

สัปปริสธรรม: พฤติกรรมการดำเนินชีวิตสมัยใหม่*

SAPPURISA DHAMMA THE PRINCIPLE OF MODERN LIFESTYLE

พระครูสังฆรักษ์ปรีชา ฐิตญาโน

Phrakhrusangkarak Preecha Thitayano

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: phrarjanj@hotmail.com

บทคัดย่อ

คำสอนในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อดับทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ทางใจ ที่สังคมสมัยใหม่กำลังประสบปัญหามากมาย ซึ่งสังคมปัจจุบันนี้ รูปแบบในการดำเนินชีวิต ได้เปลี่ยนไปจากอดีตอย่างสิ้นเชิง ส่งผลให้แนวความคิดของคนเปลี่ยนไป มุ่งเน้นในการให้ความสำคัญกับตน สนใจประโยชน์ของตน มากกว่าการให้ความสำคัญกับบุคคลรอบข้าง หรือประโยชน์ส่วนรวม หรือที่เรามักจะได้ยินคำว่า “สังคมก้มหน้า” นั้นแสดงให้เห็นถึง การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ ดังนั้นการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะปัญหาอันเป็นความทุกข์ทางใจที่มากจนเกินไปให้บรรเทาลง และสามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะต้องเป็นผู้มีคุณธรรม 7 ประการ คือ สัปปริสธรรม 7 ประกอบด้วย ธัมมัญญตา ความรู้จักธรรม หรือเหตุ อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ หรือผล อัตถัญญตา ความรู้จักตน มัตถัญญตา ความรู้จักพอประมาณ กาลัญญตา ความรู้จักกาล หรือโอกาส ปริสัญญตา ความรู้จักบริษัทหรือชุมชน และบุคคลปโรปริญญตา ความรู้จักบุคคล สำหรับหลักสัปปริสธรรมนี้จะช่วยให้ผู้ยึดถือและปฏิบัติตาม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้โดยไม่เกิดปัญหาทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งผลที่เกิดจากตัวบุคคลนี้จะส่งผลต่อเป็นหมู่คณะ เป็นสังคม ประเทศชาติที่ดี มีคุณภาพต่อไป ดังนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นแก่ตัวบุคคล หรือในสังคมให้มาก ๆ เพราะจะนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในสังคมที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นหลัก และช่วยฟื้นฟู ช่วยพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นแก่บุคคล กลุ่ม ชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: สัปปริสธรรม; พฤติกรรม; การดำเนินชีวิตสมัยใหม่

* Received 12 April 2021; Revised 6 May 2021; Accepted 22 May 2021

Abstract

Teachings in Buddhism with the highest aim to end suffering, Especially the suffering of the heart Modern society is facing many problems. Modern society. The lifestyle has completely changed from the past. The concept of people who have changed Putting more emphasis on oneself than looking at those around them or that we often hear the word "Phubbing" That represents a great change in modern life. Therefore, living in a modern society does not cause social problems and does not cause excessive emotional suffering. and able to live happily in society must be a person with virtue of 7 reasons is Sappurisa dhamma, which consists of 7 Is knowing the law; knowing the cause. knowing the meaning; knowing the purpose; knowing the consequence. knowing oneself. moderation; knowing how to be temperate. knowing the proper time; knowing how to choose and keep time. knowing the assembly; knowing the society. knowing the individual; knowing the different individuals. This principle will help people adhere and follow. Able to live in society without causing problems for both oneself and others Which the results of this person will be forwarded in a group as a society and a good nation Quality continues Hence, there is a need to cultivate a lot to the individual or in society because it will lead to the prevention and remedy of problems in society that arise primarily from human behavior. And help restore Help develop a better life for individuals, groups, communities.

