ไต่บังคับขันขามมาก ไม่ว่าจะป็นตำรวจ ทหาร ข้าราชการ พ่อค้าอะไรก็ตาม หากไม่ฝึกตัว ไปไม่รอด นอกจากต้องฝึกทางด้านวิชาการตลอดแล้ว ยังต้องฝึกแก่นิสัยใจคอตัวเองอีกด้วย ฝึกแก่นิสัยตัวเองคือ ฝึกตัวด้านคุณธรรมนั่นเอง เพราะการที่เราฝึกแก่นิสัยที่ไม่ดีของตนเอง จะทำให้เรามีความพร้อมที่จะยอมรับการอบรมสั่งสอน จากคนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นทางมาแห่งปัญญาที่สำคัญ ทมะ แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. ทันทอกิเลส หมายถึง รู้เท่าทันกิเลสภายในตัวของเรา รู้ว่าอะไร คือสิ่งที่ไม่ดีสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งฟุ่มเฟือย สิ่งไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์ เพราะการที่เราทันทอกิเลสนั้น เรา จะรู้จักยับยั้งไม่ให้หลงไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี

๒. ทันทคน หมายถึง รู้เท่าทันคนที่เราต้องติดต่อ คบค้าสมาคม เพื่อรู้เท่าทันความคิดของเขาว่า จะส่งผลดีหรือไม่ดีต่อตัวของเราหรือหน้าที่การงานของเราอย่างไร

๓. ทันโลก หมายถึง รู้เท่าทันโลก รู้ว่าโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพื่อที่เราจะสามารถปรับตัวได้ทัน

๔. ทันธรรมชาติ หมายถึง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศในแต่ละฤดูกาล ทั้งนี้เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และวางแผนการทำงานให้เหมาะสมกับสภาพอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในแต่ละฤดูกาลด้วย

ซึ่งต้องมีการฝึกฝนตนเอง เรียนรู้ว่ามีสิ่งอะไรไม่ดีที่รีบแก้ไข ผินใจให้ได้ ผินใจอยู่บ่อยๆ ทำ ซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่ซ้ำก็คุ้นกับความดี และศีลธรรมต้องนำหน้าความรู้ ปัญหาที่เกิดขึ้นในที่ทำงานหลายแห่งคือ คนส่วนใหญ่มักไม่ฝึกฝน ปรับปรุงตัวเองโดยเฉพาะความประพฤติ บางคนปรับปรุงเฉพาะความรู้ ซึ่งความรู้ทางโลก เป็นความรู้ที่สามารถเรียนรู้ ทันกันได้โดยใช้เวลาไม่นาน และถ้าหากมีความรู้แล้วแต่ไม่รู้จักการฝึกฝนตนเอง ก็ยากที่จะเจริญก้าวหน้าได้ ทางที่ถูกที่ควร คือ เมื่อด้านวิชาการก้าวหน้าอยู่ตลอด ตัวเราก็ต้องพยายามค้นคว้าเพิ่มเติมมากหรือน้อยก็ให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ พร้อมกันนั้นก็ปรับปรุงคุณธรรมในตัวเราเสียแต่เนิ่นๆ พอถึงเวลาแล้ว เราต้องอาศัยคุณธรรมเป็นแนวทางในเรื่องการถนอมน้ำใจคน เรื่องการเข้าสังคม เรื่องการติดต่อกับผู้ใหญ่ และอีกหลายสิ่งหลายอย่าง แต่ถ้าขาดคุณธรรม ย่อมเกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น การเล่นพรรคเล่นพวก บัดแข่งบัดชา ก่อเวร ต่างคนต่างมีจิตใจขุ่นมัว แล้วในที่สุด ก็ไม่สามารถสร้างตัวได้ ดังนั้นควรตั้งใจฝึกคุณธรรมดีที่สุด คุณธรรมที่ต้องฝึก ก็คือ ความไม่ลำเอียง ถ้าลำเอียงแล้ววินิจัยจะเสียตาม บางคนลำเอียงแม้เรื่องเล็กๆ เช่น สุนัขบ้านเราไปกัดแพ่สุนัขข้างบ้าน ก็เคืองแทนสุนัขขึ้นมาทีเดียว คือ เอาหัวใจไปผูกกับสุนัข บางคนเรื่องเล็กไม่ลำเอียงแต่ลำเอียงเรื่องใหญ่ เช่น ลูกตัวเองไปเล่นกับลูกชาวบ้าน เกิดทุบตีกันขึ้น ไม่ได้ถามเลยว่า ลูกตัวเองไปรังแกเขาก่อนหรือไปทำอะไรมา เข้าข้างลูกตัวเองทันที จะไปเล่นงานลูกชาวบ้าน เรื่องความลำเอียงนี้ บางทีแก้กันชั่วชีวิตกว่าจะหาย เพราะฉะนั้นต้องฝึกเป็นคนไม่ลำเอียงให้ได้ การฝึกเช่นนี้ เน้นการนั่งสมาธิมากๆ ให้ใจละเอียดอ่อน แล้วจะไม่ลำเอียง ไม่มีอคติกับใคร แล้วเราจะไม่มีปัญหากับใคร และจะเจริญก้าวหน้าได้ในที่สุด

ดังนั้นประโยชน์จึงเกิดแก่ตนในแง่ ความได้พักใจ ได้หยุดคิด ได้มีเวลา ได้มีสติ เพื่อไม่ให้เกิดเป็นความลึม หลง เข้าใจผิด อันเป็นความประมาท ให้เสียทรัพย์ ทะเลาะ เจ็บตัว เสียเวลา และอีกมากมายจนถึงแก่ความตาย และประโยชน์จึงนำให้ตนเองดำเนินชีวิตด้วยความสงบสุข ไม่ประมาท และเมื่อเรากำหนดขมใจตัวเองได้แล้ว ประโยชน์ต่อส่วนรวมก็จะมีมาเอง โดยอัตโนมัติ ในแง่ ความไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข.

### ๒.๗.๒ ผลกระทบต่อผู้อื่น

การรู้จักขมใจซึ่งหมายถึงการรู้จักใช้สติคอยเหนี่ยวรั้งไม่ให้เราทำอะไรไปในสิ่งที่ไม่สมควร ด้วยวิธีการขมใจความโกรธด้วยการทำให้สงบ หลับตาและสูดลมหายใจแรง ๆ สักสามสี่ครั้ง แล้วนึกตักเตือนตนเอง รู้จักขมใจความกลัวต้องเป็นคนรักความจริงและแสวงหาความจริง

ความจริงจะทำให้เราลดความกลัวได้ ต้องฝึกความเชื่อมั่นตนเอง และฝึกให้ตนเองเป็นคนที่กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ ให้เราสำรวจว่าเรากลัวอะไร และให้ถามตนเองว่า ถ้าสิ่งที่เรากลัวนั้นเกิดขึ้น จะมีผลร้ายแรงที่สุดเป็นอย่างไร แล้วให้เตรียมใจยอมเผชิญกับผลเสียหายที่ร้ายแรงที่สุดนั้น รวมทั้งวิธีขจัดความเกลียด ต้องหมั่นสร้างอารมณ์แห่งความรัก ความเมตตาให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ และต้องหัดให้อภัยคนอื่นที่ไม่ถูกอารมณ์ของตน

ในพระบรมราชาวาทคุณธรรม ๔ ประการ ช่มใจตัวเองแล้วจะสัมฤทธิ์ผลเกิดประโยชน์สุขกับส่วนรวมดังนี้

ประการแรก คือ การรักษาสัจ ความจริงใจต่อตัวเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

ประการที่สอง คือการรู้จักข่มใจตัวเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในสัจความดีนั้น

ประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริตไม่ว่าด้วยเหตุประการใด

ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ของบ้านเมือง<sup>๕๙</sup>

ประโยชน์ของการข่มใจจึงทำให้ตนเองดำเนินชีวิตด้วยความสงบสุข ไม่ประมาท และเมื่อเรากำหนดข่มใจตัวเองได้แล้ว ประโยชน์ต่อส่วนรวมก็จะมาเองโดยอัตโนมัติ ในแง่ของความไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข

### ๒.๗.๓ ความสัมพันธ์ของรากฐานความเป็นมนุษย์กับศีลธรรมในจิตใจ

ถ้าคนเราควรรู้จักการข่มใจหรือการชนะใจตนเองในด้านใดด้านหนึ่งก็จะได้ผลดีในด้านนั้น คนที่เอา ชนะใจตนเอง ในด้านความเกียจคร้านจนกลายเป็น คนที่ขยันหมั่นเพียร ย่อมทำให้เขามี ผลงานที่เกิดจาก แรงกาย แรงสติปัญญาทำให้เขาได้รับ ความก้าวหน้า หรือสร้างฐานะการงาน ให้เจริญรุ่งเรือง และมีฐานะมั่นคงได้ คนที่เอา ชนะใจตนเอง ในการถือศีลทำให้บริสุทธิ์ จนไม่มีที่ตำหนิแล้ว ทางศาสนาพุทธระบุว่า คน ๆ นั้นย่อมเป็นพระอริยะบุคคลชั้น โสตาบัน คนที่เอาชนะใจตนเองด้วยการมีจิตเมตตา แม่เมตตา ไปให้ทั้งมิตรและศัตรู โดยไม่ประมาท ผลก็คือเขาจะเป็นคนมีเสน่ห์ มีผู้ที่รัก และต้องการคบหาสมาคมด้วย คนที่ชนะใจตนเองโดยหมั่นกระทำแต่ คุณงามความดี มีความเสียสละให้แก่ประเทศชาติบ้านเมือง เขาย่อมได้รับเกียรติยกย่องจากคนในสังคม จัดว่าเป็นคนที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติ คนที่มีแรงใจสูง เสียสละเพื่อการกอบกู้เอกราชของประเทศชาติ อาทิ สมเด็จพระนเรศวรหรือสมเด็จพระเจ้าตาก

<sup>๕๙</sup> พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ๕ เมษายน ๒๕๒๕.

สินยอมได้รับคำสรรเสริญจากประชาชนว่า เป็นพระมหากษัตริย์ผู้ที่จะสามารถเอาชนะใจตนเองในทุก ๆ ด้าน

เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คนเรามีความทุกข์ทั้ง ทางกายและทางใจ ทางกายนั้นก็ย่อมมีการเจ็บป่วย หรือ อุบัติเหตุบ่าง เป็นเรื่องธรรมดา ทางใจก็คือความทุกข์ ที่เกิดจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในการพลัดพรากจาก คนที่เรารัก หรือ สิ่งที่เรารัก หรือไม่ก็เกิดจาก สิ่งที่เรารัก หรือ คนที่เรารักต้องพลัดพรากจากเราไปคนที่อยู่ในสังคมเมืองมักจะเต็มไปด้วยความรีบร้อน และความเครียด ถ้าไม่รู้จักแก้ไขหรือบรรเทาความทุกข์ร้อน เช่น ความวิตกกังวล ความมีโทษ ความโลภ ความวุ่นวายใจ ฯลฯ

ชีวิตของคนเหล่านั้นย่อมหาเวลาที่จะสุขสงบได้ยาก คนที่จะแก้ไขปัญหาวิตชีวิตนั้น ลำพังเราไม่อาจแก้ไขสิ่งแวดล้อมได้ แต่มีอีกทางหนึ่งที่ไม่จำเป็นต้องแก้ไขสิ่งแวดล้อมได้ แต่เป็นการแก้ไขตนเอง ให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตตานุภาพที่เอาชนะอุปสรรคทุกชนิด ที่ผ่านเข้ามาใน วิธีชีวิตของเรา เราเรียกคนที่ชนะอุปสรรค หรือทุกข์ใจว่าผู้ที่ชนะใจตนเอง ดังที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าการเอาชนะใจตนเองเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใช่เรื่องเล็กและมีความสำคัญไม่ว่าเราจะอยู่ในสังคมใด ไม่ว่าจะเป็นสังคมเมือง หรือสังคมชนบท เพราะความทุกข์ ย่อมติดตามคนเราไปเสมอ เพราะมันติดไปกับใจของคนเรา การหนีทุกข์ด้วยวิธีใด ๆ ก็ไม่มีคุณค่าเท่ากับ สามารถเอาชนะใจตนเอง การเอาชนะใจตนเองจึงมีความสำคัญ ที่เราควรสร้างขึ้นมา ให้จงได้ การที่เราจะชนะใจตนเองนั้น ขอให้เรাজัดการกับตัวเรา กับสังคมที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดก็คือ สถาบันครอบครัว ให้มีความปกติสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ให้มีการเอื้อเฟื้อและรู้จักหน้าที่ที่มีและกระทำไปตามหน้าที่ให้ดีที่สุด เช่น หน้าที่ของพ่อแม่ มีอย่างใดก็ให้ทำ หน้าที่นั้นอย่างดีที่สุด หรือถ้าเราเป็น บุตรหลาน เราก็ทำหน้าที่ของบุตรหลานให้ดีที่สุดเช่นกัน ซึ่งเป็นการแก้ไขตนเองอย่างง่าย ๆ ถ้าเราทำได้ ดังนี้ก็เรียกได้ว่า เป็นการเอา ชนะใจตนเอง ในระดับหนึ่งแล้ว ต่อไปเมื่อเราไปสู่ สังคมแวดล้อม ที่กว้างขึ้น เช่น ในสถานศึกษา หรือที่ทำงาน ก็ให้เราปฏิบัติหน้าที่ของเราอย่าให้บกพร่อง ให้เต็มใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด กล่าวคือ เมื่อเราเป็นนักเรียนหรือนักศึกษาก็พยายามศึกษาเล่าเรียนให้ดีที่สุด ถ้าจะร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการศึกษาแล้ว ก็อย่าให้ การเรียนเสีย เราต้องเรียนให้ดี และเล่นให้ดี ส่วนเมื่อเราต้อง เข้าไปทำงานในหน่วยงานใดก็ให้เราทำหน้าที่ที่เราพึงทำให้ดี ให้เรียบร้อย รอบคอบ

ส่วนผลจะมีเป็นอย่างไรไม่ต้องคำนึงถึง คิดเสียว่า เรากำลังกระทำความดี อาจเรียกได้ว่าเรา เอาชนะใจตนเองในเบื้องต้นได้แล้ว อาณิสงส์แห่งการเอาชนะใจตนเอง ก็คือเราย่อมเป็นคนที่มีคุณค่าในสังคม พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นับเป็นผู้ที่เอา ชนะจิตใจตนเอง ได้อย่างเด็ดขาด ในคืนวันแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ได้ทรงต่อสู้กับพญามาร มีฤทธิ์และบริวารมากมาย แต่ก็ทรงเอาชนะชัยชนะได้โดยลำพัง พระองค์เดียว ทรงชนะกิเลสตัณหาจนหลุดพ้นจากความเป็นปุถุชน กลายเป็น พระอรหันต์ พระองค์แรก และ ทรงสั่งสอนศิษย์ ในการต่อสู้ กับกิเลสตัณหาให้แก่พระสาวก จนเกิดเป็น พระอริยสงฆ์สืบต่อ พระพุทธศาสนา มาจนถึงปัจจุบัน



ในการต่อสู้กับ กิเลสตัณหา หรือ การต่อสู้เพื่อเอาชนะใจตนเองนั้น พระบรมศาสดาทรงวางแนวไว้คือ มรรคมีองค์ ๘ ประการ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความคิดชอบ ความเพียรชอบ อาชีพชอบ การทำชอบ การพูดชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ เมื่อจะกล่าวโดยย่อ ๆ ก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

