

# กระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธ ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

## Cognitive Process Base on Buddhist Psychology for Enhancing the Life Force of Buddhists in Three Southern Border Provinces

Received: August 27, 2025  
Revised: September 08, 2025  
Accepted: October 07, 2025

กฤต แก้วสนั่น<sup>1</sup> และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน<sup>2</sup>  
Kris Kaewsanun<sup>1</sup> and Witchuda Titichoatrattana<sup>2</sup>  
(imgrit@gmail.com)

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ 2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และ 3. เพื่อนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก 21 คน และการจัดสนทนากลุ่ม 10 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. ชาวพุทธมีความคิดเชิงบูรณาการห้าขั้น คือ การรับรู้และเข้าใจความจริง การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม การจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก และการศรัทธาในความดีและมีความหวัง 2. พลังชีวิตสามประการ คือ ครอบครัวเป็นพลังขับเคลื่อนที่เกิดจากความรักและความรับผิดชอบดูแลสมาชิกในครอบครัว แผ่นดินเกิดเป็นพลังที่เกิดจากความผูกพันต่อพื้นที่ ชุมชนและหน้าที่ในการดูแลรดกทางจิตวิญญาณของบรรพบุรุษ และความศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจผ่านการทำความดีและยึดมั่นในหลักธรรม 3. การเชื่อมโยงสามส่วนคือ กระบวนการคิดการห้าขั้น การบูรณาการการทำงานร่วมกันของทฤษฎีความเครียด

<sup>1</sup> พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Ph.D Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>2</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และการเผชิญความเครียดของลาซาร์สและโพล์คแมน หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการข้อวิธี คิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหาและหลักพละห้าและพลังชีวิตสามประการ ประกอบเป็น องค์ความรู้โมเดลเรียนรู้ยอมรับ คือ กระบวนการคิดและการส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธ ในการปรับตัวต่อสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

**คำสำคัญ :** กระบวนการคิด, พุทธจิตวิทยา, ส่งเสริมพลังชีวิต, ชาวพุทธ, สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

### Abstract

The purposes of this qualitative research was 1. to study the thought process and the approach to enhancing the life force of Buddhists in three southern border provinces of Thailand; 2. to synthesize a thought process based on psychological theory and Buddhist principles to enhance the life force of Buddhists in three southern border provinces; and 3. to propose a Buddhist psychological thought process for enhancing the life force of Buddhists in three southern border provinces. This is qualitative research utilizing document analysis, in-depth interviews with 21 participants, and focus group discussions with 10 individuals.

The results of the study indicated that first, Buddhists engaged in a five-step integrative thought process, consisting of 1. perceiving and understanding reality, 2. managing risks and adjusting behavior, 3. regulating emotions and accepting reality, 4. developing inner and outer strength, and 5. sustaining faith in goodness and maintaining hope. Second, the three foundation of life force are family, as a driving force stemming from love and the responsibility to care for its members; homeland, as a source of energy arising from an attachment to the area, community, and the duty to care for the spiritual heritage of one's ancestors; and faith, which serves as a psychological anchor through performing good deeds and adhering to Dhamma principles. Third, the integration of three components: 1) the five-step thought process, 2) the synthesis of Lazarus and Folkman's Theory of Stress and Coping with the Buddhist Dhamma principles of Yonisomanasikāra (wise attention) using the Ariyasacca (The Four Noble Truths) problem-solving method and the Bala 5 (Five Powers) and 3) the three

foundation of the life force, together, these dimensions constitutes the body of knowledge for “Live and Learn Model”, which illustrates the discovery of cognitive processes and a method for enhancing life force of Buddhists in adapting to the unrest situation in the three southern border provinces of Thailand.

**Keywords:** Cognitive Process, Buddhist Psychology, Enhancing Life Force, Buddhist, Three Southern Border Provinces

## บทนำ

พื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ประกอบด้วยสามจังหวัดได้แก่ จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลาและจังหวัดนราธิวาส ตั้งอยู่ใต้สุดของประเทศไทย มีภูมิหลังทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่ยาวนานและมีความซับซ้อน เป็นพื้นที่ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับนานาชาติทั้งด้านการค้า การศึกษา ศาสนา และการทูตมาอย่างต่อเนื่อง การเคลื่อนย้ายของประชากรจากหลายภูมิภาคส่งผลให้พื้นที่ดังกล่าวเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทั้งชาติพันธุ์ ศาสนา และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผสมผสานและการเปลี่ยนแปลงความเชื่อระหว่างศาสนาพุทธ อิสลาม ฮินดู คริสต์ และความเชื่อพื้นถิ่นที่ดำรงอยู่ร่วมกัน ข้อมูลจากกลุ่มยุทธศาสตร์การพัฒนาภาคใต้ชายแดน (กลุ่มงานบริหารยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน, 2561) ระบุเรื่องการนับถือศาสนาไว้ว่าประชากรในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีจำนวนทั้งสิ้น 2,069,454 คน โดยประชากรร้อยละ 82.62 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 16.94 นับถือศาสนาพุทธ และร้อยละ 0.44 นับถือศาสนาอื่น ๆ ความแตกต่างเชิงโครงสร้างประชากรทางศาสนาทำให้พื้นที่นี้มีลักษณะเป็นสังคมหลากหลายวัฒนธรรมที่มีพลวัตเฉพาะตัว และยังเป็นพื้นที่ที่มีอัตราการเพิ่มของประชากรสูงกว่าหลายจังหวัดในประเทศ