Keywords: Sappurisa dhamma; behavior; modern lifestyle

บทนำ

สังคมไทย เป็นกลุ่มชนชาติที่อาศัยอยู่ร่วมกันในประเทศไทย มีถิ่นฐานการทำมาหากิน ต่อเนื่องกันมาอย่างยาวนาน เป็นสังคมที่ล้วนพึ่งพาอาศัยกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีและมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนาแทบทั้งสิ้น ตลอดทั้งมีสถาบันทางสังคมที่เป็นแบบแผนของพฤติกรรม เป็นแนวทางของการปฏิบัติตนในสังคม โดยมี หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่จำเป็นในการช่วยพัฒนาสังคม ทั้งในแง่ของการอบรมบ่มนิสัยทางกฎหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคม ล้วนมาจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีผู้คนจำนวนมาก ย่อมเกิดปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ด้านพฤติกรรม ล้วนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เช่น การเปลี่ยนแปลงในด้านระบบสาธารณสุขโรค ด้านโครงสร้างพื้นฐานกับความเป็นสังคมสมัยใหม่



รวมไปจนถึงความสามารถในการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งเป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของบุคคล แน่แน่นอนว่าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลทั้งในแง่บวกและแง่ลบ อย่างเช่นระบบการสื่อสารที่สะดวกรวดเร็วขึ้น แต่กลับส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่แย่ลง เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันสังคมที่ต้องเผชิญหน้ากัน กลักลับกลายเป็นสังคมไร้ความหมาย ซึ่งการดำเนินชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องนำหลักคำสอน ในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์เพื่อการแก้ไขปัญหาโดยรวม และเพื่อให้การใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่มีประสิทธิภาพ เพราะสังคมสมัยใหม่เน้นการพัฒนาทางด้านวัตถุ จนกระทั่งขาด การพัฒนาด้านจิตใจ จึงส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวทำให้ทราบถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคมสมัยใหม่ ซึ่งมีรูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างไปจากสังคมสมัยก่อนอย่างสิ้นเชิง ทั้งแนวคิด วัฒนธรรม ค่านิยม (सानิตย์ หนูนิล และคณะ, 2562) และพฤติกรรมที่ไม่เหมือนยุคก่อน ไม่ว่าจะเป็นลักษณะ การดำเนินชีวิต การบริโภค การเลือกอาชีพ การเลือกสถานที่ทำงาน การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น เนื่องจากสภาพแวดล้อมในสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ค่านิยมที่เปลี่ยนไป ความอยากมีอยากได้ที่มากขึ้น ไม่รู้จักความพอดี ดังนั้น สัปปุริสธรรม 7 จึงเป็นหลักธรรมที่สัมพันธ์ต่อการประพฤติตนที่ดีของบุคคลในสังคมสมัยใหม่และช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้ เพราะการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ให้มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วยหลักความมีเหตุ มีผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชนและรู้จักบุคคล

การศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในสังคมไทย โดยเฉพาะพฤติกรรมของบุคคลที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในสังคมไทยได้อย่างถูกต้องบนพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วเช่นนี้ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ในการนำผลการศึกษานี้ไปต่อยอดหรือประยุกต์ใช้ในศาสตร์สาขาต่าง ๆ เช่น การศึกษาด้านพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนาสังคม การปรับตัวในการรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และการศึกษาหลักสัปปุริสธรรมเพื่อการพัฒนาตนเองอีกด้วย

การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ หรือรูปแบบใหม่ เป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวให้อยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และเมื่อไหร่ก็ตามที่สภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป หรือมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ก็จะมีการปรับตัวใหม่เรื่อย ๆ เพื่อความอยู่รอด แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะสถานการณ์ในปัจจุบันหรืออนาคตจะเป็นอย่างไร เรายังคงต้องปฏิบัติตัวให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมนั้น ๆ ต่อไป แน่แน่นอนว่าการอยู่ร่วมกันย่อมเกิดปัญหาทางสังคมขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นการดำเนินชีวิตสมัยใหม่โดยลดการเกิดปัญหา จำเป็นต้องนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เป็นการช่วยลดปัญหาในสังคมโดยรวม เพราะหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา



ล้วนให้ความสำคัญกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม โดยเฉพาะความไม่ประมาทในชีวิต และเป็นการให้ความสำคัญกับพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองเป็นหลัก ก่อนที่จะให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น

ความหมายของพฤติกรรม

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมไว้ดังนี้

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มนุษย์แสดงออกมาด้วยอากัปกิริยาต่าง ๆ โดยอาศัยสิ่งเร้าหรือกระตุ้นความรู้สึกลึกภายในจิตใจ ให้แสดงออกมาเป็นการกระทำภายนอก อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการณ์กระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรมนามธรรมได้ตลอดเวลา ซึ่งพฤติกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (พฤติกรรมเปิดเผย) และพฤติกรรมภายใน (พฤติกรรมปกปิด) สำหรับพฤติกรรมภายนอกเป็นการกระทำที่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือการใช้เครื่องมือช่วยกระตุ้นเพื่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น การเดิน การนั่ง หัวเราะ ร้องไห้ เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมภายใน เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสภายนอก หรือไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่า เช่น ความคิด ความเจ็บใจ การรับรู้ เป็นต้น