สังคมไทยในปัจจุบันอยู่ในภาวะของการขาดความสมดุล หรือความพอดี ซึ่งสถานการณ์ด้านสังคมของประเทศไทยในปัจจุบัน มีข้อมูลหลายประการที่บ่งชี้ว่าสังคมไทยอยู่ในภาวะเจ็บป่วย (Social illness) จำเป็นต้องได้รับการเยียวยา ฟื้นฟู พัฒนา และเตรียมการป้องกันในทุกกระดับ ปัญหาที่สั่งสม ได้แก่ ปัญหายาเสพติด/อาชญากรรม ปัญหาสุรา/บุหรี่ ซึ่งมีแนวโน้มว่าเด็กและเยาวชนมีการบริโภคเพิ่มขึ้น เด็กและเยาวชนยังมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงขึ้น การมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรกอายุน้อยลง และมีค่านิยมใหม่ในการแลกเปลี่ยนคู่นอนในหมู่วัยรุ่น นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามีความขัดแย้งทุกระดับทั้งปัจเจก และชุมชน นำไปสู่ความรุนแรงในสังคม รวมทั้งผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ เป็นตัวเร่งในการดูดซึมวัฒนธรรมตะวันตกและพฤติกรรมการบริโภค ซึมวัฒนธรรมต่างชาติโดยไม่รู้เท่าทัน ขาดภูมิคุ้มกัน และปรับตัวไม่ได้ ความเสื่อมถอยทางจริยธรรม วัฒนธรรม และชาติจิตสำนึก สถาบันทางศาสนา ขาดแคลนบุคลากรที่มีคุณภาพในการเผยแผ่ จูงใจ และมีพฤติกรรมบริโภคแบบเลียนแบบวัตถุนิยม และเป็นเหยื่อการขายตรง ด้านเทคโนโลยีสื่อสารที่ทันสมัย เป็นตัวสื่อสร้างกระแสค่านิยมของวัยรุ่น การเพิ่มขึ้นของหนี้สินบัตรเครดิต และอาชญากรรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การเคลื่อนย้ายคนโดยเสรี เป็นผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคใหม่ๆ โรคระบาดซ้ำ อาชญากรรมข้ามชาติ เครือข่ายข้ามชาติ และการค้ามนุษย์

สภาพปัญหาดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่น่าพิจารณาว่าจะใช้กระบวนการพัฒนาสังคมในระดับพื้นที่อย่างไรให้ประเทศมีภูมิคุ้มกันต่อกระแสต่างๆ จากภายนอกที่มาปะทะ มีความรู้และมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต จนพัฒนาไปเป็นสังคมอยู่เย็นเป็นสุขอย่างแท้จริง

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔) ซึ่งได้กำหนดวิสัยทัศน์ประเทศไทยว่า มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (Green and happiness society) คนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบครัวยุบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณธรรม และทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน อยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล ดำรงไว้ซึ่งระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี โดยกำหนดพันธกิจภายใต้ปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ ความมีเหตุผล ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี บนฐานความรู้ คู่คุณธรรม ซึ่งพันธกิจดังกล่าวมีทั้งสิ้น ๔ ประการ คือ ๑. พัฒนาคณะให้มีคุณภาพ คุณธรรมนำความรอบรู้อย่างเท่าทัน มีสุขภาวะที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี ภายใต้ดุลยภาพของความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ๒. เสริมสร้างเศรษฐกิจให้

มีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม ๓. ดำรงความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความมั่นคงของฐานทรัพยากรธรรมชาติ และพัฒนาระบบบริหารจัดการประเทศให้เกิดธรรมาภิบาลภายใต้ระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข จะเห็นว่าตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ แกนแกนของการพัฒนาอยู่ที่การพัฒนาคนให้มีคุณธรรม และจริยธรรม ควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่ม ทุกวัย ตลอดชีวิต จนมีภูมิคุ้มกันพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลง และก้าวสู่สังคมฐานความรู้<sup>๖๐</sup>

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เองก็ได้กำหนดยุทธศาสตร์สังคมปี ๒๕๕๐ โดยระบุว่า สังคมไทยที่พึงปรารถนา คือ สังคมที่ดีงาม และอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน หมายถึง สังคมแห่งความพอเพียงและสันติ มีเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ทอดทิ้งกัน ความเป็นธรรม มีวัฒนธรรม มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งทางสังคม และสามารถรักษาสมดุลในตัวเอง และกับโลกภายนอก ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง สำหรับแก่นที่แท้จริงของสังคมอยู่เย็นเป็นสุข คือ คนในสังคมมีคุณธรรม โดยมีพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนที่จิตใจให้มีความคิดในทางที่ถูกต้อง เกิดปัญญาในทางที่ชอบ โดยกระบวนการพัฒนาปัญญาที่สำคัญ มี ๓ ประการ คือ

๑. ต้องสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จนเกิดสัมมาทิฐิภายในตัวผู้เรียนเอง ไม่สามารถยัดเยียดได้

๒. ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญา

๓. ให้ความสำคัญกับกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นเพื่อนแท้ที่จะบอกแนวทางหรือให้คำแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาปัญญา

สังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีรากฐานจากการที่คนในสังคมมีสัมมาทิฐิ คือ รู้ เข้าใจ คิดเห็นดีงาม ถูกต้องตรงตามความจริง ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติกรต่าง ๆ ที่ถูกต้อง ดีงาม เห็นแก่ตัวลดลง เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้น ดังนั้นการจะพัฒนาคนให้เกิดสัมมาทิฐิขึ้นภายในตนเองได้ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมมาทิฐิมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ๒ ประการ คือ จากกัลยาณมิตร และจากการทำในใจโดยแยบคาย เป็นการศึกษาที่ ถูกวิธี หรือคิดเป็น ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด จึงต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่บุคคลเป็นผู้สามารถฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีทักษะในการใคร่ครวญ พิจารณา สืบค้น และสามารถพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมด้วยตนเอง

รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้ อาจมีรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกอบรม การดูงาน การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การศึกษาจากตำรา ฝึกฝนจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ฯลฯ ซึ่งในกระบวนการพัฒนาจิตด้วยตนเอง ต้องอาศัยการตั้งเจตน์ มีใจเด็ดเดี่ยวที่จะ

<sup>๖๐</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๐.

กระทำตามที่มุ่งหวังไว้ มีกัลยาณมิตรคอยแนะนำ และปรับสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลหรือจูงใจในการพัฒนา

หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้เป็นฐานในกระบวนการพัฒนาสังคม เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้จนเกิดสัมมาทิฏฐิได้ มีดังนี้

๑. หลักการของสัมมาอาชีวะว่าด้วยการประกอบกรโดยสุจริต เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคม การถือสินโดยในทางวัตถุ และการใช้สอยทรัพย์สินด้วยสติปัญญา

๒. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีรากฐานมาจากคุณธรรมทางศาสนา ความชัดเจนในแง่มุมมองของการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแต่ไม่ใช่สิ่งที่จะเข้าใจโดยง่าย จึงต้องมีกระบวนการเรียนรู้เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกและเกิดปัญญาเข้าใจแก่นของปัญญาจนสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างแท้จริง ซึ่งอาจเริ่มจากการวิเคราะห์แก่นของปัญหาสาเหตุของปัญหา กำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม ตั้งปณิธานปฏิบัติกรอย่างต่อเนื่อง อดทนอดกลั้นอดอ้อม และละวางความชั่ว ความทุจริตทั้งปวง

๓. การเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ผ่านสถาบันครอบครัวเป็นอีกมิติหนึ่งของการพัฒนาสังคมบนฐานพุทธธรรม เพราะความสุขของครอบครัวคือสันติสุขของสังคม โดยส่งเสริมให้บิดามารดา ผู้ปกครองอบรมบุตรหลานด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ซึ่งจะเป็ต้นแบบในการฝึกเด็กให้เรียนรู้และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดีงาม และมีปัญญาที่รับผิดชอบตนเองได้

๔. หลักไตรสิกขาว่าด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ทั้งทางกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญโดยให้ผู้ฝึกอบรมเป็นผู้รู้จักอดทน อดกลั้น ช่มใจ วิริยะ และอดสาหะ และสามารถละสิ่งที่ควรละ มีความเพียรที่ชอบธรรม โดยอาศัยกระบวนการจัดสิ่งแวดล้อมที่ดี และใช้กระบวนการคิดแบบโยโสมนสิการ

๕. การสนทนาอย่างมีสติ สมาธิ เป็นการฝึกปฏิบัติให้ผู้นมีความละเอียดอ่อน รู้จักแขวนความคิด รับฟังอย่างประณีต ให้เกียรติผู้พูด รู้เท่าทันความคิดของตนเอง และนำไปสู่การละวางอัตตา และพัฒนาไปสู่สัมมาทิฏฐิต่อไป

๖. หลักอภิรหปิยธรรม ๗ ประการ สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างดีในการทำงานร่วมกับชุมชน เพื่อส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนที่อยู่บนฐานพุทธธรรม เกิดสภาพของการรู้จักสามัคคีในชุมชนได้เช่น

๑) มีการหมั่นประชุมกันอย่างน้อยเนืองนิตย์ อย่างน้อย ๑ ครั้งทุกเดือน เพื่อช่วยกันระดมความคิดและช่วยกันแก้ไข

๒) เริ่มประชุม และเลิกประชุม พร้อมทำกิจที่พึงกระทำโดยพร้อมเพรียงกัน

๓) การใช้มติของเสียงข้างมาก

๔) การยอมรับและเคารพผู้อาวุโส

๕) การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส

๖) การส่งเสริม และรักษาวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงาม

๗) สมาชิกช่วยกันส่งเสริม และบำรุงพระพุทธศาสนา

หลักอริยสัจสี่ว่าด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือหัวใจสำคัญในการวิเคราะห์ชุมชน และเป็นกรอบคิดของชุมชนในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อความสันติสุขในชุมชน

## บทที่ ๓

### วิเคราะห์กุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนให้มนุษย์ทุกคนได้รู้แจ้งเห็นจริงในทุกระดับของการดำเนินชีวิต ที่เป็นเหตุและผลเกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลา โดยพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เป็นสัจธรรมอันเป็นความเที่ยงแท้ยิ่งที่กาลเวลากว่า ๒,๕๐๐ ปีได้พิสูจน์ให้รู้ชัดถึงหลักปฏิบัติที่ทำให้พบกับความสุขอันเป็นนิรันดร์แม้ว่ามนุษย์แต่ละคนจะมีดวงปัญญาที่แตกต่างกันไปด้วยแรงแห่งวิบากกรรม แต่พระองค์ก็ทรงมีกุศโลบาย ที่นำมาใช้ในการสอนให้พระสงฆ์สาวกและพุทธศาสนิกชนของพระองค์มีดวงตาเห็นธรรมเข้าถึงความเป็นพระอรหันตบุคลิกกันมากมาย กุศโลบายการข่มใจในพระพุทธศาสนา จึงเป็นอีกแนวทางการสอนและศึกษาธรรมะภาคปฏิบัติที่ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในยุคสมัยปัจจุบัน โดยการศึกษาหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับการนำไปใช้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม พร้อมนำเสนอวิธีการ แนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นทางออกให้กับคนในยุคปัจจุบันได้มีหนทางในการปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

#### ๓.๑ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักพอ

ความไม่รู้จักพอ หรือ ความโลภ เป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ฝังแน่นอยู่ในใจของมนุษย์ทุกคน เพียงแต่จะทวีความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาวะของจิตใจและการได้รับการขัดเกลาทางศีลธรรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะวิธีแก้ไขข้อบกพร่องนี้ให้กับมนุษย์ทุกคนเพื่อให้เอาชนะความโลภ และรู้จักพอในสิ่งที่ควรจะมีจะเป็นนั้นก็คือ การให้ทาน ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทดังนี้<sup>๑</sup> คือ ๑) อามิสทาน ๒) อภัยทาน ๓) วิद्याทาน ๔) ธรรมทาน ดังนั้นการทำทานจึงเป็นสิ่งที่ส่งผลให้ความไม่รู้จักพอลดน้อยลงไปและหายไปในที่สุด เพราะทานเป็นพื้นฐานของทุกชีวิต เป็นจุดเริ่มต้นของการทำความดีทุกรูปแบบ อันก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ทุก ๆ ชีวิต

<sup>๑</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ฉบับ “ธรรมทายาท”, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๘.

วัตถุประสงค์ของการทำทาน เมื่อพิจารณาในแง่ของผู้ให้ ผู้ที่ให้ทานย่อมมีใจที่ชุ่มเย็น โดยเฉพาะผู้ที่ให้ทานอยู่อย่างเสมอมีใจที่ผ่องใสเยือกเย็น เราจะไม่มีวันรู้จักความสุขที่เกิดจากการให้ว่าเป็นอย่างไร นอกจากเราต้องเป็นผู้ให้<sup>๒</sup> สังคมใดก็ตามที่นิยมการให้ทานสังคมนั้นย่อมไม่มีความเดือดร้อนใจ เพราะแต่ละคนต่างมีอภัยภัยไม่ตรีถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน และทำให้กิเลสคือความโลภที่อยู่ใจค่อยๆ ลดน้อยไป ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ปัญหาความไม่รู้จักพอหมดหายไปนั่นเอง

### ๓.๑.๑ กุศโลบายที่ ๑ : ทานล้นถ้วย

ทานล้นถ้วยในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง การเป็นผู้ให้ หรือการทำทาน การให้เป็นการสร้างความคิดที่ง่ายที่สุด แต่ส่งผลดีให้แก่ชีวิตของเราอย่างมากมาสุดจะพรรณนา เมื่อเป็นผู้ให้อย่างสม่ำเสมอแล้วจะยิ่งเห็นคุณค่าและรักการให้ยิ่งขึ้น ชีวิตเราจะพบแต่ความสุข ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง<sup>๓</sup> สิ่งที่สำคัญที่สุดของการทำทาน คือการตัดความตระหนี่ให้ขาดจากใจ การให้ทานนั้นเป็นหลักคำสอนอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหลักพื้นฐานของผู้อยู่ร่วมกันในสังคม ทำให้สังคมยึดเหนี่ยวกันอยู่ได้<sup>๔</sup>

#### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๑

การให้ทานก็เปรียบเหมือนการหัดเขียน หัดอ่านหนังสือ คนที่ไม่เคยหัดให้ทานเลยก็จะให้ไม่ได้ ให้แล้วเกิดความเสียดายตลอด มีเงินล้านบาทให้ทานไปสักร้อยบาท จิตมันก็จะยังรู้สึกเสียดายทานที่ให้อยู่นั่นเองเพราะไม่เคยฝึกให้ ๕.ธรรมรักษ์<sup>๕</sup> ได้แนะแนวทางในการฝึกให้ รู้จักการให้ทานสรุปได้ดังนี้

๑) ฝึกใจให้รู้จักพอ เราต้องรู้จักมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ก่อนและก้าวพ้นจากการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น คือให้คุณค่ากับตัวเอง รู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่ก็จะเป็นสุขใจ ไม่ต้องกระวนกระวายใจให้เป็นทุกข์ เริ่มจากวิธีง่ายๆ คือ ในแต่ละวันลองหาโอกาสไปนั่งกินอาหารที่ร้านอาหารดีๆ เพียงคนเดียวสักมื้อให้อิ่มที่สุด พอท้องอิ่มแล้วจะรู้สึกได้เองว่า ต่อให้เดิน

<sup>๒</sup>พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ฐมฺมชโย), เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๒.

<sup>๓</sup>พระมหาสุวิทย์ วิฑูรย์โก ป.๕.๙, ทาน ก้าวแรกแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรซ์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕.

<sup>๔</sup>วศิน อินทสระ, ปัญหาที่น่าสนใจทางพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕๐.