ตลอดสองทศวรรษที่ผ่านมา (พ.ศ. 2547–2567) สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบที่มีรูปแบบการก่อเหตุรุนแรงหลากหลาย ทั้งการวางระเบิด การชุ้มโจรมตี การทำลายทรัพย์สิน และการข่มขู่คุกคาม ซึ่งสร้างความสูญเสียต่อชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม ปราบกฏการณ์ดังกล่าวเชื่อมโยงกับประเด็นทางการเมือง การปกครอง และอัตลักษณ์ทางศาสนา เช่น วัด พระสงฆ์ ส่งผลให้เกิดบรรยากาศของความหวาดระแวง ความไม่มั่นคงและการลดทอนความหลากหลายทางวัฒนธรรมในพื้นที่ ชาวพุทธในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ได้รับผลกระทบทางกายภาพและจิตใจ จากการตกเป็นเป้าหมาย

ของความรุนแรงทำให้เกิดความกังวลในเรื่องของความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน ส่งผลกระทบต่อเนื่องจากข้อจำกัดในการประกอบอาชีพและการหาเลี้ยงชีพ และผลกระทบทางสังคมวัฒนธรรมทำให้วิถีชีวิตพุทธดั้งเดิมถูกเปลี่ยนแปลงไป

ภายใต้บริบทสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น การศึกษาเรื่อง "กระบวนการความคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้" เพื่อเรียนรู้กระบวนการคิด ทำความเข้าใจกลไกการปรับตัว การสร้างพลังใจ ค้นหาพลังชีวิต รวมถึงการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชนพุทธในพื้นที่ที่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ตลอดจนนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเชื่อมโยงหรือเผยแพร่ไปสู่ชาวพุทธ สำนักพุทธศาสนาและสำนักงานภาครัฐ เพื่อก่อประโยชน์ด้านการช่วยเหลือ ปรึกษา ปรึกษาประชาชนพุทธผู้กำลังเผชิญสถานการณ์วิกฤตในชีวิตและพื้นที่พุทธศาสนิกชนย้ายกลับถิ่นเดิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการภายใต้กรอบแนวคิดการวิจัยด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ โยนิโสมนสสิการ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบแก้ปัญหาและหลักพอละ 5 ร่วมกับทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซาร์สและโพล์คแมน (Transactional Model of Stress and Coping) ในการค้นหาองค์ความรู้และอธิบายกระบวนการคิด พลังชีวิตและการปรับตัวของชาวพุทธในบริบทสถานการณ์ความไม่สงบ

รูปแบบการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) (Van Manen, M., 2016) เพื่อค้นหาความหมาย ความเข้าใจที่สะท้อนของผู้มีประสบการณ์ตรง คือชาวพุทธผู้ได้รับผลกระทบในบทบาทหน้าที่ชีวิตความเป็นอยู่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ กำหนดให้มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ใช้เครื่องมือการวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) ในการรวบรวม ศึกษา ทบทวนวรรณกรรมและสรุปลงสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องเพื่อนำผลการวิเคราะห์มาสร้างเครื่องมือคำถามแบบสัมภาษณ์สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ส่งตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือคำถาม ด้วยการตรวจความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence) หาค่าดัชนีความตรงเชิงโครงสร้างระหว่างข้อคำถามและขอบเขตเนื้อหา (Construct Validity Index) และส่งเอกสารประกอบการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

**ขั้นตอนที่ 2** ลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลรายบุคคล 21 คน ด้วยวิธีการจดบันทึก บันทึกเสียง เพื่อรวบรวมเรียบเรียงข้อมูล สรุปลงสำหรับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ด้วยวิธีดังนี้

1. วิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ใช้ในการทำความเข้าใจ ค้นหาความหมาย จัดกลุ่มข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูล ค้นหารูปแบบ (Pattern) เพื่อใช้ในการอธิบายกระบวนการคิด ผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิต หลักคิดในการสร้างพลังใจพลังชีวิต

2. วิเคราะห์เหตุผลตรรกะ (Matrix Analysis) ใช้ตรวจสอบทำความเข้าใจตรรกะเชิงเหตุผลที่เชื่อมโยงระหว่าง หลักธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา ทักษะสถานการณ์ความไม่สงบ การสร้างพลังชีวิตและการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่ปฏิบัติจริง ซึ่งช่วยให้เห็นกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นภายในอย่างเป็นขั้นตอน

3. วิธีการวิเคราะห์สามเส้า (Triangulation Analysis) ใช้เปรียบเทียบตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ค้นพบจากแหล่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากเอกสารหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาประกอบกันเพื่อให้เห็นภาพรวมของปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนได้ชัดเจนมากขึ้น

นำผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่ค้นพบมาสร้างรูปแบบกระบวนการคิดเชื่อมโยงหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาและการส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในเบื้องต้นเพื่อสร้างข้อคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม ด้วยการตรวจความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) และนำเสนอต่อการสนทนากลุ่มย่อย

**ขั้นตอนที่ 3** จัดสนทนากลุ่ม 10 คนเพื่อประเมิน ยืนยัน โมเดลกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยวิธีการจดบันทึก บันทึกเสียงและบันทึกภาพ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ด้วยวิธีดังนี้