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของสัตว์ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น (Stimulus) อาจเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกจะชัดเจนหรือไม่นั้น อยู่ที่ความพึงพอใจและไม่พอใจเป็นองค์ประกอบ (อาภรณ์ รัชไชย, 2560)

ดังนั้น พฤติกรรมคือการแสดงออกมาด้วยอากัปกิริยาต่าง ๆ ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ โดยอาศัยสิ่งเร้าจากภายนอกในการกระตุ้นให้เกิด อารมณ์ หรือความคิดต่าง ๆ และนำไปสู่พฤติกรรมทั้งที่ดีและไม่ดี ซึ่งพฤติกรรมส่วนใหญ่มักเกิดจากการเลียนแบบจากความชอบหรือความถูกใจ เพราะเป็นสิ่งที่รับรู้และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้รวดเร็วกว่าความไม่ชอบ สังเกตได้จากพฤติกรรมวัยเด็ก วัยรุ่น เป็นต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฉะนั้น พฤติกรรมดำเนินชีวิตสมัยใหม่จึงเกิดจากค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมในสังคม การเรียนรู้หรือเลียนแบบในทางที่ชอบมากกว่า

องค์ประกอบของพฤติกรรม



กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ (Bloom. B.S. , 1975)

1. พฤติกรรมด้านความรู้ เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสภาพด้านสมอง เป็นความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา ตลอดทั้งการคิดที่เป็นระบบและมีวิจารณญาณประกอบการตัดสินใจที่ถูกต้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากการศึกษาหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรม การท่องเที่ยว และประสบการณ์จากการทำงาน เป็นต้น ความรู้ ความเข้าใจ เป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถคาดการณ์ถึงอนาคตได้ว่า ควรมีรูปแบบในการวางแผนที่จะทำอะไร ก่อน-หลัง หรือเตรียมความพร้อมในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทั้งตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นเมื่อมีความเข้าใจ พฤติกรรมย่อมสามารถวิเคราะห์ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมนุษย์

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมในสังคม ตลอดทั้งความพึงพอใจและไม่พอใจ ซึ่งพฤติกรรมด้านเจตคตินี้ มีส่วนสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด พฤติกรรมหรือการกระทำ เมื่อเจตคติในทางบวกมีมากกว่าก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนไปในทางที่ดีกว่า และเมื่อเจตคติในทางลบมีมากกว่าการแสดงพฤติกรรมในทางไม่ดีก็มากกว่าเช่นกัน ฉะนั้นหากสามารถรู้ถึงลักษณะเจตคติของแต่ละบุคคลได้ ก็สามารถคาดการณ์ได้ว่าบุคคลนั้น ๆ มีความประพฤติไปในทางใด และสามารถรู้วิธีในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองและการเปลี่ยนของบุคคลอื่น

ลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ มีดังนี้ (Lahey. B.B., 2001)

1. พฤติกรรมมนุษย์เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานทางด้านชีวภาพและระบบประสาท
2. พฤติกรรมของมนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งเกิดจากอิทธิพล ของพันธุกรรม และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
3. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ทั้งการเรียนรู้จากอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม การสืบทอดทางเผ่าพันธุ์ และความแตกต่างด้านเพศ
4. พฤติกรรมของมนุษย์มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาอย่างเป็นระบบ และเป็นกระบวนการต่อเนื่องนับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา
5. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความต้องการส่วนตัวและความต้องการทางสังคม
6. พฤติกรรมของมนุษย์มักจะเกิดจากสาเหตุหลายประการในเวลาเดียวกัน



7. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นพฤติกรรมทางสังคม กล่าวคือ มนุษย์มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องการความรักความเข้าใจจากผู้อื่น

8. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ขึ้นจากประสบการณ์ของตนเอง

ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง จำเป็นต้องศึกษาด้านปัจจัยพื้นฐาน เช่น ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านสังคมวิทยา ซึ่งการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์จะช่วยให้เข้าใจถึงพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ ทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี ให้กลับกลายเป็นพฤติกรรมที่ดี หรือปรับปรุงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของบุคคลอื่น ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นกัน

ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรม

ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมมีดังนี้

1. ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ซึ่งการศึกษาพฤติกรรมจะช่วยให้เข้าใจอารมณ์และความต้องการของตนเอง เช่น มีความสนใจในการศึกษาเรียนรู้ด้านใด หรืออยากจะประกอบอาชีพลักษณะไหน มีความสามารถหรือความถนัดแบบใด และยังสามารถรับรู้ถึงจุดอ่อนจุดแข็งภายในตน ฉะนั้นการศึกษาพฤติกรรมจะช่วยสร้างแรงจูงใจในสิ่งที่อยากจะทำ เพิ่มการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งความรู้ที่ได้มายังสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุง พัฒนาพฤติกรรมของตน และเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมแก่ตน ได้อย่างถูกต้อง

2. ทำให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมผู้อื่น ซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีความคิดเห็น หรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะในทางความคิด และทัศนะทางพระพุทธศาสนา มองว่าการพัฒนามนุษย์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้นั้น ต้องเริ่มการพัฒนาที่จิตใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน หรือพฤติกรรมปกปิด หากมีความเข้าใจบุคคลอื่นรอบข้าง จะช่วยให้สามารถยอมรับข้อดีข้อเสียของกันและกันได้ ส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3. ทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาสังคม ปัญหาสังคมส่วนมากมาจากปัญหาพฤติกรรมของบุคคลในสังคม การไม่เคารพซึ่งกันและกัน การทะเลาะวิวาท ลักขโมย ยาเสพติด การมีความเชื่อที่ผิด การลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมจะช่วยให้ได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในแนวทางใหม่ได้ ตลอดจนยังสามารถนำไปใช้ในการจัดสภาพแวดล้อม ส่งเสริมการปรับตัวของบุคคลให้ดีขึ้นได้ เป็นต้น

4. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต การเข้าใจสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อพฤติกรรม ช่วยให้ผู้ศึกษารู้จักเลือกรับปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมเพื่อพัฒนาตนทั้งทางกาย ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และการอยู่ร่วมกันในสังคม การศึกษาพฤติกรรมยังช่วยให้เข้าใจธรรมชาติภายในตน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล



ซึ่งเป็นแนวทางสู่การเสริมสร้างการพัฒนาตนและบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม (ภาวิดา มหาวงศ์, 2560)

ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมจะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจทั้งตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถนำไปพัฒนาตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดปัญหาสังคมที่เกิดจากความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ในทางพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันการได้ศึกษาเรียนรู้ตนเอง เข้าใจตนเองจะช่วยเสริมสร้างแนวทางในการปฏิบัติตนให้เข้าใจธรรมชาติ หรือหลักความจริงของชีวิต และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ดีขึ้นได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถเกิดขึ้นได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมระดับอุปนิสัย เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งมีผลมาจากลักษณะทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และรูปแบบการปลูกฝังจากการเรียนรู้ โดยแสดงออกเป็นผลของการกระทำ

2. พฤติกรรมระดับบุคลิกภาพ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการปลูกฝังทางด้านความคิด ค่านิยม วัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่สะท้อนออกมาทางบุคลิกภาพก็ยังคงที่ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมแตกต่างไปจากบุคคลอื่น

3. พฤติกรรมระดับพฤติกรรม ลักษณะของการเกิดพฤติกรรมมนุษย์นั้น เป็นผลมาจากอุปนิสัยเดิม เช่น การรับรู้สติปัญญา การคิด เจตคติและอารมณ์ ที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ตั้งแต่เกิด ผ่านการกล่อมเกลียดด้วยสังคมและสิ่งแวดล้อม (บุรฉัตร จันทรแดง และคณะ, 2562) สิ่งที่จะช่วยกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ มีดังนี้ คือ (Jitpitak. C. , 1982)