<sup>๕</sup>๕.ธรรมรักษ์, ฝึกให้ทานอย่างไร ให้ได้ผล, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://torthammarak.wordpress.com> [๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗].

ผ่านไปร้านอาหารที่เคยอยากเข้าไปกินก็ไม่สามารถกินได้อีกแล้ว เพราะท้องของเรารับได้เพียงเท่านั้นคือแค่อิ่มเท่านั้น

๒) หัดเริ่มจากสิ่งเล็กๆ การจะให้อะไรใครก็ควรเริ่มจากสิ่งที่ง่ายๆ เล็กๆ ยกตัวอย่าง เช่น การให้ขนมเด็ก เวลาที่เราไปไหนมาไหนพยายามพกขนมที่ไม่เน่าเสียง่ายอย่างเช่น ขนมปัง หรือ ขนมถุงสำเร็จรูป เวลาเจอเด็ก ๆ หรือเจอสัตว์จรจัดหมาแมวที่ดูลำบาก เราก็แบ่งของเหล่านี้ให้พวกเขาได้ทันที คนใดที่มีเมตตาเป็นพื้นฐานนิสัย หากได้ฝึกให้บ่อยๆ จากนิสัยก็จะเป็น “อุปนิสัย” ซอบช่วยเหลือคนอื่น เวลาให้ทานใดๆ แก่ใครก็จะทำได้ง่ายและได้ผลบุญมาก

๓) ให้ทานด้วยการให้แรง หรือการใช้แรงสร้างคุณงามความดีทั้งหลาย การให้ความช่วยเหลือคนอื่น การสร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น

๔) ให้ทานด้วยการให้ธรรม คำว่าธรรมนั้น หมายความว่าได้เป็นสองสิ่งคือ ธรรมที่เป็นวิทยาทาน และธรรมที่เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิต การถ่ายทอดวิชาความรู้เพื่อให้คนอื่นได้รู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ การได้ให้โอกาสแก่คนที่ยังไม่มีโอกาสได้พิสูจน์ตนเองนับเป็นธรรมทานที่เป็นวิทยาทานที่ยิ่งใหญ่อานิสงส์มาก เพราะคนที่ได้วิชาไปได้ความรู้ไปแล้ว เขาผู้นั้นก็จะมีเครื่องมือในการทำมาหากินเลี้ยงชีพอย่างสุจริต และมีโอกาสในการพัฒนาตนเองให้สูงยิ่งขึ้นไปได้ ส่วนธรรมทานที่สูงยิ่งขึ้น สูงไปกว่าธรรมทานที่เป็นวิทยาทานก็คือ ความรู้ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

### การนำกุศโลบายที่ ๑ ไปใช้

๑. ทุกวันก่อนที่จะทานข้าวให้ระลึกว่า เราได้ยังไม่ได้ให้ทานเช้านี้หรือเย็นนี้ทานข้าวแล้วก็ให้ทานก่อนทานเข้าทุกครั้งเป็นประจำทุกวัน โดยให้ทานในรูปแบบต่างๆ ที่มีความสะดวกและเหมาะสมกับตัวเองโดยเริ่มจากการทำบุญตักบาตรพระทุกวัน หยอดเงินใส่กระปุกออมสินเพื่อสะสมไปทำบุญ การแบ่งปันอาหารให้แก่บุคคลอื่น ๆ หรือ การกราบไหว้บิดามารดาผู้มีพระคุณก่อนที่จะออกจากบ้านไปทำกิจการงานต่างๆ หรือไปศึกษาเล่าเรียน

๒. ขยายใจด้วยการมอบสิ่งที่ดีให้แก่คนรอบข้าง เมื่อจะทำบุญตักบาตรก็เลือกอาหารที่ดีกว่าที่ตนเองรับประทาน ถวายของแด่พระสงฆ์ก็เลือกสิ่งที่ดีกว่าที่ตนเองกำลังใช้อยู่ ให้ข้าวของเครื่องใช้แก่คนรอบข้างก็เลือกให้ในสิ่งที่ดีกว่าที่ตนเองใช้หรือประณีตกว่า ตามกำลังของตนเองจะสามารถกระทำได้อย่างเหมาะสม เพราะเราทำทานให้มากยิ่งขึ้นกว่าที่เราทำอยู่อย่างปกติจึงจะทำให้จิตใจมีความสุขล้นจากการทำทานนั้นอย่างแท้จริง

๓. ก่อนนอนให้เราจดบันทึกรวบรวมการทำทานในวาระโอกาสต่างๆ เพื่อสรุปเป็นข้อมูลของตัวเอง ทุกครั้งที่เราได้กลับมาทบทวนอ่านในสิ่งที่เราได้ทำทานกับบุคคลต่างๆ ในวาระโอกาสต่างๆ ในแต่ละวัน จะเป็นการเสริมกำลังใจและรักษาความมุ่งมั่นในใจของตัวเองให้ยังคงมีจิตใจที่ต้องการให้ทานและมอบสิ่งที่ดีๆ แก่คนรอบข้างได้อยู่ตลอดเวลา

### ๓.๑.๒ กุศโลบายที่ ๒ : สันโดษ ๒๔ น.

สันโดษ ๒๔ น. ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง อย่าจำกัดเวลาในการให้ทาน การให้อย่างไม่มีข้อจำกัดของเวลา จะทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความสุขอยู่ตลอดเวลาด้วย เช่นเดียวกัน ทุกวันที่เราตื่นนอนขึ้นมา เราต้องนั่งสมาธิหลับตาเบาๆ สักประมาณ ๕ นาที ทำความรู้สึกว่า เราโชคดีที่มีชีวิตตื่นขึ้นมา เรามีชีวิตรอดขึ้นมาอีก ๑ วัน ในวันนี้ เราจะตั้งใจทำความดี ทำทาน รักษาศีล เริ่มจากการให้ทานด้วยการตักบาตรแด่พระสงฆ์ ระหว่างวันก็ต้องให้โอกาสตนเองในการทำความดี จนกระทั่งถึงเวลาจะนอนหลับพักผ่อน ก็ต้องให้ความปรารถนาดี แฝ่ความรู้สึกที่ดีแก่บุคคลทั้งหลายและสรรพสัตว์ทั้งปวง แม้ในยามหลับเราก็จะหลับอย่างเป็นสุข และจิตใจของเราก็ยังคงทำงานเป็นผู้ให้แก่ทุกคนอยู่ตลอดเวลาเช่นกันตลอด ๒๔ ชั่วโมงนั่นเอง

#### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๒

การที่เราจะเปิดใจให้กว้าง แฝงขยายความดีต่อบุคคลทั้งหลายได้นั้น ต้องเริ่มจากตัวเราเองเสียก่อน โดยผ่านวิธีฝึกให้มีสันโดษ<sup>๖</sup> ต่อไปนี้

๑) ให้หมั่นพิจารณาถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่ตลอดเวลา ว่าเราจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ ถึงดิ้นรนหาเงินทองมากเท่าไร ก็นำติดตัวไปไม่ได้ เมื่อพิจารณาบ่อยเข้าความโลภก็จะลดลง แล้วความสันโดษก็จะเกิดขึ้น

๒) ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน เป็นการฝึกสันโดษขั้นพื้นฐานที่เราต้องปฏิบัติอยู่ทุกวัน

๓) ให้หมั่นให้ทานอยู่เสมอๆ เป็นการฆ่าความตระหนี่ ความโลภในตัวไปทีละน้อยๆ เมื่อทำบ่อยๆ เข้า ความสันโดษก็จะเกิดขึ้น

๔) ให้หมั่นรักษาศีล โดยเฉพาะศีล ๘ ผู้ที่รักษาศีล ๘ จะช่วยทำให้เกิดความสันโดษในหลายเรื่อง เช่น ศีลข้อ ๓ ทำให้สันโดษในกามคุณ ศีลข้อ ๖ ทำให้สันโดษในเรื่องอาหาร ศีลข้อ ๗ ทำให้สันโดษในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม การแต่งเนื้อแต่งตัว และศีลข้อ ๘ ทำให้สันโดษในเรื่องที่อยู่อาศัยที่หลับนอน

๕) ให้หมั่นทำสมาธิเป็นประจำ เมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจิตใจก็จะสงบนุ่มนวลขึ้น ความอยากเด่น อยากดัง หรืออยากได้ในทางที่ไม่ชอบก็จะค่อยๆ หายไป

#### กานำกุศโลบายที่ ๒ ไปใช้

๑. ทุกวันที่ตื่นนอนขึ้นมาให้หลับตานิ่งๆ ทำสมาธิประมาณ ๕ นาที พร้อมทำความรู้สึกที่ว่าตัวเรานั้นโชคดีที่มีชีวิตรอดมาได้อีก ๑ วัน สิ่งใดๆในโลกนี้ล้วนมีแต่ความไม่แน่นอน มีสุข มีทุกข์ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา อันเป็นปกติของชาวโลกทุก

<sup>๖</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท, หน้า ๒๒๐.



คนจะต้องพบเจอในทุกๆ วันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงต้องทำใจให้พร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของวันนี้

๒. ก่อนที่เราจะรับประทานอาหารเช้า ก็ให้พิจารณาคิดทบทวนว่า ข้าวทุกคำกลืนของเรา นั้นเราจะรับประทานเข้าไปเพียงเพื่อให้เกิดเรี่ยวแรงกำลัง รับประทานไปเพื่อทำให้ชีวิตของเรา นั้นสามารถดำเนินต่อไปได้อีกวันต่อวัน และจะรับประทานแบบพอดี ไม่ให้เหลือทิ้ง ข้าวทุกเม็ด มีคุณค่าประดุจดังเพชรที่เจียรระโนอย่างสวยงาม

๓. การใช้สิ่งของรอบตัวเรา ต้องรู้จักเก็บและรักษาให้ดี หากมีของที่เสียต้องรีบซ่อมแซม หากมีสิ่งของหายไปต้องรีบหา การจัดเก็บต้องให้สะอาด เรียบร้อย สวย หยิบใช้ง่าย สะดวก หายไปก็สามารถรู้ได้ในทันที และต้องไม่ให้มีสิ่งของรอบตัวที่เกินจำเป็น สิ่งใดที่เกินกว่าการใช้งานก็ให้แบ่งปัน บริจาค หรือ นำไปใช้เพื่อสาธารณประโยชน์

### ๓.๑.๓ กุศโลบายที่ ๓ : เศรษฐีพอเพียง

เศรษฐีพอเพียง ในความหมายนี้ ผู้วิจัยหมายถึง คนรวยเป็นเศรษฐีที่แท้จริง มิใช่ รวยเพราะมีทรัพย์สินเงินทอง มีทรัพย์มาก แต่ทุกคนสามารถเป็นเศรษฐีได้ เมื่อรู้จักคำว่า พอเพียง เมื่อใดที่ใจของตนเองมีความรู้สึกที่ว่าพอ เมื่อนั้นความเป็นเศรษฐีจะเกิดขึ้น เพราะ ความสุขที่แท้จริงของทุกคนมิใช่อยู่ที่การมีทรัพย์สินเงินทองมากมายมหาศาล แต่อยู่ที่ความ พอเพียงในจิตใจ ดังนั้นเมื่อมีความพอดีแล้วความพอเพียงจะเกิดขึ้นได้ง่าย คือรู้ว่าชีวิตของเรา นั้นต้องการสิ่งพื้นฐานอะไรบ้างเป็นสิ่งสำคัญในเรื่องปัจจัย ๔ ต่างๆ เราก็หามาให้สมบูรณ์พร้อมตาม กำลังที่ควรจะมีอย่างเหมาะสมกับศักยภาพของเรา

### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๓

หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นำมาประยุกต์ใช้ในเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ในที่นี้จะขอน้อมนำหลักธรรมมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘ (ทางสาย กลาง) การดำเนินชีวิตอย่างพอดี โดยมีความรู้ ความเข้าใจเป็นแกนนำ สร้างสรรค์พฤติกรรม และจิตใจให้ตั้งงาม หัวใจสำคัญของคุณธรรมทั้ง ๘ ประการนั้นอยู่ที่ ความพอดี ความถูกต้อง เหมาะสม<sup>๗</sup> โดยผ่านการฝึกความรู้ประมาณการบริโภคปัจจัย ๔ มี ๔ ประการ<sup>๘</sup> สรุปได้ดังนี้

<sup>๗</sup> พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร), พระพุทธศาสนากับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, (อุบลราชธานี: หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท), หน้า ๕๔.

<sup>๘</sup> พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), ความรู้ประมาณ รากฐานความมั่นคงของ พระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๒-๑๖๒.

๑) บทฝึกพิจารณาความรู้ประมาณในการรับปัจจัย ๔ ตามความจำเป็นของชีวิต ด้วยการแยกแยะให้ได้ระหว่าง ความจำเป็น ความต้องการ และความอยากได้

๒) บทฝึกพิจารณาการใช้ปัจจัย ๔ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการดำรงชีวิต เพื่อฝึกให้เราไม่หลงใหลฟุ้งเฟ้อไปกับการสร้างเหตุผลต่างๆ ขึ้นมาสนับสนุนการบริโภคสนองกิเลสตัณหา

๓) บทฝึกพิจารณาความเป็นธาตุเปื่อยเน่าของร่างกายทำให้แปดเปื้อนปัจจัย ๔ ซึ่งดูจากสภาพก่อนใช้นั้น ปัจจัย ๔ ยังมีความสะอาดอยู่ แต่เมื่อผ่านการบริโภคแล้ว ก็กลับกลายเป็นของสกปรกขึ้นมา เพราะมีธาตุความเน่าเปื่อยของร่างกายแปดเปื้อนและปนเปื้อนลงไปด้วย

๔) บทฝึกการละนิเวรณ ๕ ด้วยการพิจารณาความเป็นธาตุเน่าเปื่อยของร่างกาย เป็นบทฝึกสติที่เอื้อให้ละนิเวรณ ๕ ได้เร็วขึ้น ใจย่อมมีสติ มั่นคงและไม่แล่นออกไปนอกตัว ทำให้รู้จักพิจารณาตนเองให้รู้วิธีขัดขวางป้องกันได้

### การนำกุศโลบายที่ ๓ ไปใช้

๑. ให้วางแผนการเงินในแต่ละเดือน แต่ละสัปดาห์ และแต่ละวัน โดยจดลงสมุดบันทึกเป็นประจำทุกวัน และสรุปว่าในแต่ละวันได้เสียค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง มีรายรับจากทางไหนบ้าง เมื่อครบ ๑ เดือนให้ทำสรุปรายการทั้งหมดที่เกิดขึ้น จะพบว่ารายการสิ่งของแต่ละอย่างที่เราต้องจ่ายเงินไป มีความจำเป็นมากน้อยขนาดไหน

๒. ทำรายการสำรวจสิ่งของรอบตัวว่ามีอะไรที่ใช้เป็นประจำทุกวัน ใช้เป็นประจำเดือนละครั้ง ใช้เป็นประจำปีละครั้ง และสิ่งไหนที่มีมากกว่า ๑ ชิ้นและเกินจำเป็น ก็ให้เรานำมามอบให้กับผู้อื่น หรือ บริจาคให้เป็นสาธารณะประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม

๓. ทุกวันที่เราอาบน้ำ ก็ให้คิดว่าร่างกายของเรานั้นมีความสกปรก จึงต้องมาทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน ผิวหนัง ร่างกายต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัน ทุก ๆ วัน มีความเสื่อมไปตามเวลา ร่างกายที่ได้เกิดมาต้องเอามาทำประโยชน์ในการทำความดีให้มากที่สุด สิ่งปรุงแต่งต่างๆ ที่จะนำมาบำรุงร่างกายก็ให้พอดีเพื่อความสะอาดและเกิดประโยชน์สูงสุด