1. วิธีวิเคราะห์ 3 เสา (Triangulation Technique) ใช้เปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ร่วมสนทนาประกอบกันเพื่อความหนักแน่นของข้อมูลที่ค้นพบ

2. วิธีวิเคราะห์ QDAT Knowledge : 6'C เพื่อใช้อธิบายกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธและนำผลที่ได้สรุปสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้การวิจัย

งานวิจัยนี้มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (The Key Informant) จำนวน 21 คน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาพุทธ ผู้นำชุมชน ผู้นำสังคม ชาวบ้าน ข้าราชการ เจ้าหน้าที่รัฐ ผู้อาศัยและประกอบอาชีพในพื้นที่จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Criterion Based Selection) และเลือกจากการแนะนำต่อ ๆ ไป (Snowball Techniques) จากพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นที่เคารพในชุมชนและจากผู้นำชุมชนที่อาศัยในพื้นที่ โดยผู้ให้ข้อมูลมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) ชาวพุทธผู้มีอายุ 35 ปีขึ้นไปและประกอบอาชีพในพื้นที่ 2) เป็นผู้อยู่อาศัยในจังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลาหรือจังหวัดนราธิวาส 3) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในการอาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 7 ปี และ 4) เป็นผู้มีความเต็มใจให้ข้อมูลด้วยการให้สัมภาษณ์

การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จำนวน 10 คน ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา คือ พระสงฆ์จำนวน 3 รูป กลุ่มนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจำนวน 3 คน และกลุ่มผู้นำชุมชนผู้มีประสบการณ์ในพื้นที่จำนวน 4 คน ทั้งหมดเป็นผู้อาศัยอยู่ในจังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลาหรือจังหวัดนราธิวาส เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านนั้นๆ ในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 10 ปี เป็นผู้มีความรู้และเข้าใจในประเด็นศึกษาและเป็นผู้มีความเต็มใจเข้าร่วมการสนทนา

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยในมนุษย์ (Ethical Principles) เพื่อให้การวิจัยดำเนินอย่างมีจริยธรรมเป็นที่ยอมรับและได้ผลลัพธ์น่าเชื่อถือ สอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ ข้อกำหนดภายในประเทศ ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ผู้วิจัยเสนอโครงร่างเอกสารประกอบการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยหนังสือเลขที่ อว 8007/ว.256 ได้รับการอนุมัติวันที่ 9 พฤษภาคม 2567

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

### 1. เพื่อศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีสถานการณ์ความไม่สงบเกิดจากการสร้างเหตุการณ์ลอบวางระเบิด การชุ่่มยิง การข่มขู่ คุกคามและการทำลายสาธารณะสมบัติ นำไปสู่ความหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจ และแบ่งแยกผู้คนในสังคม ทำให้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป อาทิตไม่มั่นใจในการเดินทาง ไม่ทำกิจกรรมรวมกลุ่มเนื่องจากไม่มั่นใจด้านความปลอดภัย ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เศรษฐกิจ ความมั่นคงและทำให้ประชาชนอยู่ด้วยความกลัวและความวิตกกังวล

ชาวพุทธมีกระบวนการคิด (Cognitive Process) ในการเผชิญปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบอย่างไม่หยุดนิ่งเป็นกระบวนการที่มีพลวัต เริ่มจาก 1) การรับรู้ประเมินสถานการณ์และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น 2) จัดการความเสี่ยงด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีสติและไม่ประมาท 3) ใช้หลักการปลงและปล่อยวางเป็นกลไกทางจิตใจในการจัดการอารมณ์และยอมรับความจริงในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้บนฐานของความเข้มแข็งจากภายในและและจากภายนอกคือการพึ่งพาชุมชน

การส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธมีปัจจัยยึดเหนี่ยวสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ความผูกพันและความรับผิดชอบต่อครอบครัว 2) ความรักและความผูกพันต่อบ้านเกิดและแผ่นดินเกิด และ 3) ความศรัทธา การทำความดีและการสร้างความหมายในชีวิต ปัจจัยทั้งสามนี้เป็นแรงผลักดันทำให้ชาวพุทธมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่ในพื้นที่ต่อไป

### 2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการสังเคราะห์พบว่า กระบวนการคิดเชิงบูรณาการ 5 ขั้น คือ กลไกการปรับตัวของชาวพุทธในการเผชิญปัญหาสถานการณ์ความไม่สงบมีตามลำดับดังนี้ 1) การรับรู้และเข้าใจความจริง ด้วยการใช้สติและปัญญาประเมินสถานการณ์ 2) การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม ด้วยการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท 3) การจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง ด้วยการปล่อยวางและยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ 4) การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก ด้วยความพากเพียรและความอดทนในการพึ่งตนเองควบคู่กับการได้รับพลังสนับสนุนจากชุมชนหรือสังคม 5) การศรัทธาในความดีและมีความหวังในการยึดมั่นในหลักกรรม เสริมพลังชีวิตทางใจด้วยความศรัทธาเป็นแรงหนุนในการดำเนินชีวิต