1. ความเชื่อ เป็นการยอมรับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และไว้วางใจกับสิ่งนั้น และยอมที่จะทุ่มเทแรงกาย แรงใจให้กับสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือไม่ก็ตาม และความเชื่อจะส่งผลต่อแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามสิ่งที่ตนเชื่อ เช่น เชื่อเรื่องผลของกรรม ก็จะส่งผลต่อการประพฤติตนในทางที่ดี เชื่อเรื่องความสำเร็จในชีวิต ก็จะมีแรงผลักดันให้เกิดความพยายามจนสำเร็จได้ เป็นต้น ฉะนั้นความเชื่อจึงเป็นส่วนหนึ่งของการประพฤติตนของคนในสังคม

2. ค่านิยม เป็นความนิยมของบุคคล หรือกลุ่มคนในสังคมใดสังคมหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิด พฤติกรรมหรือการกระทำเป็นอย่างมาก และสะท้อนความสำนึกรับผิดชอบชีวิตของคนในสังคม หากค่านิยมในสังคมส่วนใหญ่มีแนวทางที่ถูกต้อง พฤติกรรมของบุคคลในสังคมก็มีแนวโน้มที่จะถูกต้องตามค่านิยมนั้น ๆ ฉะนั้นค่านิยมจึงสำคัญต่อการดำเนินชีวิตสมัยใหม่

3. ทักษะคิด เป็นความคิดเห็นที่เกิดจากการได้เรียนรู้ หรือรับรู้ ประกอบกับการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ซึ่งทักษะคิดของแต่ละคนอาจจะมีเหมือนหรือต่างกันได้ เกิดจากปัจจัย



หลายอย่าง เช่น ความเป็นอยู่ การศึกษา ประสบการณ์ เป็นต้น ฉะนั้นทัศนคติส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิด และแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งที่พอใจและไม่พอใจของแต่ละบุคคล

4. บุคลิกภาพ เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถแสดงออกได้ 2 ทาง คือทางกายและทางใจ ทางกาย เช่น รูปร่างหน้าตา การแต่งตัว การไหว้ การพูด เป็นต้น ส่วนทางใจ เช่น อารมณ์ดี มีจิตใจที่ดี เป็นการคาดเดาจากผลของพฤติกรรมภายนอก ฉะนั้น บุคลิกภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ เช่นกัน

ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์มีหลายสาเหตุด้วยกัน โดยเฉพาะสังคมที่อยู่อาศัย ซึ่งมีค่านิยม ความเชื่อ ที่ส่งผลต่อทัศนคติ และก่อให้เกิดอุปนิสัย และบุคลิกที่แสดงออกมาเป็นลักษณะของพฤติกรรม และการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลยังสามารถคาดการณ์ถึงอนาคตของแต่ละคนได้ว่ามีแนวโน้มไปในทิศทางใดได้บ้าง ไม่ว่าจะเป็นทิศทางที่ดี หรือไม่ดี ทัศนคติในทางพระพุทธศาสนาพฤติกรรมคือเครื่องชี้วัดความสมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์เท่านั้น

หลักสัปปริสธรรม

ธรรมที่ทำให้คนเป็นคนดี มีคุณธรรม และเป็นผู้ควรแก่การยกย่องนับถือ เป็นคนที่สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ ดังนี้ (พระทองพจน์ ธีธมโม และคณะ, 2561)

ธัมมัญญตา แปลว่า ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) หมายถึง รู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์แบบแผนหน้าที่ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล ซึ่งจะเป็นเหตุให้ทำการใด ๆ ได้สำเร็จผลตามความมุ่งหมาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ จำเป็นต้องรู้หลักของเหตุเป็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นพูด คิด หรือลงมือทำอะไรใด ควรคำนึงถึงเหตุหรือต้นตอของการเกิดปัญหา เพราะการแก้ปัญหาที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น คือ การแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ก็เช่นเดียวกัน มุ่งเน้นการศึกษาทำความเข้าใจปัญหา เมื่อเหตุเกิดที่ใดให้รีบแก้ไขที่นั่น มิใช่การหนีปัญหา ฉะนั้นการดำเนินชีวิตในยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ควรให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าการนึกถึงอดีต และเป็นผู้รู้เหตุแห่งการทำความดี ละความชั่ว เพราะความดีเมื่อทำแล้วนำมาซึ่งความสุข ส่วนความชั่วเมื่อทำแล้วก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์

อัตถัญญตา แปลว่า ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล หมายถึง รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมายของหลักธรรมหรือหลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ รู้จักประโยชน์