### ๓.๒ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักให้อภัย

ความไม่รู้จักให้อภัย เป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคน โดยก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พอใจ ขุ่นเคืองใจ และโกรธ จนถึงความอาฆาตแค้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะแนวทางในการละจากความโกรธ การไม่ยอมให้อภัย ด้วยวิธีการที่เรียกว่า รักษาศีล เพราะต้นตอของกิเลสชนิดนี้มาจากการไม่มีศีลกำกับความคิด คำพูด และการกระทำให้เป็นคนที่ปกติ

วัตถุประสงค์ของการรักษาศีล เมื่อพิจารณาในแง่ของปกติในความเป็นมนุษย์ ผู้ที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้วจะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นท่าหยั่งลงคือพระนิพพาน ดังนั้น บุคคลใดที่ชำระศีลให้บริสุทธิ์ก็จะสามารถสงบ ระวัง จากความอาฆาตมาดร้าย ระวังจากความขุ่นเคืองใจ อันเป็นที่มาแห่งกิเลสตระกูลโทสะ เมื่อใดก็ใจที่ใจเรามีความปกติ จะเป็นจิตใจที่มีแต่ความเมตตา ไม่คิดเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น ไม่คิดอยากได้ของผู้อื่น ไม่ประพฤตินิสิตต่อความซื่อตรงในครอบครัว พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน มีแต่คำสัตย์และห่างไกลจากอบายมุขทั้งปวง ศีลนี้เองที่จะเป็นตัวปกป้องรักษาผู้รักษาศีลให้ปลอดภัยจากภัยทั้งปวง

#### ๓.๒.๑ กุศโลบายที่ ๑ : น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสบาย

น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสบาย ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง ทุกครั้งที่มีการอารมณ์อันไม่น่าพึงพอใจมากระทบใจเรา ให้เราทำใจของเราให้ชุ่มเย็น มีชีวิตชีวา เหมือนดังปลาได้น้ำที่ดื่ยมแหวกว่ายผ่านกระแสน้ำด้วยความเบิกบานใจและมีชีวิตที่ดีฉันนั้น เพราะในการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคนไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการพบเจอกับผู้คนได้ ให้เราตั้งสติพิจารณาให้รู้เขารู้เราให้ได้ สุดท้ายก็จะสามารถแก้ความโกรธให้เปลี่ยนเป็นความเข้าใจ แล้วจึงสามารถแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่นในที่สุด<sup>๕</sup> เราจึงต้องรู้วิธีในการฝึกใจให้อยู่ในอารมณ์ที่เย็นสบาย ดังนั้น น้ำร้อนใจเย็น ก็คือการพบเจอเรื่องราวที่ไม่ดีต่างๆ เข้ามากระทบจิตใจ แต่เราก็ยังสามารถรักษาใจให้ชุ่มเย็นได้เสมอ น้ำเย็นใจสบาย ก็คือ เมื่อใจเราชุ่มเย็นได้แล้ว ก็จะทำให้คนรอบข้างอยากเข้ามาคบค้าสมาคมด้วย อยากจะเข้ามาอยู่ใกล้ โดยสรุปคือ ต้องทำใจเราให้เป็นคนปกติที่มีใจอันปกติ ไม่หลงไปในกระแสของการเบียดเบียน อาฆาตมาดร้าย และจ้องจะทำลายชีวิตกันและกัน

<sup>๕</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ M.D., Ph.D., บริหารความสุข ๓๖๐ องศา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ทันโลกทันธรรม จำกัด), หน้า ๔๑.

### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๑

เมื่อมีอารมณ์อันไม่พึงปรารถนามากกระทบทำให้ใจเรามีความขุ่นเคือง จะต้องฝึกตัว ฝึกใจให้มีคุณสมบัติดังนี้<sup>๑๐</sup>

๑) ตรัสระลึกถึงคุณความดีของเขามีสต่อเรา ให้ทบทวนค้นหา มองดูทุกแง่ทุกมุม ไม่ ว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เพราะจะทำให้ใจของเราชื่นบานขึ้น

๒) คิดถึงความผิดพลาดที่แม้เราเองก็เคยทำกับเขา หรือกับคนอื่นมาก่อน เหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าเขาจะทำกับเราบ้างก็เป็นเรื่องที่น่าอภัย เพราะต่างก็ยังไม่หมดกิเลส ด้วยกันทั้งนั้น โอกาสผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้

๓) คำนึงถึงโทษของการผูกโกรธว่าจะทำให้เดือดร้อนด้วยกันทั้งสองฝ่าย อย่างน้อย ก็ทำให้ใจขุ่นมัว ถึงกับยี้มไม่ออก หรือรุ่มร้อนขัดเคืองใจ จนถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ

๔) นึกถึงคุณของการให้อภัย โดยเฉพาะในข้อที่ว่า ผู้ฆ่าความโกรธทิ้งเสียได้เท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์นอนหลับเป็นสุข

เมื่อหมั่นพิจารณาทบทวนถึงเหตุผลทั้ง ๔ ประการนี้เป็นประจำก็จะทำให้จิตใจของเราละเอียดอ่อน มิเมตตา สามารถให้อภัยแต่ผู้อื่นได้ง่ายๆ แต่การที่ใครก็ตามจะสามารถตรองตามเหตุผลทั้ง ๔ ประการนี้ได้มีความจำเป็นที่จะต้องหมั่นนั่งสมาธิแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำทุกคืนก่อนนอน ใจจึงจะกว้างขวางมีคุณภาพดีเยี่ยม พร้อมทั้งจะปะทะอารมณ์บูดเน่าของผู้อื่นได้ทุกรูปแบบ

### การนำกุศโลบายที่ ๑ ไปใช้

๑. ทุกวันก่อนออกจากบ้าน ให้เราคิดว่า ถ้าวันนี้จะไม่ตั้งใจรักษาศีล จะไม่ยอมออกจากบ้าน แล้วยกให้สมาทานศีล ๕ ด้วยตนเองโดยประนมมือต่อหน้าองค์พระที่บ้าน หรือ เจริญองค์พระที่คล้องคอก็ได้ แล้วยกให้สมาทานศีล ๕ พร้อมตั้งใจที่จะรักษาศีล ๕ ให้ได้ทั้งวัน

๒. ตลอดทั้งวันให้เราทำความรู้สึกไว้ว่า ทุกคนในโลกนี้เป็นเสมือนญาติมิตรที่คุ้นเคย และปรารถนาต่อกัน ไม่ว่าจะมီးอะไรเกิดขึ้นที่ทำให้เกิดความไม่ถูกใจตัวเรา ก็มองว่าเป็นเรื่องปกติที่เราต้องให้อภัยกับญาติพี่น้องที่มีความรักสนิทสนมกัน

๓. เมื่อความขุ่นเคืองใจเกิดขึ้นให้เราหยุดนิ่งและกลับเข้ามาทบทวนตัวเองทันที ด้วยการนับ ๑ ถึง ๑๐ ในใจ หรือ ภาวนาในใจตามหลักการปฏิบัติสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนเองถนัดเช่น สัมมาอะระหัง พุทโธ เป็นต้น จนกว่าใจจะเย็นลง แล้วจึงค่อยกระทำการต่างๆ ต่อไปด้วยความรอบคอบและสุขุมเยือกเย็น

<sup>๑๐</sup>พระภิกษุภววิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), เรียบเรียงจากรายการหลวงพ่อดาบสปัญหา เรื่อง เราสามารถฝึกการให้อภัยได้อย่างไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv) [๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

### ๓.๒.๒ กุศโลบายที่ ๒ : เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก

เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง เมตตาต้องกระทำ คือต้องลงมือปฏิบัติจึงจะเห็นผล เพราะเรามักจะเห็นภษิตที่ว่า เมตตาธรรม ค้าจุนโลก กันจนเคยชินซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่เป็นความจริงแท้ในชีวิตของคนในสังคมที่จะต้องมีความเมตตาต่อกัน เอื้อเพื่อ แบ่งปัน ให้อภัย และไม่พยายามปกป้องร้ายกัน ซื่อตรงต่อกันและกัน เมตตาเป็นหนึ่งในคุณธรรมที่เรียกว่าพรหมวิหารธรรมคือ ธรรมสำหรับผู้มีใจเปรียบประดุจตั้งพรหมอันเป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวของผู้ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นบิดา-มารดา หากมนุษย์เราไม่มีเมตตาต่อกันโลกก็จะมีแต่ความวุ่นวาย แก่งแย่ง โหดร้ายทารุณ หากความมั่นคงมีได้ แต่เพราะอาศัยเมตตาเป็นคุณธรรมหนุนส่งนำ จึงทำให้โลกดำเนินไปได้อย่างมั่นคง<sup>๑๑</sup> มนุษย์จะต้องปรับเปลี่ยนท่าทีความรู้สึกโดยพัฒนาตนขึ้นมาให้มีเมตตาที่เป็นสากล คือต้องแผ่ขยายความรักใคร่ไมตรีไปยังหมู่มนุษย์ทั้งหมดโดยมีความปรารถนาดีต่อมนุษย์ทุกคนเสมอกัน<sup>๑๒</sup>

#### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๒

การใช้ความเมตตาระงับความโกรธ<sup>๑๓</sup> ซึ่งสามารถสรุปความได้ดังนี้ วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยากจนถึงไม่ให้ความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างความเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาด หรือบกพร่อง ขณะเดียวกัน จำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้

#### การนำกุศโลบายที่ ๒ ไปใช้

๑. ทุกวันเมื่อตื่นนอนมาแล้ว ให้ทำสมาธิพร้อมแผ่ความปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกชีวิตล้วนเกิดมาอยู่ในโลกแห่งความทุกข์ แม้ตัวเรายังต้องเผชิญกับความทุกข์คือเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นปกติที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เราจึงต้องแผ่ขยายความปรารถนาดีให้แก่ทุกๆ ชีวิตเพื่อให้ตนเองและทุกคนรอบข้างมีความสุข

๒. เมื่อเราพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ให้เราทำจิตใจของเราให้เกิดคุณธรรมในตัวเองคือ คิดว่าตัวเรานั้นมียศตำแหน่งขนาดนี้ต้องให้โอกาสคนอื่นที่ยังไม่รู้ ตัวเรามีการศึกษาขนาดนี้ ต้องให้โอกาสแก่คนที่การศึกษาน้อย ตัวเรามีฐานะที่ร่ำรวยขนาดนี้ ต้อง

<sup>๑๑</sup> อภิภูวัฒน์ โปธิ์สาน, พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต (Buddhism Practices for a Life), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที คิว พี จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๖.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๕๖), หน้า ๒๓๖.

<sup>๑๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://kwamjing.freewebsites.com/chapter02.htm> [๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

ให้โอกาสคนที่มีน้อยกว่าเรา หากเราคิดถึงคุณธรรมในตัวเองได้ก็จะทำให้ใจของตัวเองเชิดสูงขึ้นไป และสามารถคลายจากความโกรธต่างๆได้อย่างรวดเร็ว

๓. ก่อนนอนทุกคืน ให้เราทำสมาธิและนึกบททวนสิ่งที่ดีในตัวเองในวันนี้ว่ามีอะไรบ้าง ให้ปลื้มปิติใจในคุณงามความดีของตัวเองพร้อมแผ่ขยายความสุขที่เกิดขึ้นไปแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีของตัวเองที่ได้ผิดพลาดกระทำไปทบทวนเพื่อพัฒนา และปรับปรุงตัวเองมิให้กระทำเช่นนั้นอีก

### ๓.๒.๓ กุศโลบายที่ ๓ : ร้ายมา ดีตอบ

ร้ายมา ดีตอบ ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง ใครก็ตามที่มีจิตคิดร้าย มีจิตคิดประทุษร้ายทั้งกาย วาจา และใจ ให้เราตั้งรับด้วยความดี ให้เอาความดีในตัวเองเอาชนะใจของผู้อื่น โลกในยุคปัจจุบันเป็นโลกของการแข่งขันและมีการต่อสู้ในทุกๆด้านอย่างสูง ทำให้จิตใจของคนหยาบกระด้างขึ้น ด้วยเหตุที่ไม่รู้จักยอมให้กัน ไม่รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันนั่นเอง จึงทำให้อารมณ์ร้อนและอาฆาตมาดร้ายกับคนรอบข้าง เมื่อใดที่มีผู้ที่มาคิดร้าย พุดร้าย หรือทำร้ายเรา ก็ต้องแสดงความมั่นคงของจิตใจที่หนักแน่นไปด้วยความหวังดี อันเต็มเปี่ยมมอบอวลความปรารถนาดีให้กับทุกคน

#### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๓

เราต้องฝึกทำจิตใจให้มั่นคงกับความดีในตัวเอง โดยเริ่มต้นด้วยการมั่นคงกับความดีมาตรฐานของมนุษย์ คือศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นคุณธรรมพื้นฐาน เป็นเครื่องช่วยควบคุมกาย วาจา ใจ เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยเริ่มจากการฝึกตัวเองก่อนในศีลแต่ละข้อสรุปได้ดังนี้ ๑) ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตยอมได้ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ชีวิต ๒) ไม่ลักทรัพย์ยอมได้ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น ๓) ไม่ประพฤติผิดในกาม ยอมได้ชื่อว่าให้ความสุข ๔) ไม่กล่าวคำเท็จยอมได้ชื่อว่าให้ความจริงแก่ผู้อื่น ๕) ไม่ดื่มสุราเมรัย ยอมได้ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่ง<sup>๑๔</sup> เราจะต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้อย่างมั่นคง ทำให้เรามีสติควบคุมใจของเราได้ตลอดเวลา หากเราฝึกได้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้จิตใจมีความมาตรฐานที่มั่นคงแข็งแรง เมื่อจะมีอะไรเข้ามากระทบก็จะทำให้รักษาความดีมาตรฐานที่พร้อมจะแผ่ขยายไปสู่คนรอบข้างได้

<sup>๑๔</sup> พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร. (สมชาย กนตสีโล), ศีล ๕ ที่ท่าน(ยังไม่)รู้จัก, (ขอนแก่น: หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๗), หน้า ๙-๑๐.

### การนำกุศโลบายที่ ๓ ไปปฏิบัติ

๑. เมื่อตื่นนอนทุกครั้งให้เราทำสมาธิสั้นๆ ประมาณ ๕ นาที แล้วระลึกถึงความโชคดีที่เราได้มีชีวิตรอดมาได้ อีก ๑ วัน โชคดีที่เราไม่ได้ถูกความเบียดเบียนเข้ามาทำร้าย ทำให้ยังคงมีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยมาได้ แล้วก็ให้แผ่ขยายความโชคดีนี้ไปสู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ก่อนจะไปทำกิจวัตรต่อไป

๒. ตลอดทั้งวันให้เราทำสมาธิให้ได้ตลอดเวลา แม้ว่าเราจะหลับตาหรือลืมตาให้ใจของเราคงอยู่กับสมาธิอย่างเป็นธรรมชาติเราจะอยู่ในกิจวัตรใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ ขับรถ ทำอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ทำงาน ก็ให้เราทำสมาธิให้ได้ตลอดเวลา

๓. ในทุกๆ ๑ ชั่วโมง ขอเวลาให้กับตัวเอง ๑ นาที เพื่อนึกบททวนและทำสมาธิเพื่อหยุดใจนิ่งๆ ว่างๆ ให้เกิดความสุขและปีติใจเพื่อรักษาความดีในตัวเองให้ได้ตลอดทั้งวัน

### ๓.๓ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักยอมรับความจริง

การไม่รู้จักยอมรับความจริงหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความหลง ความหลงเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่อยู่ควบคู่กับความจิตใจของมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แนะแนวทางที่จะทำให้จิตใจของมนุษย์ปราศจากความหลงได้ ด้วยการแสวงหาดวงปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริง ซึ่งดวงปัญญาจะสามารถเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยสมาธิอันแน่วแน่เป็นที่ตั้ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกปัญญาเอาไว้ด้วยกัน ๒ ประเภท<sup>๑๕</sup> คือ ๑) โลกียปัญญา คือ ปัญญาชั้นโลกีย์ (วนอยู่ในโลก) ๒) โลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาชั้นโลกุตระ (ข้ามพ้นจากโลก) พระพุทธศาสนาใช้ปัญญาในการสอนเรื่องความจริงของชีวิต ที่เรียกว่าอริยสัจ<sup>๑๖</sup> เพื่อขจัดความหลงหรือการไม่รู้จักยอมรับความจริง ดึงให้ชีวิตกลับมาอยู่กับความเป็นจริงที่สมบูรณ์ เมื่อความสมบูรณ์พร้อมของใจกลับคืนมาแล้วจะทำให้จิตใจของผู้ที่ทรงพลัง และมีอำนาจเหนือจากกิเลสทั้งปวง ความรู้ที่แจ่มแจ้งเห็นจริงอันประเสริฐจะเปิดเผยออกมาทำลายความไม่รู้ ที่ก่อให้เกิดการไม่รู้จักยอมรับความจริง ให้มลายหายสูญไป ความจริงอันประเสริฐที่เที่ยงแท้แน่นอนก็จะบังเกิดขึ้นทำลายอวิชชาความสงสัยต่างๆ ให้หายไปอย่างสิ้นเชิง

<sup>๑๕</sup> สุชีพ ปุญญาธูป, คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๑๕-๒๒๐.