พลังชีวิตของชาวพุทธเกิดจากฐานสำคัญสามประการ คือ 1) ครอบครัวยุคใหม่ หมายถึง ความผูกพันและความรับผิดชอบต่อกันเป็นแรงผลักดันหลักที่ทำให้มีความอดทนและ ยืนหยัดเพื่อดูแลปกป้องคนในครอบครัว 2) แผ่นดินเกิด หมายถึง ความรักและผูกพันต่อบ้านเกิดที่สร้างความหมาย ความมุ่งมั่น และความเข้มแข็งในการอาศัยอยู่ในพื้นที่ และ 3) ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาซึ่งสะท้อนผ่านการทำความดี การยึดเหนี่ยวในหลักธรรม เชื่อว่าความดีจะนำมาซึ่งผลดีเป็นพลังที่ช่วยให้ก้าวผ่านความยากลำบาก

กระบวนการคิดแนวจิตวิทยาสามารถอธิบายผ่านกรอบทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดในรูปแบบของโครงสร้างได้ว่า ชาวพุทธในพื้นที่เสี่ยงมีการประเมินสถานการณ์ (Primary Appraisal) ว่าเป็นภัยคุกคามต่อชีวิต จึงมีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต เช่น การวางแผนการเดินทาง การเลือกเวลาและสถานที่เพื่อความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงพื้นที่อันตราย การประเมินศักยภาพที่ตนที่มีอยู่ (Secondary Appraisal) เพื่อตัดสินใจว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์นั้นอย่างไรซึ่งสะท้อนออกมาในรูปแบบกลยุทธ์การเผชิญปัญหา 2 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) โดยการปรับพฤติกรรมเชิงป้องกันและการจัดการความเสี่ยง และ ด้านการเผชิญปัญหาเชิงอารมณ์ (Emotion-focused Coping) โดยการยอมรับความจริง การปลงและปล่อยวาง เพื่อลดความกลัวและความวิตกกังวล และการส่งเสริมพลังชีวิตที่ได้จากครอบครัว หน้าที่การทำงาน ความศรัทธา และหลักธรรมเป็นการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Reappraisal) ที่ช่วยให้มีความหวัง ความเข้มแข็งและความตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตในพื้นที่ต่อไป

หลักธรรมบูรณาการในกระบวนการคิด คือ โยนิโสมนสิการข้อวิธีคิดแบบอริยสัจคิดแบบแก้ปัญหาเป็นระบบในการทำความเข้าใจความทุกข์ (ปัญหา) สะท้อนผ่านความปลอดภัยและความกังวลในชีวิตประจำวัน การตระหนักว่าเหตุแห่งปัญหา (สมุทัย) มาจากเหตุปัจจัยของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความจริงที่ควบคุมไม่ได้ การมีวิริยะและขันติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต คือ หนทางแห่งการทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุด (มรรค) โดยใช้ความเพียรและความอดทน ความเชื่อว่าการทำความดีและสร้างบุญจะนำมาซึ่งผลดี นำไปสู่ความคลายทุกข์และทำให้มีความมั่นคงทางใจ (นิโรธ) และหลักพละ 5 เป็นพลังใจในการดำรงชีวิตและก้าวผ่านความยากลำบาก พลังศรัทธาในความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมและการทำดี พลังวิริยะที่ปรากฏผ่านความพยายามและความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ พลังสติในความไม่ประมาท การระมัดระวังและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ พลังสมาธิแฝงอยู่ในความตั้งมั่นแน่วแน่ที่จะดำเนินชีวิตและทำหน้าที่และพลังปัญญาจากความเข้าใจเหตุปัจจัยของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและใช้หลักธรรมเป็นเครื่องชี้แนะในการเผชิญความทุกข์

### 3. เพื่อนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพลังชีวิตของชาวพุทธเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่าง "กระบวนการคิด 5 ขั้น" และ "พลังชีวิต 3 ประการ" ของชาวพุทธที่ใช้เป็นกลไกในการปรับตัวและเผชิญปัญหาโดยกระบวนการคิดได้บูรณาการทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด เป็น "โครงสร้าง" ทางจิตวิทยาในการอธิบายกลไกการทำงานของจิตใจด้านการประเมินสถานการณ์ การเลือกวิธีการเผชิญปัญหา และหลักพุทธธรรม คือ "สาระสำคัญ" ในการเสริมโครงสร้างด้วยหลักธรรมโยนิโสมนสิการข้อวิคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา ทำหน้าที่เป็น "ระบบปฏิบัติการ" พิจารณาการแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล และ หลักพละ 5 ทำหน้าที่เป็น "แหล่งพลังงานภายใน" คือ พลังศรัทธา พลังวิริยะ พลังสติ พลังสมาธิ และ พลังปัญญา

### สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง "กระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้" สามารถอภิปรายผล ดังนี้

#### 1. การศึกษากระบวนการคิดและแนวทางส่งเสริมพลังชีวิตชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

การค้นพบองค์ประกอบสององค์ประกอบ คือ "กระบวนการคิด" และ "พลังชีวิต" ของชาวพุทธในการเผชิญสถานการณ์ความไม่สงบว่าไม่ใช่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นอย่างไรก็ตาม แต่คือการเปลี่ยนพลังใจให้กลายเป็นการกระทำที่จับต้องได้ด้วยการประเมินสถานการณ์ (Appraisal) การจัดการความเสี่ยง (Risk Management) การจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) ไปจนกระทั่งการสร้างพลังชีวิต (Enhancing Life Force) เป็นการยืนยันว่าหลักพุทธธรรมไม่ได้เป็นเพียงปรัชญาเชิงนามธรรม แต่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตได้ การดำเนินชีวิตด้วยกระบวนการคิดมีลำดับขั้นตอนและมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัต 5 ขั้นดังนี้