ที่ ประสงค์ วัสดุที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน วัตถุประสงค์ที่ต้องการ หรือรู้จักผลที่จะได้รับ รู้ค่านิยม แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ผลแห่งความสำเร็จในชีวิตก็มาจาก ความมีเหตุ มีผล เป็นของสืบเนื่องกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หากพฤติกรรม หรือการ กระทำใด เป็นไปในทางที่จะทำให้ต่อตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ก็ควรเป็นพฤติกรรมที่ควรละ เว้นเสีย

อัตตัญญูตา แปลว่า ความรู้จักตน หมายถึง รู้ฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัดความสามารถ และคุณธรรมต่าง ๆ เป็นต้น ของตนตามจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ดังนั้นการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ จำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อตนเอง รู้ว่าตนเองเป็น ใคร มีข้อด้อยตรงไหน ควรแก้ไขตนเองอย่างไร และควรประพฤติปฏิบัติอย่างไร เช่น รู้ว่าตนเอง มีความสามารถด้านใด ถนัดแบบไหน ควรจะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร คือมีสติปัญญาอยู่ในระดับ ใด แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ภาวะของตนเพื่อให้เกิดผลดี สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ ว่ามีความบกพร่องในเรื่องใด อย่างไร และรู้จักปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น สามารถอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข

มัตตัญญูตา แปลว่า ความรู้จักประมาณ หมายถึง รู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น ฝึกหัดรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัย 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ ควรคำนึงถึงความเป็นอยู่อย่างพอเพียง รู้จัก การวางแผนสำหรับการหาทรัพย์และการใช้จ่ายทรัพย์อย่างพอประมาณ ไม่ฟุ่มเฟือย หรือใช้ ใช้จ่ายเกินความจำเป็น การเป็นผู้รู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะทำให้ไม่เดือดร้อนใน ภายหลัง รู้จักการเรียงลำดับความจำเป็นมากไปหาน้อย เช่น ส่วนที่เป็นค่าอาหารแต่ละวัน ส่วนที่ ต้องเก็บไว้เป็นค่าเดินทาง ส่วนที่ต้องเก็บออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และส่วนที่ต้องนำมาทำบุญ หรือแบ่งปันให้สังคม เป็นต้น

กาลัญญูตา แปลว่า ความรู้จักกาล หมายถึง รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลา ที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติการต่าง ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ จำเป็นต้องรู้จักจัดเวลาให้เหมาะสม รู้ว่าเวลาไหน ควรทำอะไร รู้ว่ากิจใดต้องใช้เวลาเท่าไร แล้วทำให้ตรงเวลา ทำให้เป็นเวลา ทำให้พอกับเวลา และทันเวลาที่กำหนด ดังนั้นการเป็นการดำเนินชีวิตในยุคนี้ คนที่บริหารเวลาได้ดีจะรู้สึกกว่าชีวิต มีคุณค่า สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความสบายใจและสุขใจเป็นคนที่ทำอะไรอย่างมีเป้าหมาย และ จะมุ่งมั่นจนกว่าถึง จุดหมายของตน เมื่อผสมกับทักษะและเทคนิคในการบริหารเวลา โอกาสที่ จะบรรลุเป้าหมายก็ย่อมมากขึ้น การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง และ



ยังรักษาความสมดุลในชีวิต เวลาเปรียบเสมือนผู้ช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ทุกบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ ทั้งเรื่องครอบครัว สังคมการเรียนรู้ สุขภาพ การเงินการงาน ฯลฯ

ปรีชาญาณ แปลว่า ความรู้จักบริษัท รู้จักชุมชน หมายถึง รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม และชุมชน รู้จักมารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณี และรู้ข้อควรปฏิบัติอื่น ต่อชุมชนนั้น ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจต่อขนบธรรมเนียมประเพณี ระเบียบข้อปฏิบัติของแต่ละสังคมนั้น ๆ เพราะแต่ละสังคมจะมีขนบธรรมเนียมประเพณี ที่แตกต่างกันออกไปตามความเชื่อหรือค่านิยม ฉะนั้นการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในสังคม จะช่วยให้สามารถประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลในสังคม

บุคคลปัญญา หรือ บุคคลปรีชาญาณ แปลว่า ความรู้จักบุคคล หมายถึง รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยอาศัย ความสามารถและคุณธรรม เพื่อปฏิบัติต่อผู้อื่นโดยถูกต้อง เช่น ควรคบหรือไม่ จะเกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือแนะนำสั่งสอนอย่างไรจึงจะได้ผลเป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) รวมทั้งเข้าใจธรรมชาติของคน รู้ความแตกต่างของบุคคล และรู้ว่าควรจะปฏิบัติต่อบุคคลแต่ละประเภทอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ดังนั้น การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ให้มีคุณภาพ มีความเจริญก้าวหน้า จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งสภาพแวดล้อมรอบข้างที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีเหตุผล มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการลงมือกระทำสิ่งใดก็ตาม ซึ่งหลักสัปปริสธรรมจะเป็นเครื่องควบคุมพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตร่วมกันของคนในสังคม ทำให้เข้าใจความเป็นธรรมดาของชีวิต เข้าใจสังคมแวดล้อมมากขึ้น และรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน แม้ความเจริญทางด้านวัตถุเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต มีความสะดวกสบายเพิ่มมากขึ้น แต่การพัฒนาด้านจิตใจกลับถดถอย ส่งผลให้ไม่เห็นคุณค่าในการอยู่ร่วมกัน ขาดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งการอยู่ร่วมกันในสังคมก็ไร้ความหมาย สังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยวัตถุนิยมต่าง ๆ ก็จะทำให้เกิดโทษเพียงฝ่ายเดียว

สรุป

พฤติกรรม หรือการกระทำเป็นเครื่องกำหนดอนาคต ดังนั้นการดำเนินชีวิตในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วเช่นนี้ จำเป็นต้องศึกษา ทำความเข้าใจต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา มองว่าพฤติกรรมหรือการกระทำเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะพฤติกรรมหรือการกระทำเท่านั้นคือเครื่องบ่งชี้ถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ อาจเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ มากมาย ทั้งตนเองและผู้อื่น หลักสัปปริสธรรมมีความสัมพันธ์ต่อการ



ประพัตติคนที่ดีของบุคคลในสังคม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ จำเป็นต้องประพัตติตนตามหลักความมีเหตุ มีผล มีสติสัมปชัญญะ ไม่เผลอ รู้จักตน เข้าใจตน และเข้าใจผู้อื่น ทั้งยังเป็นผู้รู้จักประมาณ ในสถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบันเกิดภาวะวิกฤติ มีผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ข้าวยาก หนักแพง เกิดภัยธรรมชาติและเกิดโรคระบาดอย่างรุนแรง ซึ่งการรู้จักประมาณในการใช้จ่ายเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมสมัยใหม่ การมีวินัยในตนเอง การบริหารจัดการเวลา การเคารพสถานที่ และเคารพบุคคลอื่น ดังนั้น หลักสัปปุริสธรรม ควรปลูกฝังให้มีขึ้นภายในจิตใจ เพราะเป็นหลักธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- บุรฉัตร จันทรแดง และคณะ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. *Dhammathas Academic Journal*, 19(4), 235-244.
- พระทองพจน์ ธีธมโมและคณะ. (2561). “หลักสัปปุริสธรรมกับการแก้ไขวิกฤติปัญหาสังคม”. *วารสารสมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 6(1), 51-65.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- ภาวิดา มหาวงศ์. (2560). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน หมวดรายวิชาการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. ใน การประชุมวิชาการระดับชาติ “พิบูลสงครามวิจัย” (หน้า (ครั้งที่ 3). 3(1), 347-358).
- สานิตย์ หนูนิล และคณะ. (2562). “ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ในชนบทไทย”. *วารสารพัฒนาสังคม*, 21(2), 176-195.
- อาภรณ์ รัชไช. (2560). พฤติกรรม (Behavior). เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2564 จาก <https://www.scimath.org/lesson-biology/item/7001-behavior-7001>
- Bloom. B.S. . (1975). *Taxonomy of Education*. New York: David McKay Company Inc.
- Jitpitak. C. . (1982). *Behavioral sciences*. Bangkok: mass media.
- Lahey. B.B. (2001). *Psychology : an Introduction*. 7 th Edition. New York: McGraw – Hill Company, Inc..