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑-๒๒๓.

### ๓.๓.๑ กุศโลบายที่ ๑ : เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง การคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิให้เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเปลี่ยนความคิดได้เช่นนี้ ก็จะทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีความเข้าใจเรื่องโลก เรื่องชีวิต เรื่องบุญ เรื่องบาป<sup>๑๗</sup> อย่างถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปอย่างถูกต้องทางความคิด คำพูด และการกระทำก็จะปรากฏออกมาในทางที่ดีงาม<sup>๑๘</sup> เมื่อสัมมาทิฐิเข้าไปอยู่ในจิตใจของบุคคลใดจนหยั่งรากลึกอย่างมั่นคงแล้ว ก็จะกลายเป็นอุดมการณ์ หลักการ ทัศนคติ หรือทฤษฎีชีวิตประจำใจบุคคลนั้น<sup>๑๙</sup>

#### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๑

แนวทางในการพัฒนามนุษย์ที่สำคัญที่สุดอันดับแรกคือ การปลูกฝังสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น<sup>๒๐</sup> จะต้องเป็นลักษณะการปฏิบัติที่กระทำเป็นกิจวัตรประจำวันจนกลายเป็นนิสัย นิสัยพื้นฐานที่จำเป็นต้องรีบฝึก<sup>๒๑</sup> มีอยู่ ๓ ชนิดคือ

๑) ความเคารพ บุคคลที่มีความเคารพเป็นนิสัย ย่อมชอบจับจ้องมองหาคุณความดีของทุกๆ คน มองหาคุณประโยชน์ของทุกๆ สิ่งและทุกๆ เหตุการณ์ที่ตนเกี่ยวข้องกับและรับรู้ ก็จะเกิดนิสัยดีงามของตนต่อไป

๒) ความมีวินัย บุคคลที่มีวินัยเป็นนิสัยย่อมมีปกติรักการปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ ข้อห้ามที่กำหนดไว้ ที่สำคัญคือผู้มีวินัยย่อมสามารถรักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์

๓) ความอดทน นิสัยอดทนคือนิสัยที่ไม่ทอดทิ้งในการทำคุณงามความดีทุกชนิด ผู้ที่มีนิสัยอดทนจึงเป็นผู้ที่ไม่เคยล้มเลิกทำความดีกลางคันทุกกรณี

<sup>๑๗</sup> พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), สัมมาทิฐิ รากฐานการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

<sup>๑๘</sup> ปถมพร ตะละภักฏ, “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขใจสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓.

<sup>๑๙</sup> พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๑.

<sup>๒๐</sup> เพ็ญแข บัวภา, “การพัฒนาคนไทย ตามนัยพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑.

<sup>๒๑</sup> พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ, หน้า ๑๒๐.



## การนำกุศโลบายที่ ๑ ไปใช้

๑. ในทุกวันให้เขียนสมุดบันทึกจับความดีคนอื่นว่าวันนี้ คนรอบข้างคือ คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อนๆ หรือใครก็ตามที่ผ่านเข้ามาความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน มีความดีอะไรในตัวของคุณคนเหล่านั้นที่เรามองเห็นบ้าง ให้จดบันทึกไว้เป็นการฝึกมองให้เห็นถึงความดีของคนอื่น

๒. ให้เขียนลงในสมุดบันทึกประจำวันหาข้อบกพร่องของตัวเองในแต่ละวันว่าเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร และจะมีวิธีในการพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง และก็พยายามพัฒนาสิ่งดีๆ เหล่านั้นให้เกิดขึ้น ให้ข้อบกพร่องของตัวเองค่อยๆ ลดน้อยลงไปให้ได้มากที่สุด

## ๓.๓.๒ กุศโลบายที่ ๒ : สติถูกทิศ ชีวิตถูกทาง

สติถูกทิศ ชีวิตถูกทาง ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง เข้มทิศยังใช้ในการบอกทิศทางเดินให้ถูกต้องได้ฉันใด การมีสติกำกับก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกทางฉันนั้น ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ สติเป็นเครื่องรักษาใจไม่ให้ประมาท ไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ<sup>๒๒</sup> การที่มนุษย์ได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถชิงพื้นที่ใจกลับคืนมาจากกิเลสได้แล้ว ย่อมจะสามารถควบคุมใจไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาได้<sup>๒๓</sup> กฎแห่งสติสัมปชัญญะมีว่า ร่างกายไม่เคลื่อนไหวไปโดยปราศจากสติสัมปชัญญะ ต้องเกิดสติสัมปชัญญะก่อน จึงเคลื่อนไหวร่างกายได้<sup>๒๔</sup> เมื่อชีวิตขาดสติแล้วจะทำให้การดำเนินชีวิตผิดพลาดไป คือผิดพลาดไปในสิ่งที่ไม่ใช่ความจริง การมีสติจึงเป็นเสมือนกุญแจไขไปสู่ความจริงของชีวิตมนุษย์ทุกคน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้องบนเส้นทางของความดีงามอันประกอบด้วยปัญญาที่ต้องควบคู่กันกับสติ

### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๒

จะต้องพยายามสร้างสติ ความรู้จักยังคิดและการรู้จักกระตุ้นเตือนตัวเองให้สำนึกถึงความรับผิดชอบหน้าที่ และความดีต่างๆ ที่จะต้องทำต่อไป พยายามสร้างความ پاکเพียรที่จะให้ดำเนินรุดหน้าไปในความดี ส่งเสริมกำลังใจในการที่จะทำสิ่งที่ดีงาม เราให้มีจิตฝึกฝนขวนขวายทำในสิ่งที่เป็นอุดมคติ ให้เขายึดมั่นทำอยู่ในสิ่งนั้นเสมอๆ จนเกิดความคุ้นเคยกับการเลือก

<sup>๒๒</sup> เพ็ญแข บัวภา, “การพัฒนาคนไทย ตามนัยพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘.

<sup>๒๓</sup> พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), ความรู้ประमाण รากฐานความมั่นคงของพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๐.

<sup>๒๔</sup> ธรรมปราโมทย์, ตามรอยพุทธทาส ฉบับสมบูรณ์ ภาคชีวิต ผลงาน หลักรธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

ในทางที่ดี มั่นคง เข้มแข็ง แน่วแน่ในทางที่ดี เป็นทางอีกด้านหนึ่ง เรียกว่า เป็นทางของกำลังจิตใจ<sup>๒๕</sup>

### การนำกุศโลบายที่ ๒ ไปใช้

๑. เขียนเป้าหมายชีวิตของตนเองไว้ในกระดาษแล้วติดไว้ในตำแหน่งที่เราสามารถมองเห็นได้เป็นประจำ เพื่อเป็นการย้ำความพยายามของตัวเองให้กระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ โดยมีความดีของตัวเองกำกับไว้ตลอดเวลาและให้รักษาความดีของตัวเองเอาไว้ให้ได้

๒. สวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันจะทำให้จิตใจมีความสงบสุข และมีปัญญามองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง และให้หมั่นกราบไหว้ บิณฑบาตบุพการี กราบเท้าท่านทุกวันก่อนนอนเพื่อให้สิริมงคลเกิดขึ้นและรับพรจากพระอรหันต์ในบ้านเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

### ๓.๓.๓ กุศโลบายที่ ๓ : รักแท้ แพ้ความจริง

รักแท้ แพ้ความจริง ในความหมายนี้ ผู้วิจัยมีความหมายถึง เมื่อมีรักก็มีทุกข์ หมดรักก็หมดทุกข์ ไม่ว่าจะใครก็หนีไม่พ้นความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นคือการพลัดพรากจากกัน เพราะเหตุด้วยมรณภัยต่าง ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นรูปธรรม เช่น คน วัตถุ สิ่งของต่าง ๆ หรือนามธรรม ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บป่วย เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นต่อทุกสรรพสิ่ง และเมื่อถึงระยะเวลาหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ก็หายไป<sup>๒๖</sup> หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ก็คือ อริยสัจ ๔<sup>๒๗</sup> แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ<sup>๒๘</sup> หากทุกคนทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ รวมทั้งปฏิบัติตามก็จะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ เกิดภาวะของความสุกกายและสุขใจเข้ามาแทนที่ได้<sup>๒๙</sup> จะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

<sup>๒๕</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พุทธศาสนากับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๑๖), หน้า ๕๑.

<sup>๒๖</sup> กัลยา คิดก่อนทำ, “ศึกษาวิเคราะห์ชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๐.

<sup>๒๗</sup> ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๒.

<sup>๒๘</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๗๘.

<sup>๒๙</sup> ธัญทิพย์ วิชาพงศ์ศานต์, “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๕.

### วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ ๓

เราต้องเข้าใจและยอมรับความจริงเรื่องความเป็นจริงของโลกและชีวิต ในที่นี้ พระภิกษุภิกขุคุณ<sup>๓๐</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือนักโทษแห่งวิภูฏสงสาร เพื่อเป็นแนวทางและวิธีการฝึกใจยอมรับความจริงของชีวิต ดังนี้

- ๑) ชีวิตนี้เป็นทุกข์ เพราะเราคือนักโทษประหารที่กำลังติดคุกแห่งวิภูฏสงสารอยู่
- ๒) ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลสเป็นตัวบีบคั้นให้เกิดความทะยานอยากไม่สิ้นสุด กำจัดกิเลสได้เมื่อใด ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น เพราะพ้นจากสภาพนักโทษแล้ว
- ๓) อริยสัจ ๔ เป็นสัจธรรมที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ไม่ว่าจะมีความรู้หรือไม่ก็ตาม
- ๔) การตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ไม่ใช่สิ่งที่ผูกขาดไว้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นความจริงสากลที่มนุษย์ทุกคนสามารถตรัสรู้ได้ ผู้ที่ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ โดยไม่เคยเรียนรู้จากผู้อื่น มีคำศัพท์เรียกว่า สัมมาสัมพุทโธ หรือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- ๕) การตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ทำสำเร็จได้ด้วยการบำเพ็ญภาวนาเท่านั้น การคิดการไตร่ตรองสามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น เกิดกำลังใจมากขึ้น สงบใจได้มากขึ้น แต่ไม่สามารถทำให้ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ได้
- ๖) หากชาวโลกตั้งใจปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ย่อมสามารถตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ได้

### การนำกุศโลบายที่ ๓ ไปปฏิบัติ

๑. ทุกวันให้คิดทบทวนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะมีความรักและความผูกพันมากขนาดไหน ก็ไม่สามารถที่จะมีความคงทนถาวรอยู่กับตัวเราไปได้ตลอดไป เพราะสักวันหนึ่งก็จะต้องถูกพรากออกจากกันด้วยมรณภัยอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้
๒. ทุกวันหลังจากตื่นนอนมาแล้วให้เราส่องกระจกและมองถึงความไม่งามของร่างกายเราเอง มองสิ่งที่เป็นของปฏิภูลต่างๆ ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคที่สะสมความสกปรกไว้ และร่างกายของทุกคนก็เป็นแบบนี้เช่นเดียวกันอันเป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคน ความสวยงามที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เกิดจากการปรุงแต่งที่ไม่คงทนยั่งยืน สิ่งที่เรารู้สึกประทับใจในคนรอบข้างก็เป็นเพียงสิ่งที่ปรุงแต่งชั่วคราว ให้เรามองให้เห็นคุณงามความดีในใจจะทำให้มีสติในการมอบความรู้สึกดีและปรารถนาดีกับทุกๆ คนด้วยความไม่ยึดมั่นและไม่ยึดติดในตัวบุคคล

<sup>๓๐</sup> พระภิกษุภิกขุคุณ (เผด็จ ทัดตชีโว), นักโทษแห่งวิภูฏสงสาร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔๘-๔๙.

### ๓.๔ บุคคลตัวอย่าง

#### พระจูปันถก บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ข้อคิดด้วยการลูบผ้าพิจารณา

พระจูปันถก เป็นบุตรของธิดาแห่งเศรษฐี ในเมืองราชคฤห์ ชื่อว่า ปันถก เพราะเป็นน้องชายพระมหากษัตริย์ จึงเต็มคำว่า จูป ข้างหน้าเป็น จูปันถก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในประวัติของพระมหากษัตริย์นั้นประวัติของพระจูปันถกในตอนต้น ฟังทราบความตามนัยที่กล่าวแล้วในประวัติของพระมหากษัตริย์นั้นเกิดในที่นี้จักกล่าวแต่ตอนที่มาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความว่าเมื่อพระมหากษัตริย์ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วเสวยวิมุตติสุขอยู่ใครจะให้ความสุขเช่นนั้นเกิดแก่จูปันถกบ้าง จึงไปขออนุญาตจากตา เพื่อขอให้จูปันถกบวช ตาก็อนุญาตให้ตามความประสงค์ พระมหากษัตริย์จึงให้จูปันถกบวชครั้นจูปันถกบวชแล้วเป็นคนหัวทึบมาก พระมหากษัตริย์สอนให้เรียนคาถาพรรณนาพระพุทธรูปเพียงคาถาเดียว เรียนอยู่ถึงสี่เดือนก็ยังจำไม่ได้ คาถานั้นว่า ปทุมมยถา โภกนุทสูคนุธิ ปาโต ลียา มุลลุมวีตคนุธิ อังคีรสัสส วิโรจมานิ ตปนุตมาทิจจมิวนุตติเก ๕ แปลว่า เธอจงดูพระสักยมุนีอังคีรส ผู้มีพระรัศมีแผ่ซ่าน ออกจากพระบวรกาย มีพระบวรพัศตร์อันเบิกบาน ปานหนึ่งว่า ดอกบัวชื่อ โภกนุทมีกลิ่นหอม ย่อมขยายกลีบแล้วบานในตอนเช้า มีกลิ่นเรณูไม่จางหาย ท่านย่อมรุ่งเรืองไพโรจน์ดุจดวงอาทิตย์อันส่องสว่างแผดแสงอยู่กลางท้องฟ้า ฉะนั้น