**ขั้นที่ 1 ด้านการรับรู้และเข้าใจความจริง** ชาวพุทธใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงด้านความปลอดภัยผ่านหลักธรรม เช่น อนิจจัง และ กฏแห่งกรรม เป็นต้น

**ขั้นที่ 2 ด้านการจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม** ชาวพุทธดำเนินชีวิตด้วยสติพละ ความระลึกได้เป็นกำลังควบคุมความประมาท (พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปุญญโณ (ศรีวิชัย), 2563) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลักเลี่ยงความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัย

**ขั้นที่ 3 ด้านการจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง** หมายถึง การทำใจ การปล่อยวางและยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ด้วยการปลงตามหลักอนิจจัง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มองว่าเป็นหลักกรรม จัดเป็นกระบวนการภายในช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้สามารถปรับตัวและมีความมั่นคงทางอารมณ์

**ขั้นที่ 4 ด้านการสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก** หมายถึง การวิธีคิดพึ่งพาตนเอง ต่อสู้ชีวิตด้วยความพยายาม ความอดทนเข้มแข็งไม่ย่อท้อควบคู่กับการอาศัยพลังสนับสนุนจากชุมชน สังคม และเครือข่ายความสัมพันธ์ ในการพึ่งพาทางจิตใจและความปลอดภัยทางกายภาพ

**ขั้นที่ 5 การศรัทธาในความดีและมีความหวัง** ด้วยการยึดมั่นในหลักกฎแห่งกรรม ความเชื่อมั่นว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เชื่อว่ากรรมดีจะนำผลดี เสริมพลังชีวิตทางใจโดยอาศัยความศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์และบุญกุศลที่สร้างมาเป็นแรงหนุน เปรียบเหมือนมีเกราะป้องกันทางใจให้เกิดความมั่นคง

ผลการวิจัยพบว่า "พลังชีวิต" ไม่ได้เกิดขึ้นเอง การดำรงไว้ซึ่งพลังชีวิตและความหมาย ท่ามกลางความทุกข์ พลังชีวิตที่ค้นพบไม่ใช่เป็นแค่ข้อเท็จจริง แต่เป็น “ระบบคุณค่า” ที่เป็นแรงผลักดันให้ชาวพุทธดำเนินกระบวนการคิดทั้ง 5 ขั้น จากการส่งเสริมและคำจูน 3 ประการ ซึ่งทำหน้าที่เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและรักษาความเข้มแข็งทางใจคือ 1) ครอบครั้ว หมายถึง แรงผลักดันทำให้บุคคลสามารถอดทน ต่อสู้และมีแรงใจในการใช้ชีวิตและเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ 2) แผ่นดินเกิด หมายถึง แรงบันดาลใจในการอยู่ร่วมกับความไม่แน่นอนและความยากลำบาก ความผูกพันทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมทำให้ชาวพุทธไม่ยอมละทิ้งพื้นที่ และเลือกที่จะปรับตัวเพื่ออยู่ต่อไป 3) ความศรัทธา หมายถึง การทำความดีและการสร้างความหมายในชีวิต การยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา ความเชื่อในกฎแห่งกรรม การทำความดีอย่างต่อเนื่องและการมองหาความหมายในชีวิต ทั้งนี้ศรัทธา คือ แหล่งพลังที่สำคัญและมักเป็นที่พึ่งแรกในทางปฏิบัติ ข้อสรุปที่สำคัญคือศรัทธาต้องกำกับด้วยปัญญาเสมอ ศรัทธาเป็นธรรมขั้นต้น เมื่อใช้อย่างถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดี ทำให้ก้าวไปสู่จุดหมาย ทำให้บุคคลมีความกล้าที่จะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและครอบครัว (ศศมน ศุพุทธมงคล, 2561)

## 2. การสังเคราะห์กระบวนการคิดตามหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

กระบวนการคิดของชาวพุทธยังแสดงให้เห็นแนวคิดพุทธจิตวิทยาจากการบูรณาการสองศาสตร์ที่ทำงานสอดคล้องกันอย่างเป็นระบบด้วยศาสตร์จิตวิทยาตะวันตก คือ

ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด (The Transactional Model of Stress and Coping) ทำหน้าที่เป็น “โครงสร้าง” ของกระบวนการเผชิญปัญหา คือ เมื่อมีความเครียดหมายถึงความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ขณะที่ศาสตร์ทางพุทธธรรมสองหลักธรรม คือ หลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา ทำหน้าที่เป็น “ระบบปฏิบัติ” ช่วยให้คิดแบบมีเหตุมีผล เป็นวิธีการจัดการความคิดที่นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ (Phramaha Nantakorn Piyabhani and Sanu Mahatthanadull, 2022) โดยมีหลักพละ 5 ในการเสริมสร้างพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย (วรัญญา สิริโพธิธนากุล, 2567) ทำหน้าที่เป็น “พลังขับเคลื่อน” สองหลักธรรมดังกล่าวช่วยให้เกิดปัญญาที่มาร่วมกับพลังในการส่งเสริมชีวิตทำให้โครงสร้างนั้นมีความหมายและปฏิบัติได้จริง

**1) การใช้ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดอธิบายโครงสร้างของกระบวนการคิด 5 ชั้น มีดังนี้**

**ชั้นที่ 1 การรับรู้และเข้าใจความจริง** อยู่ในองค์ประกอบความเครียด (Stress or Stimuli Stressors) และ การประเมินทางความคิด (Cognitive Appraisal) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เมื่อชาวพุทธเผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบ (Stressor) คือการเริ่มกระบวนการประเมินว่า เหตุการณ์นี้คืออะไรและส่งผลกระทบต่ออย่างไร จะเป็นภัยคุกคามหรือจะเป็นความสูญเสีย สภาวะทางจิตวิทยานี้ คือ ความเครียด ซึ่งเทียบเท่ากับการกำหนดรู้ทุกข์ คือ การกำหนดรู้ปัญหา

**ชั้นที่ 2 การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม** อยู่ในองค์ประกอบ การเผชิญความเครียด (Coping) โดยการมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา (Problem-focused Coping) หลังจากรับรู้ว่าปัญหาคืออะไร ลำดับต่อมาคือการลงมือจัดการกับ “ต้นตอ” ของปัญหาโดยตรง เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงด้วยการเปลี่ยนเส้นทางเดินทาง การเพิ่มความระมัดระวัง การสร้างเครือข่ายดูแลความปลอดภัยในชุมชน

**ชั้นที่ 3 การจัดการอารมณ์** (Snyder, C. R., and Lopez, S. J., 2003) และการยอมรับความจริง อยู่ในองค์ประกอบการเผชิญความเครียด (Coping) โดยเป็นการเผชิญความเครียดด้านอารมณ์ (Emotion-focused Coping) คือ การจัดการกับผลกระทบภายในหรือสภาวะอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากความเครียด เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความน้อยใจ โดยการนำหลักธรรมมาช่วยในการทำใจ ปลง หรือ ปลอ่ยวาง ช่วยในการจัดการอารมณ์ เพื่อไม่ให้จิตใจถูกบีบคั้นจนเกินไปและช่วยรักษาสมดุลทางใจไว้ได้

**ชั้นที่ 4 การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก** อยู่ในองค์ประกอบการประเมินทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) และอยู่ในองค์ประกอบการเผชิญความเครียด (Coping) ด้านพัฒนาการการเผชิญปัญหา (Coping Resources) ชั้นตอนนี้มี

สองส่วนทำงานร่วมกันในการประเมินศักยภาพที่ตนมีอยู่ว่าเพียงพอที่จะรับมือปัญหานั้นหรือไม่ ศักยภาพภายใน คือ ความเข้มแข็งภายในด้านความเชื่อมั่น ทักษะ ปัญญา และศักยภาพภายนอกคือ ครอบครัวและชุมชนที่มีความสามัคคี การพัฒนาศักยภาพเพื่อสร้างความเข้มแข็ง เช่น การรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน การฝึกฝนจิตใจ จัดเป็นกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) เพื่อให้มีความพร้อมรับมือกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

**ขั้นที่ 5 การศรัทธาในความดีและมีความหวัง** อยู่ในองค์ประกอบของการประเมินซ้ำ (Reappraisal) และ ตัวแปรปรับเปลี่ยนกระบวนการ (Process Moderator) ขั้นตอนนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นลำดับสุดท้าย แต่ส่งผลในการประเมิน (Appraisal) สถานการณ์นั้น ๆ อีกครั้งว่ามีความท้าทายมากขึ้นน้อยอย่างไร (Primary Appraisal) และมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองอย่างไร (Secondary Appraisal) ทำให้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping) มีการปรับปรุงแนวทางการรับมือแก้ปัญหา

## 2) หลักพุทธธรรมในการเป็นระบบการปฏิบัติการและพลังขับเคลื่อน

การใช้หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา ทำหน้าที่เปรียบเป็นระบบการปฏิบัติการสำคัญด้านการเป็นเครื่องมือทางปัญญา ในการคิดวิเคราะห์ปัญหาอย่างแยบยล รอบคอบ เป็นเหตุเป็นผล เริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้ปัญหา (ทุกข์) การสืบหาสาเหตุ (สมุทัย) คิดวิธีการแก้ปัญหา (นิโรธ) ไปจนถึงการลงมือแก้ปัญหา (มรรค) เพื่อหาทางออกหรือแก้ปัญหาที่นั้น และหลักธรรมพละ 5 ประการเป็นพลังขับเคลื่อน คือ องค์ประกอบของปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ 1) พลังศรัทธาคือพลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังวิริยะคือพลังแห่งความเพียรพยายาม 3) พลังสติคือพลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังสมาธิคือพลังแห่งความตั้งมั่นตั้งใจ และ 5) พลังปัญญาคือพลังแห่งความรู้ มีความสำคัญมากกว่าปัจจัยภายนอกอื่น