ท่านพระมหากษัตริย์ ทราบว่าท่านจูปันถกโง่งเนลามาก จึงประณามขับไล่ออกจากสำนักของท่าน ในขณะที่ท่านเป็นภิกษุเทศก์ หมอชีวกโกมารภักจมานิมนต์ภิกษุไปฉันในวันรุ่งขึ้น ท่านก็ไม่นับพระจูปันถกเข้าด้วย พระจูปันถกเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจคิดจะไปสึกเสีย จึงออกไปแต่เช้าตรู่ ได้พบพระศาสดาเสด็จจรดอยู่ที่ชัมประตุ พระองค์จึงตรัสถามว่า จูปันถก เธอจะไปไหนในเวลานี้ พระจูปันถกกราบทูลว่า ข้าพระองค์จะไปสึก เพราะพี่ชายขับไล่ข้าพระองค์ พระศาสดาจึงตรัสเตือนสติท่านว่า จูปันถก เธอบวชเพื่อพี่ชายเมื่อไหร่ บวชเพื่อเราต่างหาก เมื่อพี่ชายขับไล่ ทำไมไม่มาหาเรา มาที่นี่ ประโยชน์อะไรด้วยฆราวาสมาอยู่กับเราดีกว่า พระจูปันถกเข้าไปเฝ้าแล้วพระองค์ทรงลูบศีรษะด้วยฝ่าพระหัตถ์ แล้วพาไปหนึ่งที่หน้า मुखพระคันธกุฎี ประทานผ้าขาวอันบริสุทธิ์ให้หนึ่งลอบคลำทำปริกรรมว่า ไรโซหรณโรโซหรณ เมื่อท่านลูบคลำทำปริกรรมไม่นาน ผ้านั้นก็เศร้าหมองเหมือนผ้าเช็ดมือ จึงคิดว่าผ้านี้เป็นของขาวบริสุทธิ์อย่างเหลือเกิน พอมาถูกอัฐภาพนี้จึงละลายเต็มเสีย กลายเป็นผ้าที่เศร้าหมองไปสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เจริญวิปัสสนาพระศาสดาทรงทราบจึงตรัสสั่งสอนด้วยพระคาถาในเวลาจบพระคาถา พระจูปันถกได้บรรลุพระอรหันต์ตผล ขณะลูบคลำผ้าปริกรรมอยู่นั้นพระศาสดาพร้อมด้วยภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป หย่อนอยู่หนึ่งรูป เสด็จไปยังบ้านของหมอชีวก ครั้นพอเข้าไปถวาย พระองค์ทรงปิดบาตรเสียพร้อมกับตรัสว่า ภิกษุยังมาไม่หมด ยังเหลืออยู่ที่วิหารอีก ๑ รูป หมอชีวกจึงใช้ให้คนไปตาม ในเวลานั้นพระจูปันถกเนรมิตพระภิกษุหนึ่งพันรูปจนเต็มวิหาร เมื่อคนใช้ไปถึง เห็นมีพระมากมายถึงพันรูปจึงรีบกลับไปบอกหมอชีวกโกมารภักจ

ลำดับนั้นพระศาสดาได้ตรัสกะบุรุษนั้นว่าเจ้าจงไปแล้วบอกว่า พระศาสดา ตรัสเรียกพระจุพบันถก บุรุษ นั้นก็กลับไปวิหารอีกแล้วบอกตามคำสั่ง ภิกษุทั้งหมดพูดขึ้นว่า จันชื้อจุพบันถก บุรุษคนนั้นก็กลับมาอีก กราบทูลว่า ภิกษุเหล่านั้น ชื้อจุพบันถกทั้งนั้น พระเจ้าข้า พระศาสดาตรัสว่า ภิกษุรูปใด พูดขึ้นก่อน จงจับมือภิกษุรูปนั้นไว้ ภิกษุรูปที่เหลือจักอันตรธานหายไป บุรุษนั้นไปถึงวิหารแล้วทำอย่างนั้น จึงได้พาพระจุพบันถก ไปสู่ที่นิมนต์ ในที่สุดแห่งภักติกิจ ท่านพระจุพบันถกได้ทำภักตานุโมทนา อาศัยที่ท่านประกอบด้วยมโนมยิทธิ เช่นนี้ จึงได้รับการยกย่องจากพระบรมศาสดาว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้ชำนาญในมโนมยิทธิ\* ครั้นดำรงชนมายุสังขารอยู่โดยสมควรแก่กาลแล้วก็ดับขันธปรินิพพาน.

### พระกิสาคอตมิเถรี ผู้ชวยาชุบชีวิตบุตรได้ข้อคิดจนบรรลุเป็นพระโสดาบัน

พระกิสาคอตมิเถรี เป็นลูกบุคคผลผู้มีตระกูลเก่าแก่ ในกรุงสาวัตถี ชื่อเดิมของนางว่า "โคตมิ" เป็นคนรูปร่างผอมบาง โปรง รูปร่างหน้าตาสวย เหตุที่ผอมบาง จึงได้ชื่อว่า "กิสาค" เขาจึงเรียกนางว่า "กิสาคอตมิ"มีเศรษฐีคนหนึ่งมีทรัพย์สินเงินทองมากมายถึง ๔๐ โกลี คนที่มีทรัพย์ ๔๐ โกลี เขาเรียกว่าอนุเศรษฐี แต่ถ้ามีทรัพย์ ๘๐ โกลี เขาจะเรียกว่ามหาเศรษฐี ทรัพย์สิน ๔๐ โกลีของอนุเศรษฐีท่านนี้ต่อมาไม่นานก็กลับกลายเป็นถ่านไปหมด ทำให้เศรษฐีเศร้าโศกเสียใจยิ่งนัก กินไม่ได้นอนไม่หลับทำให้ร่างกายซูบผอม จนมีสหายคนหนึ่งมาเยี่ยมเยียนและได้ทราบถึงสาเหตุทั้งหมด สหายผู้นั้นจึงกล่าวว่า "อย่าเศร้าโศกเลยเพื่อน" แล้วก็แนะนำอุบายที่จะทำให้อ่านกลับกลายเป็นทรัพย์สินเงินทองกลับคืนมาดังเดิมว่า..สหายท่านจงไปที่ตลาด นำถ่านไปกองไว้ จงนั่งเหมือนจะขาย ถ้ามีคนผ่านไปผ่านมาพูดว่า "คนอื่น ๆ เขาขายผ้า ขายน้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นต้น..แต่ท่านกลับเอาเงินเอาทองมานั่งขาย" ถ้าคนที่พูดนั้นเป็นเด็ก ก็จงรับไว้เป็นลูกบุญธรรม ถ้าคนที่พูดนั้นเป็นหญิงสาว ท่านก็จงสู้อนางมาเป็นลูกสะใภ้แล้วมอบทรัพย์ทั้งหมดนั้นให้แก่เธอ แต่ถ้าคนที่พูดเป็นชายหนุ่ม ท่านก็จงยกธิดาของท่าน ให้แก่เขาแล้วมอบทรัพย์ทั้งหมดให้แก่เขาเหมือนกันท่านเศรษฐีได้ทำตามที่เพื่อนของท่านบอก โดยนำถ่านไปกองไว้ในร้านตลาดของตน นั่งทำเหมือนจะขาย คนที่พบเห็นต่างพากันพูดกับเศรษฐีอย่างนั้นอย่างนี้ว่า.."คนอื่นเขา ขายผ้า น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อยกัน ส่วนท่านกลับนั่งขายถ่าน" ท่านเศรษฐีก็ตอบว่า "ถ้าเราไม่ขายของ ๆ ตน แล้วเราจักทำอะไร" เราพอใจจะทำแบบนี้

ต่อมาวันหนึ่ง หญิงรุ่นสาวคนหนึ่งชื่อ "โคตมิ" ไปที่ตลาดด้วยกิจอย่างหนึ่งของตน เห็นเศรษฐีนั้น จึงกล่าวว่า "คุณพ่อ คนอื่น ขายผ้า น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นต้น แต่ทำไมคุณพ่อจึงมานั่งขายเงินและทองเล่า" "เงินทองที่ไหนกัน แม่หนู" เศรษฐีกล่าว"คุณพ่อ ก็ที่กองอยู่นี่ไง" พูดแล้วนางก็กอบเต็มมือให้เศรษฐีดู ทันใดนั้น เศรษฐีก็เห็นถ่านในกำมือของนางกลายเป็นเงินเป็นทองจริงๆ ท่านเศรษฐีเห็นเงินและทองก็ดีใจ ถามว่า "ลูกสาว..แม่คุณ บ้านของเจ้าอยู่ที่ไหน" เมื่อนางบอกสถานที่อยู่ของนาง และเศรษฐีซักถามจนรู้ความที่นางยังไม่มีสามี จึงเก็บทรัพย์สินแล้วได้ติดตามนางไปถึงบ้าน ทำการสว่ขอให้แก่ลูกชาย เอามาเป็น

ลูกสะใภ้ บิดามารดาของนางก็ตกลง จึงได้นำนางมาแต่งงานกับบุตรของตน ให้นางรับทรัพย์ ๔๐ โกฏิไว้ ทรัพย์ทั้งหมดได้กลายเป็นเงินและเป็นทองตั้งเดิม โดยกาลล่วงไปครั้นเมื่อนางมาอยู่บ้านของเศรษฐี ได้ไม่นาน นางก็ตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๑๐ เดือน นางก็คลอดบุตรชาย เมื่อบุตรของนางอยู่ในวัยพอจะวิ่งไปวิ่งมาเล่นได้ก็มาตายเสียความเศร้าโศกก็ได้เกิดขึ้นแก่นาง นางห้ามพวกชาวบ้านที่จะนำบุตรของนางไปเผา เพราะนางไม่เคยเห็นความตาย นางจึงอุ้มบุตรที่ตายไปแล้วเที่ยวเดินไปตามบ้านเรือนในพระนครแล้วพูดว่า..ขอพวกท่านจงให้ยาแก่บุตรของเราด้วยเถิด ชาวบ้านเขามองๆ ดู ก็คิดว่า "ยายคนนี้น่ากลัว ถ้าไม่บ่าก็บอ" ก็เที่ยวถามถึงยาเพื่อรักษาบุตรที่ตายแล้ว พวกคนทั้งหลายต่างก็กระทำการเย้ยหยันว่า ยาสำหรับคนตายแล้ว ท่านเคยเห็นที่ไหนบ้าง แต่นางมิได้เข้าใจความหมายแห่งคำพูดของพวกเขาเลย บังเอิญจริงๆ ที่นางไปพบท่านมหาบัณฑิตคนหนึ่งเข้า คำว่า "มหาบัณฑิต แปลว่า คนที่มีความรู้มาก มีจรรยาดี มีความประพฤติดี มีจิตประกอบไปด้วยธรรม" ท่านมหาบัณฑิตจึงได้แนะนำว่า..ลูกสาว เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน พ่อไม่มียาจะรักษา แต่พ่อรู้จักหมอที่มียารักษาโรคนี้ พ่อจะแนะนำให้ นางถามว่า..ใครหรือเจ้าคะ ท่านมหาบัณฑิตจึงได้บอกว่า..ลูกสาว คนที่มียาเป็นหมอ สามารถรักษาโรคนี้ ได้มีนามว่า "พระสมณโคตมบรมครู" เวลานั้นองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ในพระเชตวันมหาวิหาร ถ้าหากว่าเธอไปเฝ้าองค์สมเด็จพระพิชิตมาร พระองค์จะทรงบอกยาให้ลูกของเธอหายแ่ นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้ จึงอุ้มลูกน้อยรีบมุ่งหน้าตรงไปยังพระเชตวันมหาวิหาร เข้าไปกราบถวายบังคมพระบรมศาสดาแล้วทูลถามหายาที่จะมารักษาลูกของนางให้หายได้ "ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ พระพุทธเจ้าข้า ทราบว่าพระองค์รู้จักยาที่จะรักษาโรคของลูกหม่อมฉันใช่หรือไม่ พระเจ้าข้า" พระพุทธองค์รับสั่งให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดหยาบมือหนึ่ง มาเป็นเครื่องปรุงยา แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ฝักกาด ที่ได้จากตระกูลที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเท่านั้นจึงสามารถใช้เป็นเครื่องปรุงยาได้ นางคิดว่า ของสิ่งนี้หาไม่ยาก นางอุ้มร่างลูกน้อยเข้าไปในหมู่บ้าน ออกปากขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาดตั้งแต่บ้านหลังแรกเรื่อยไป ปรากฏว่าทุกบ้านมีเมล็ดพันธุ์ฝักกาดทั้งนั้น แต่พ่อกถามว่าที่บ้านนี้เคยมีคนตายหรือไม่ เจ้าของบ้านต่างก็ตอบเหมือนกันอีกว่า "ที่บ้านนี้ คนที่ยังเหลืออยู่นี้น้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว" เมื่อทุกบ้านต่างก็ตอบกันอย่างนี้นางจึงเข้าใจว่า "ความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตาย ก็มีชื่อว่าตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด" นางจึงวางร่างลูกน้อยซึ่งเวลานั้นมันเริ่มจะเน่าแล้ว มีกลิ่นเหม็น ไว้ในป่าแล้วกลับไปกราบทูลพระบรมศาสดาว่า "ไม่สามารถจะหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตายได้" พระบรมศาสดาได้ตรัสกับนางว่า "โคตมี" อันความจริง เธอเข้าใจว่าลูกของเธอเท่านั้นหรือที่ตายอันความตายนั้นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะว่ามีจรรจาชย่อมมัจจุคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอริยาตย์เต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงไปในมหาสมุทรคือ อบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่..ฉะนั้น ไม่มีใครจะพ้นความตายได้" นาง

ได้ฟังพระดำรัสของพระบรมศาสดาจบลงก็ได้บรรลุนิรมลดำรงอยู่ในพระโสดาบันและบรรดาประชาชนเป็นอันมากก็บรรลุมรรคผลทั้งหลายมีโสดาปัตติผลเป็นต้น

นางโคตมี ทูลของบรรพชา กับพระศาสดาแล้ว นางทำประทักษิณพระศาสดา ๓ ครั้ง ถวายบังคม แล้ว ไปยังสำนักภิกษุณี นางได้อุปสมบทแล้วปรากฏชื่อว่า "กัสาโคตมี เถรี" วันหนึ่ง พระเถรีได้ไปทำความสะอาดโรงอุโบสถ เห็นแสงประทีปที่จุดอยู่ลุกโพล่งขึ้น แล้ว หรีลงสลบกันไป นางจึงถือเอาดวงประทีปนั้นเป็นอารมณ์ กรรณฐานว่า "สัตว์โลก ก็เหมือนกับแสงประทีปนี้ มีเกิดขึ้นและดับไป แต่ผู้ถึงพระนิพพานไม่เป็นเช่นนั้น" พระศาสดา ประทับนั่งในพระคันธกุฎี ทรงทราบด้วยฌานว่านางกำลังยึดเอาเปลวดวงประทีป เป็น อารมณ์ กรรณฐานอยู่นั้น จึงทรงแผ่พระรัศมีไปปรากฏประหนึ่งว่าพระองค์ประทับนั่งตรงหน้า ของนาง แล้ว ตรัสว่า "อย่างนั้นแหละ โคตมี สัตว์เหล่านั้น ย่อมเกิดและดับเหมือนเปลวประทีป ถึง พระนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงขณะเดียว ของผู้เห็นพระนิพพานประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นพระนิพพานอย่างนั้น" เมื่อสิ้น สุด พระพุทธดำรัส นางก็ได้บรรลุพระอรหัตผล ดำรงตนเป็นพระเถรีผู้เคร่งครัด ในการใช้ สอวย บริหาร ยินดีเฉพาะผ้าไตรจีวรที่มีสีปอนๆ และ เศร้าหมอง เทียวไปทุกหนทุกแห่ง ด้วยเหตุ นี้ พระบรมศาสดาจึงได้ประทานแต่งตั้งพระเถรีนี้ ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศ กว่าภิกษุณีสาวิกาทั้งหลายในฝ่าย ผู้ทรงจีวรเศร้าหมอง

### ๓.๕ สรุปรูปแบบกุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา

การข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นวิธีการที่จะทำให้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตของมนุษย์ที่เป็นปัญหาพื้นฐาน อันเกิดมาจากกิเลสในใจของตนเองให้ลดน้อยลงไป โดยการนำเอา รูปแบบของกุศโลบายที่ได้มีการศึกษานี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง จะทำให้สามารถยับยั้งชั่งใจตนเองให้ออกห่างจากความโลภ ความโกรธ และความหลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้คือ

รูปแบบที่ ๑ กุศโลบายให้ทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยการนำเอาการปฏิบัติเพื่อการทำงานได้อย่างเต็มที่ เต็มกำลัง แต่ยังคงอยู่บนพื้นฐานของความพอดีที่มีความสันโดษควบคู่อยู่ตลอดเวลา โดยการวางแผนกในการใช้จ่ายการเงินของตนเองในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี บันทึกลงในสมุดการทำทานของตนเอง พร้อมกับขยายใจให้กว้างขวางในการสละทรัพย์ของตนเองให้ละความตระหนี่ได้มากยิ่งขึ้น ในแต่ละวันการทำงานอย่างเต็มที่ประจวบกับน้ำที่ล้นออก จากถ้วยตลอดเวลาไม่มีวันหมด ที่ต้องควบคู่ไปกับความพอเพียงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาของแต่ละบุคคลที่จะมีระดับของความพอเพียงที่แตกต่างกัน

รูปแบบที่ ๒ กุศโลบายให้รู้จักให้อภัย โดยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ควบคู่กับการเจริญเมตตาจิตให้ได้ตลอดเวลา ทำความรู้สึกที่ทุกคนบนโลกใบนี้ล้วนแล้วแต่เป็นญาติด้วยกันทั้งสิ้น ความผิดพลาดใดๆ ที่เกิดขึ้นก็ล้วนแล้วแต่เกิดจากความไม่รู้เท่ากันกิเลสในใจตนเอง ทุก

ครั้งที่มีความซุ่นเคืองใจก็ให้สำรวจตัวเองให้ตีว่าความรุ่มร้อนจะสามารถดับหรือให้คลายลงได้อย่างไร โดยมีการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาเป็นพื้นฐานในการประพฤติให้จิตใจมีความเข้มแข็งต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ และให้คำนึงถึงคุณธรรมในตัวเอง คำนึงถึงการศึกษา คำนึงถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคมมาใช้ในการข่มใจจากความซุ่นเคืองที่เกิดขึ้น ให้คลายออกไป

รูปแบบที่ ๓ กุศโลบายให้รู้จักยอมรับความจริง โดยการเจริญภาวนา สร้างปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง การทำใจให้สงบนิ่งด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อดึงเอาจิตใจกลับมาอยู่กับตัวเอง พิจารณาตนเองให้ได้ตลอดเวลา หากเราสามารถพิจารณาตนเองได้ดังนี้แล้ว ปัญญาแห่งความรู้แจ้งจะเกิดขึ้นทำให้ไม่หลงไหลไปกับสิ่งที่ไม่ถูกต้องและอยู่กับความเป็นจริงตลอดเวลา

โดยสรุปแล้วรูปแบบของกุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อจะลดละ ระวัง ความโลภ ความโกรธ และความหลงของมนุษย์ทุกคนได้ก็คือหลักการของการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อันเป็นหลักการพื้นฐานของชาวพุทธที่จะต้องยึดถือปฏิบัติอยู่เป็นประจำ หากแต่ว่าได้ถูกมองข้ามละเลยไป จนกลายเป็นเรื่องไกลตัวและไม่มีหลักในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง การมีกุศโลบายในการข่มใจตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้วิถีของชาวพุทธได้กลับคืนมาอย่างเป็นธรรมชาติ ควบคุมหยั่งรากลึกลงในสังคมด้วยวิธีการที่ง่ายและสามารถเข้าถึงได้จริง และเกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้นำเอาไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตรงตามหลักการของพระพุทธศาสนาทุกประการ



## บทที่ ๔

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการช่มใจ (ทมะ)ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร(Documentary Reseach) โดยศึกษาการช่มใจจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ และงานนิพนธ์ทางพระพุทธศาสนา ที่มีหลักธรรมเกี่ยวข้องกับการช่มใจ ประกอบกับค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ ตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ จากนั้นนำมาศึกษาวิเคราะห์ อภิปราย ตีความหมาย วิจัยและสังเคราะห์ข้อมูล ตามกรอบเนื้อหาที่ได้วางไว้ แล้วนำผลการวิจัยมาหาความหมาย ประเภท วิธีของการช่มใจตามนัยพระพุทธศาสนา วิเคราะห์ออกมาเป็นกุศโลบายที่ใช้ในการช่มใจ ทำการสรุปผล นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการวิจัยสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ สรุปผลการวิจัย

##### สภาพปัญหาและผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันจากการไม่ช่มใจ

ปัญหาที่สำคัญของคนไทยที่เป็นเหตุผลหลักในการทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของศีลธรรมก็คือ การกระทำชั่วทางกาย วาจา และทางใจ ที่เรียกว่าการกระทำกุศลกรรมมถ ๑๐ ประการ ที่ส่งผลทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของศีลธรรมในสังคม เกิดปัญหาต่างๆ ที่รุนแรงตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอาชญากรรม ที่มีแรงจูงใจมาจากภาวะทางอารมณ์ที่ขุ่นเคือง โกรธ แค้น เกลียด ผิดหวัง เมื่อใดที่มีสิ่งกระตุ้นความผิดปกตินั้นจิตใจก็จะเกิดแรงขับเคลื่อนให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดจากความผิดปกตินั้นออกมา เนื่องจากสภาพจิตใจของคนเสื่อมลงในขณะที่เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าสูงขึ้น นอกจากนี้ความไม่สมบูรณ์พร้อมในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัวที่ขาดผู้นำ การหย่าร้าง การทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรงในครอบครัว เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้มองข้ามความดีงามของศีลธรรมอันดีงามในสังคมเช่นกัน อีกทั้งเศรษฐกิจที่ซบเซา ความยากจน การคอร์รัปชันในระบบราชการและรัฐวิสาหกิจต่างๆ ยิ่งเป็นปัจจัยชักจูงให้บุคคลต่างๆ เกิดความหลงใหลไปกับสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง ต้องแสวงหาดิ้นรนมาเพิ่มเติมให้เกิดความสุขที่ไม่ยั่งยืนของตนเอง อันเป็นสาเหตุมาจากค่านิยมในสังคมที่เปลี่ยนไปจากเดิม โดยค่านิยมการบริโภคของต่างๆ ที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นนี้เอง ที่เป็น

เหตุผลทำให้เกิดความไม่พอดี และการหลอกลวงตนเอง ไม่ยอมรับสถานะทางสังคมที่เป็นจริง จนทำให้เกิดปัญหาการลักทรัพย์ การหลอกลวง และการทำลายชื่อเสียงโดยอาศัยช่องโหว่ของกฎหมายบ้านเมืองมาเป็นเครื่องมือให้กระทำการต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย โดยมีผู้รับผลประโยชน์ และระบบอำนาจอิทธิพลท้องถิ่นที่ครอบคลุมชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมนั้นๆ

ด้วยสภาพความเสื่อมโทรม ทางศีลธรรมที่ทวีความรุนแรงนี้เอง เป็นเหตุให้เกิดปัญหาที่สำคัญติดตามมา ๓ ประการด้วยกันคือ ประการที่ ๑ ปัญหาความไม่รู้จักพอ มีสาเหตุมาจากปัญหาพื้นฐานในสังคมคือ ปัญหาความยากจน ปัญหาการว่างงาน และปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ประการที่ ๒ ปัญหาไม่รู้จักให้อภัย มีสาเหตุมาจากกลุ่มผลประโยชน์และกลุ่มอิทธิพลในสังคมท้องถิ่นไปจนถึงระดับชาติ ปัญหาอาชญากรรมทุกประเภท และปัญหาการหย่าร้าง และประการสุดท้ายปัญหาไม่รู้จักยอมรับความจริง มีสาเหตุมาจากปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากการคอร์รัปชั่น พฤติกรรมเบี่ยงเบนเพราะความยากจน พฤติกรรมเบี่ยงเบนเพราะอาชญากรรม ปัญหาอัตวินิบาตกรรม และ ปัญหาความบกพร่องในการทำหน้าที่ของครอบครัว โดยปัญหาทุกประการนี้ จะมีผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีความสัมพันธ์กันไปกับรากฐานของความเป็นมนุษย์กับศีลธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจนั่นเอง

### วิเคราะห์กุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา

กุศโลบายการข่มใจในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางการสอนและศึกษาธรรมะภาคปฏิบัติที่ง่ายและสามารถศึกษาได้อย่างรวดเร็ว ตรงตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เหมาะสมกับบุคคลทุกระดับชั้นในสังคม ทุกเพศ ทุกวัย เพราะสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้คือ

๑) กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักพอ เป็นกุศโลบายที่มุ่งตรงไปขจัดความโลภที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในขณะนั้น ที่มีความต้องการในสิ่งต่างๆ มากเกินนอกเหนือจากความจำเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต โดยมีกุศโลบายที่ใช้ด้วยกัน ๓ ประการคือ ประการที่ ๑ ทานล้นถ้วย เป็นการทำความทานที่ต้องตัดขาดจากใจ หมั่นฝึกทำทานอย่างสม่ำเสมอ และมีความสุขกับคำว่าผู้ให้ กระทำเช่นบ่อยๆ ทุกวัน โดยไม่ต้องหาวาระพิเศษอื่นใด ประการที่ ๒ สันโดษ ๒๔ น. เป็นการฝึกการให้ทานทุกๆ เวลา ทุกๆ วินาทีของชีวิตทั้งในยามลึมตาและหลับตา โดยอยู่บนพื้นฐานของความสมาธิที่เข้ามาช่วยในการรักษาความมั่นคงของใจให้ได้ตลอดเวลาทั้งวัน ๒๔ ชั่วโมง และประการสุดท้าย เศรษฐีพอเพียง เป็นการฝึกให้ทานโดยมีพื้นฐานอยู่บนการใช้ชีวิตที่พอเพียง เมื่อมีความเพียงพอในสิ่งที่อยู่รอบตัวความเป็นเศรษฐีก็จะเกิดขึ้นทันที เป็นความร่ำรวยจากการให้ มิใช่ร่ำรวยจากการได้รับ เมื่อนำเอากุศโลบายทั้ง ๓ ประการไปปฏิบัติแล้ว หากมีความโลภเกิดขึ้น จะเป็นตัวข่มใจกันขวางความโลภในใจให้ลดลงไปในระดับที่สามารถควบคุมได้

๒) กุศโลบายข่มใจจากความไม่รู้จักให้อภัย เป็นกุศโลบายที่มุ่งตรงไปขจัดความโกรธที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในขณะนั้น ที่มีความขุ่นเคือง โกรธแค้น คิดร้าย อาฆาต พยาบาทปองร้ายผู้อื่น โดยมีกุศโลบายที่ใช้ด้วยกัน ๓ ประการคือ ประการที่ ๑ น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสลาย เป็นการสละละทิ้งสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความร้อใจกระทำในสิ่งที่รุนแรง โดยมีพื้นฐานของสติ ที่เข้ามาควบคุมให้รู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เป็นธรรมและรู้จักให้อภัยกับสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เตรียมรับมือกับทุกเหตุการณ์ได้อย่างเข้มแข็งเบิกบาน ประการที่ ๒ เมตตาทำ จึงจะค้ำจุนโลก เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเมตตา มิใช่เพียงแต่ศึกษากันในตำราหรือสลักเป็นคำพูดเขียนให้ดูสละสลวยเพียงเท่านั้น แต่ต้องนำเอาความเมตตาเข้ามาปฏิบัติอย่างแท้จริงให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ขาดไม่ได้ โดยใช้หลักการแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดเวลา และประการสุดท้าย ร้ายมา ดีตอบ เป็นการเอาคุณงามความดีเข้าปะทะกับความมุ่งมาดอาฆาตร้าย เป็นการยกระดับความคิดและจิตใจให้สูงขึ้นด้วยการปรารถนาดีกับทุกๆ คนด้วยความจริงใจ เมื่อนำเอากุศโลบายทั้ง ๓ ประการไปปฏิบัติแล้ว หากมีความโกรธเกิดขึ้น จะเป็นตัวข่มใจกันขวางความโกรธในใจให้ลดลงไปในระดับที่สามารถควบคุมได้

๓) กุศโลบายข่มใจจากความไม่รู้จักพอ เป็นกุศโลบายที่มุ่งตรงไปขจัดความหลงที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในขณะนั้น ที่มีความหลงผิด มัวเมา หลุดออกจากไปจากความเป็นจริงของชีวิต โดยมีกุศโลบายที่ใช้ด้วยกัน ๓ ประการคือ ประการที่ ๑ เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน เป็นการคลายจากความยึดมั่นถือมั่น อวิชชาที่ทำให้ปิดบังดวงปัญญาแห่งความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิต โดยการเปลี่ยนความคิดที่เป็นมิจฉาทิฐิ ให้กลายเป็นสัมมาทิฐิ ประการที่ ๒ สติถูกทัก ชีวิตถูกทาง เป็นการสร้างความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตโดยอาศัยสติเป็นเครื่องควบคุมและชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มีอุดมคติยึดมั่นในพระรัตนตรัย และประการสุดท้าย รักแท้ แพ้ความจริง เป็นการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ เข้าใจทุกข์ไปจนถึงการดับทุกข์ โดยอาศัยสมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาเป็นพื้นฐานให้ความจริงตามอริยสัจปรากฏตลอดเวลาในจิตใจ เมื่อนำเอากุศโลบายทั้ง ๓ ประการไปปฏิบัติแล้ว หากมีความหลงเกิดขึ้น จะเป็นตัวข่มใจกันขวางความหลงในใจให้ลดลงไปในระดับที่สามารถควบคุมได้

## ๔.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง วิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา ที่ได้รวบรวมเรียบเรียง ข้อมูลมาทั้งหมดนั้น เมื่อนำมาพิจารณากับข้อมูลในเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการข่มใจในแง่มุมต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้รวบรวมอ้างอิงมาจากผู้ที่ได้ศึกษาทั้งในรูปแบบหนังสือวิชาการ งานวิจัย และบทความวิชาการทางพระพุทธศาสนา ในบทที่ ๑ หัวข้อ ๑.๕ นั้น

ผู้วิจัยได้พบข้อมูลที่น่าสนใจในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ

๑) งานวิจัยฉบับนี้ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องกุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) ในพระพุทธศาสนา ซึ่งการข่มใจถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนในปัจจุบัน แต่เนื่องด้วยการเข้าถึงเนื้อแท้ของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของคนในสังคมปัจจุบันห่างเหินออกไป เข้าถึงยาก จนมองเป็นเรื่องของบุคคลบางกลุ่มที่เข้ามาศึกษาเท่านั้น มีผลทำให้จิตใจของคนในสังคมค่อยๆ เสื่อมโทรมลงไป ดังนั้นการใช้กุศโลบายที่ประยุกต์เอาหลักธรรมมาใช้ให้ได้สำหรับทุกคนในสังคม จึงต้องเป็นกุศโลบายที่ทำให้ผู้ที่เข้ามาศึกษาได้ขบคิดในการเปลี่ยนมุมมองที่สามารถนำไปปรับปรุงพัฒนาตัวเองได้อย่างง่ายๆ โดยอาศัยวิธีในการคิดเปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดความคมชัดในภาษาที่สะดุดใจ พร้อมกับหลักปฏิบัติที่อธิบายอย่างลงตัวและเรียบง่ายเหมาะสมที่จะทำให้ทุกกลุ่มคนในทุกระดับสามารถนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งผลการวิจัยนี้มีความสัมพันธ์กันกับงานวิจัยของ พระมหาประสงค์ กิตติญาโณ(พรมศรี) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการข่ม วิธีปฏิบัติคือ การคิดเปรียบเทียบเช่น เปรียบเทียบอารมณ์เหมือนความฝันปรากฏชั่วเวลาอันเล็กน้อย เปรียบเหมือนของที่ขี้มมาเพราะเป็นของครอบครัวยุคชั่วครว เปรียบเหมือนกองไฟเพราะเผาผลาญให้เร่าร้อน การเปรียบเทียบในสิ่งรอบตัวจึงทำให้เกิดประโยชน์ในการเผยแพร่คำสอนในพระพุทธศาสนาได้อย่างง่ายและสามารถสร้างความเข้าใจได้เป็นอย่างดีนั่นเอง

๒) ในงานวิจัยนี้มีแนวความคิดที่มาจากปัญหาของสังคมในยุคปัจจุบันที่ทำให้เกิดความเสื่อมถอยของศีลธรรมอันดีงาม มาจากสาเหตุพื้นฐานคือการประพฤติดำกฏศีลธรรมบท ๑๐ ประการ ที่ทำให้จิตใจของคนในสังคมค่อยๆ แปรเปลี่ยนไป การแก้ปัญหาด้วยกุศโลบายที่เกิดขึ้น ก็มุ่งตรงในการแก้ไขปัญหาคือพื้นฐานของมนุษย์เพื่อไม่ให้เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลงขึ้นในใจตนเอง ซึ่งหลักการที่ใช้ในการแก้ปัญหาคือ หลักของ ทาน ศีล ภาวนา และ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักการแก้ไขปัญหาคือหลักกุศโลบายบท ๑๐ ประการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาพรสวรรค์ กิตติวิโร ที่ได้ศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกุศโลบายบท ๑๐ ประการว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักกุศโลบายบท ๑๐ ประการมีความหมายและความสำคัญเป็นการพัฒนามนุษย์ให้ดีทั้ง ๓ ทางคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนาทั้งกาย วาจา และใจไปในทางที่ดีแล้ว ย่อมมีแนวทางในการใช้ชีวิตใน

สังคม ด้วยการทำตนให้เป็นคนดี พร้อมทั้งยังปฏิบัติต่อคนรอบข้างด้วยความดี เป็นวิธีการควบคุมทั้งสามส่วนให้สงบคือ เริ่มตั้งแต่ วิธีการควบคุมกายให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม เป็นการส่งเสริมพัฒนาตนเองและชีวิตของตนเองให้ก้าวหน้าในสังคมพร้อมกับการมีส่วนร่วมสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข

ในงานวิจัยที่ได้มีการแก้ไขปัญหาด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ที่เริ่มต้นด้วยการฝึกรักษาศีล เพื่อทำให้ปัญหาความโกรธค่อยๆ ลดลง การใช้สมาธิเข้ามาแก้ไขปัญหาความโลภ เพื่อรักษาใจให้มั่นคงตั้งมั่นอยู่ในความดีงาม และการใช้ปัญญาเพื่อให้สามารถมองเห็นคุณค่าและความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นทำให้สามารถปรับสัมมาทิฐิในตัวเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผลการวิจัยนี้สัมพันธ์กันกับงานวิจัยของ บุญเรือน เทียรทอง ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติและความเข้าใจต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนโพธิสารพิทยากร เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานครที่ว่า มนุษย์เป็นผู้สามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้ด้วยการศึกษาฝึกหัดพัฒนาด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ จนสามารถแก้ปัญหากายใน(จิตใจ) และภายนอก(สิ่งแวดล้อมต่างๆ) ทั้งของตนเองและของผู้อื่นจนทำให้เกิดความสุขได้ และกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ มีความเข้าใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งจะเห็นได้ว่า งานวิจัยนี้มีความสัมพันธ์กันในการนำเอาหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ มาใช้เป็นตัวขมจิตใจของตนเองให้อยู่ในกรอบของความดีงาม ที่สามารถตรองหรือกิเลสให้ค่อยๆ ลดลงทีละน้อยจากจิตใจของมนุษย์นั่นเอง

๓) กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจที่ผู้วิจัยได้เขียนอยู่ในงานวิจัยนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เป็นตัวอย่างที่ดีในการแก้ไขปัญหของมนุษย์ในปัจจุบันยังคงอาศัยหลักของไตรสิกขา ซึ่งมีเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่ยังคงนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหเรื่องความโลภ ความโกรธ และความหลง ได้ในทุกยุคสมัยของสังคม โดยผ่านหลักกรรมที่เรียกว่า ทมะ การข่มใจของตนเองเอาไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็นแค่เพียงการข่มใจของตนเองตามหลักของทมะที่มีการปรับปรุงวิธีการให้สามารถศึกษาได้อย่างเข้าใจและนำไปใช้ปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ และเมื่อมีการข่มความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เกิดขึ้นในจิตใจชั่วขณะใดขณะหนึ่งที่ฟุ้งกระจายขึ้นมาได้แล้ว ก็จะทำให้ยังคงสามารถมีสติรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมๆ กับปัญญาที่มองเห็นในความเป็นจริงของชีวิต โอกาสในการพัฒนาฝึกฝนตัวเองให้มีคุณธรรมและความสูงส่งในจิตใจก็จะสามารถกระทำได้ ซึ่งผลการวิจัยนี้ยังสัมพันธ์กันกับงานวิจัยของ อุดม จันทิมา ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้หลักพุทธธรรมเรื่อง “ทมะ” เพื่อพัฒนาเยาวชนคนไทยในปัจจุบันที่ว่า ทมะ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการควบคุมตนขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนจะต้องอาศัยหลักการนี้ เพื่อมุ่งปฏิบัติพัฒนาตนในทุกกระบวนการพัฒนาตน

ดังนั้น การวิจัยเรื่อง วิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการปฏิบัติอย่างได้ผลดี และเป็นแนวทางเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบใหม่ที่สามารถนำไปใช้ในบุคคลทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย อันเป็นวิธีการที่ง่ายและน่าเข้ามาศึกษา เหมาะสมตามวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมที่เปลี่ยนไปได้เป็นอย่างดี

### ๔.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในเรื่อง พัฒนาการวิธีสอนการข่มใจของวัดพระธรรมกาย ผู้วิจัยมีความเห็นที่ขอเสนอแนะเพื่อให้เป็นประโยชน์ในการศึกษาสำหรับผู้สนใจต่อไปดังนี้คือ

#### ๔.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุปัญหาของการไม่รู้จักข่มใจ และ เพื่อศึกษาวิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา ที่เป็นการนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการข่มใจ มาปรับรูปแบบวิธีในการสอนและการนำไปใช้ แต่ยังคงหลักการดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาเอาไว้ โดยวิธีการที่ออกมาจะเป็นรูปแบบของความเรียบง่ายและมีขั้นตอนปฏิบัติที่ให้เอาไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันเป็นกุศโลบาย ที่ทำให้เกิดความสะดุดใจผู้ศึกษาให้อยากเข้ามาลองปฏิบัติ และเป็นขั้นตอนที่สามารถรักษาสภาวะของจิตใจได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับท่านที่สนใจจะทำการศึกษาวิจัยต่อไปตามแง่ทฤษฎีต่างๆ โดยเฉพาะในแง่ของพระพุทธศาสนา ควรศึกษาในแง่ของการนำไปปฏิบัติใช้ได้จริง และต้องหาจุดเด่นของการใช้ภาษาที่สามารถดึงดูดความสนใจของบุคคลทุกวัย ตั้งแต่เด็กเยาวชน และผู้ใหญ่ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์หลายๆ ด้าน โดยเฉพาะแง่ของการนำไปประยุกต์พัฒนาพฤติกรรมของบุคคล และเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกับงานที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแล้วนี้ อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

#### ๔.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยทำให้ทราบถึงความหมาย รูปแบบ ขั้นตอน ประเภท หลักการ และการนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการแก้ปัญหาศีลธรรมที่เสื่อมโทรมลงไปในปัจจุบัน รวมถึงคุณค่าที่ได้รับจากการศึกษาในเชิงต่างๆ ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานการวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับ

๑) ศึกษาวิเคราะห์การข่มใจ (ทมะ) เพื่อใช้ในการพัฒนาศีลธรรมในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

๒) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการสอนการข่มใจผ่านกุศโลบายในพระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาของเยาวชนในสังคมไทย

๓) ศึกษากุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ในพระพุทธศาสนาบูรณาการกับการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

โกศล วงศ์สวรรค์ และ สถิต วงศ์สวรรค์. ปัญหาสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: อมรรการพิมพ์, ๒๕๔๓.

ธรรมปราโมทย์. ตามรอยพุทธทาส ฉบับสมบูรณ์ ภาคชีวิต ผลงาน หลักธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๓.

ปกรณ์ มณีปกรณ์. อาชญาวิทยาและทัณฑวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: หจก. เอ็ม.ที.เพรส, ๒๕๕๓.

พ.อ.ปิ่น มุกทุกัน. สนิทในใจ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_. พุทธศาสตร์ ภาค ๓, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร. (สมชาย กนุดสีโล). ศิล ๕ ที่ท่าน(ยังไม่)รู้จัก. ขอนแก่น: หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๗.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธศาสนากับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๑๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เรือนแก้ว, ๒๕๕๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันลือธรรม, ๒๕๕๑.



พระใบฎีกาสุพรรณ ตปสีโล (เกษนคร. พระพุทธศาสนากับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง.

อุบลราชธานี: หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท, ๒๕๔๕.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ปธ.๙). **วิมุตติรัตนมาลี เล่ม๑**. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). **มองทุกขให้เห็นชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท  
รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_. **พระแท้ผู้สร้างสันติภาพโลก**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗)  
จำกัด, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. **ความรู้ประมาณ รากฐานความมั่นคงของพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๕.

\_\_\_\_\_. **สัมมาทิฎฐิ รากฐานการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอน  
เตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **ศรัทธา รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์  
การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๑.

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย). **เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๕๒.

พระมหาสุวิทย์ วิชูเชสโก ป.ธ.๙. **ทวน ก้าวแรกแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๔๑.

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. **มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฐาน  
การพิมพ์ จำกัด. ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. **บริหารความสุข ๓๖๐ องศา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ทันโลกทัน  
ธรรม จำกัด.

พุทธทาสภิกขุ. **การบวชอยู่ที่บ้าน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ภาพพิมพ์, ๒๕๒๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร:  
ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๓๙.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๓.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.  
**ทศบารมี ทศพิธราชธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สมภาร พรหมทา. **พุทธศาสนากับปัญหาจริยศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

- สนธิ สมัครการ,ศ.ดร. และ สุพรรณิ ไชยอำพร, รศ.ดร. **แนวความคิดและแนวทางการศึกษา  
ปัญหาสังคมกับปัญหาสังคมไทยและมาตรการป้องกันแก้ไข**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,  
๒๕๔๙.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **สังคมวิทยาปัญหาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- สุพัตรา สุภาพ. **ปัญหาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช  
จำกัด, ๒๕๔๖.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- สมิตร สุวรรณ. **รัฐกับแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์, ๒๕๕๔.
- สุทธิพร บุญส่ง. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ทริปเฟิล  
เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๘.
- วศิน อินทสระ. **ปัญหาน่าสนใจทางพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย,  
๒๕๕๔.
- อภิวัฒน์ โพธิ์सान. **พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต (Buddhism Practices for a Life)**,  
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที คิว พี จำกัด, ๒๕๕๑.

## (๒) วิทยานิพนธ์ :

- กัลยา คิดก่อนทำ. “ศึกษาวิเคราะห์ชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธ  
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๓.
- ธัญทิพย์ วิภาพงค์สานต์. “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬา  
ลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- บุญเรือน เทียรทอง. “ทัศนคติและความเข้าใจต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ  
อริยมรรคมีองค์ ๘ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย: ศึกษาเฉพาะกรณี  
โรงเรียนโพธิสารพิทยากร เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธ  
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๗.

ปถมพร ตะละกัญ. “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขใจสังคมไทย”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระคำพันธ์ ยโสธโร (เมืองนนท์). “การศึกษาเปรียบเทียบการบำเพ็ญตบะในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาเซน”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาขันทอง วิชาเดช. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๕.

พระมหาประสงค์ กิตติญาโณ (พรมศรี). “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาการะบวนการรับรู้อารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาพรสวรรค์ กิตติวิโร (จันโปรด). “ศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน. “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.

พระมหาสมชาย สิริจโนโท (หานนท์). “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระศักดิ์ดา วิสุทธิญาโณ (มรดา). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระราเชนทร์ วิสารโท (ไชยเจริญ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

เพ็ญแข บัวภา. “การพัฒนาคนไทย ตามนัยพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อุดม จันทิมา. “การใช้หลักพุทธธรรมเรื่อง ทมะ เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในปัจจุบัน”.

**วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ. “มรรควิธีแห่งรักและเมตตา เพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ”. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒.

**(๓) วารสาร :**

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔. ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒.

**(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :**

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://kwamjing.freewebsites.com/chapter02.htm> [๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). เรียบเรียงจากรายการหลวงพ่อดาบ์ปัญหา เรื่อง เรา

สามารถฝึกการให้อภัยได้อย่างไร. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.dmc.tv](http://www.dmc.tv) [๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗].

ธ.ธรรมรักษ์. ฝึกให้ทานอย่างไรให้ได้ผล. [ออนไลน์], แหล่งที่มา

<http://torthammarak.wordpress.com> [๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗].

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระครูโกศลสุตากร (สมชาย) ฉายา กุลสโม นามสกุล ตริยกุล
เกิด	วันเสาร์ที่ ๒๓ เดือน มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๐๐
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ ๕๕๓ ถนนประสานไมตรี ตำบลสบตุ๋ย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
การศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๒๒	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วท.บ. (เกษตรศาสตร์) K.U.๓๖ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๓๙	สอบได้ ป.ธ.๓ สำนักศาสนศึกษาวัดกัลยาโฆสิตาราม สำนักเรียนคณะจังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๔๘	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี พธ.บ. (ศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี รุ่นที่ ๕๐
พ.ศ. ๒๕๕๕	สำเร็จการศึกษาปริญญาโท พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี รุ่นที่ ๒๒
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๗	เป็นเลขานุการเจ้าคณะอำเภอราชไพศาล
อุปสมบท	วันที่ ๒๗ เดือน เมษายน พุทธศักราช ๒๕๒๙
สังกัด	วัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอราชไพศาล จังหวัดศรีสะเกษ
หน้าที่	
พ.ศ. ๒๕๓๗-ปัจจุบัน	เป็นประธานการอบรมธรรมทายาทและบรรพชาหมู่ภาคฤดูร้อน ของวัดเมืองคง อำเภอราชไพศาล จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๔๑-ปัจจุบัน	เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองคง อำเภอราชไพศาล จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน	เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำจังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๕๒-ปัจจุบัน	เป็นรองเจ้าคณะอำเภอราชไพศาล
พ.ศ. ๒๕๕๔-ปัจจุบัน	เป็นพระอุปัชฌาย์
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดเมืองคง เลขที่ ๗๓ หมู่ ๖ ตำบลเมืองคง อำเภอราชไพศาล จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๖๐