การบูรณาการสองหลักธรรมเป็นคุณสมบัติทางความคิดและจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาด้วยการใช้พลังศรัทธาในความเชื่อมั่นในกรรมดี ศรัทธาที่ปรากฏเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นเกราะกันภัยในอนาคต เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นความยิ่งใหญ่ เป็นความกล้า เป็นทรัพย์ภายใน ล้วนมีศรัทธาประกอบและจะมาพร้อมกับปัญญาเสมอ (แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย, 2561) ใช้พลังวิริยะหรือพลังความเพียรพยายามในการปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ใช้พลังสติในการรับรู้สถานการณ์ในปัจจุบันขณะ ไม่ประมาท ใช้พลังสมาธิในการจัดการอารมณ์ให้มีความมั่นคง มีความตั้งมั่น และ ใช้พลังปัญญาช่วยในการเรียนรู้และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ช่วยควบคุมจัดการรับมือ

การวิจัยนี้เผยให้เห็นพลวัตการทำงานที่เกี่ยวพันกันระหว่าง “ศรัทธา” และ “ปัญญา” ในสภาวะการณ์จริง ซึ่งแตกต่างจากความเข้าใจเชิงทฤษฎีที่มีมุมมองเป็น

ลำดับขั้น โดย “ศรัทธา” ทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตวิทยาด่านแรกเปรียบเป็นสมอทางใจ (Psychological Anchor) สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ ช่วยประคับประคองและยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้ถูกรอบงำด้วยความกลัวหรือมีความตื่นตระหนกเกินเหตุ ทำให้บุคคลมี “ที่พึ่ง” เมื่อจิตใจมีความสงบในระดับหนึ่งแล้ว “ปัญญา” ในรูปของสติ ความคิด การยอมรับความจริง จะเข้ามาทำหน้าที่เปรียบเสมือนเครื่องมือนำทาง (Navigational Tool) ในการวิเคราะห์สถานการณ์ จัดการความเสี่ยง ปรับพฤติกรรมและแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### 3. การนำเสนอกระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพลังชีวิตของชาวพุทธสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

กระบวนการคิด 5 ขั้น พลังชีวิต 3 ประการ แนวคิดพุทธจิตวิทยาของชาวพุทธในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้นำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้แสดงด้วยแผนภาพหรือโมเดลชื่อว่า “เรียนรู้อยอมรับ” (Live and Learn Model, LLM) พลังชีวิตที่ค้นพบนี้มีใช้พลังเชิงนามธรรมแต่มีโครงสร้างเป็นรูปธรรม เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้เชิงทฤษฎี แต่ถูกสร้างขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ จากประสบการณ์ และการไตร่ตรองตามหลักพุทธธรรม ดังนั้น โมเดลที่นำเสนอ คือ ภาพสะท้อนของความรู้ที่ใช้การได้จริงในวิถีชีวิตของชาวพุทธที่ภายนอกมีภัยคุกคามและยังคงสามารถสร้างความจริงภายในที่ทรงพลังเพียงพอที่จะก้าวข้ามชีวิตได้ กระบวนการคิดตามหลักพุทธจิตวิทยาจากการบูรณาการทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด หลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหาและหลักพละ 5 จึงเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความจริงสองระดับที่นำไปสู่การปฏิบัติโดยสามารถอภิปรายโครงสร้างทั้งสองมิติ ดังนี้

มิติแรก คือ **รากฐานพลังชีวิต** (The Foundational Pillars) คือ ความผูกพันต่อครอบครัวในการสร้างพลังใจ (Roman, N. V., Balogun, T. V., Butler-Kruger, L., Danga, S. D., Therese de Lange, J., Human-Hendricks, A., Thelma Khaile, F., October, K. R., and Olabiyi, O. J., 2025) ความผูกพันต่อแผ่นดินเกิด และความศรัทธาในวิถีพุทธ รากฐานทั้งสามยังลึกในระดับตัวตนและจิตวิญญาณ เป็นแหล่งที่มาของความหมายและให้คำตอบจากคำถามที่ว่า ชาวพุทธจะอดทนอยู่ต่อไปเพื่ออะไร รากฐานพลังชีวิตคือปัจจัยที่สร้างความแตกต่างระหว่างการอยู่รอดอย่างมีความหวังกับการยอมจำนนอย่างสิ้นหวัง ดังนั้น พลังชีวิตในที่นี้จึงไม่ใช่แค่การมีชีวิตอยู่ แต่คือการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายเพื่อรักษาและสืบทอดสิ่งที่มีคุณค่าและความหมาย

มิติที่สอง คือ **กระบวนการคิดเชิงปฏิบัติ** (The Operational Process) กระบวนการคิด 5 ขั้นทำหน้าที่เป็นกลไกการปรับตัวเชิงรุกในการเปลี่ยนพลังชีวิตมาเป็น

การลงมือปฏิบัติ การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันด้วยการประเมินสถานการณ์อย่างมีสติ การจัดการความเสี่ยงด้วยความไม่ประมาท ไปจนถึงการใช้ปัญญาในการปล่อยวาง (อุเบกขา) กระบวนการนี้แสดงให้เห็นว่าพลังชีวิตไม่ใช่เป็นเพียงความรู้สึก แต่เป็นทักษะที่นำมาใช้ร่วมกับกระบวนการคิดในการจัดการชีวิตท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่ไม่สัปปายะของชาวพุทธ

#### 4. การวิเคราะห์เชิงลึกระหว่างการยอมรับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และ การลงมือทำในสิ่งที่ควบคุมได้

หัวใจของกระบวนการคิดเพื่อสร้างพลังชีวิต คือ การสร้างสมดุลเชิงพลวัต (Dynamic Balance) ระหว่างสองสภาวะที่ตรงข้ามกันด้วยการอาศัยปัญญาในการแยกแยะว่าสิ่งใดควบคุมได้และสิ่งใดควบคุมไม่ได้ คือ การยอมรับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ใช้หลัก “การปลง” “การปล่อยวาง” และ “ความเคยชิน” เพื่อยอมรับความจริง (พระมหาพงษ์ประภากรณ์ วิสุทธิญาณเมธี, และ พระครูวรารณวิฑูรย์, ชูชาติ สุทธิ, 2562) ของสถานการณ์ความไม่สงบและความไม่แน่นอนในการเกิดเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม (Snyder, C. R., & Lopez, S. J., 2005) เป็นภาคปฏิบัติของหลัก “อุเบกขา” ที่เกิดจากการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่การยอมจำนนอย่างสิ้นหวัง คำว่าการปลง การปล่อยวาง และ ความเคยชิน ในบริบทของสถานการณ์ความไม่สงบ มีความหมายเชิงลึกด้านการปรับตัวของชาวพุทธ เป็นสภาวะของ “อุเบกขาเชิงปัญญา” (พระพุทฺธโฆสเถระ, 2554) ซึ่งเป็นกลไกทางจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากการไตร่ตรองแล้วว่าสิ่งนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุม นอกจากนี้ยังได้จำแนกความแตกต่างระหว่าง “การปรับตัวอย่างมีสติ” ตั้งอยู่บนหลัก “ความไม่ประมาท” ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้ปัญญาและวิริยะในการหาทางรอดออกจากความเคยชินที่อาจนำไปสู่การขาดความระมัดระวังและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต

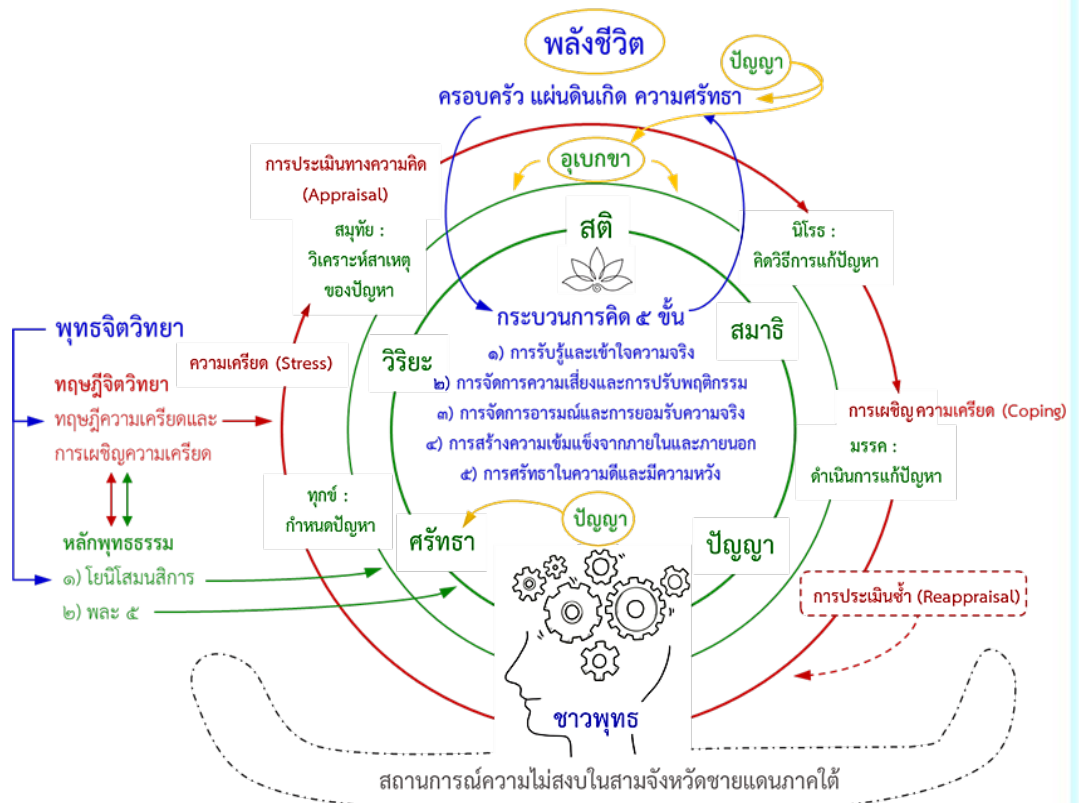
การลงมือทำในสิ่งที่ควบคุมได้เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการยอมรับภายใน ชาวพุทธได้ลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองสามารถควบคุมเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการจัดการกับความเสี่ยงภายนอก ความสำคัญคือการยึดหลักตนเป็นที่พึ่งแห่งตนและการทำความดี เชื่อในผลของการทำความดี ซึ่งเป็นความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองจากความเชื่อหลักกฏแห่งกรรม ดังที่มีการตีความกฏแห่งกรรมว่า คือ ผลจากพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า ทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นของตนเอง สิ่งทีบุคคลประสบไม่ว่าจะเป็นปัญหาใด บางปัญหาแก้ได้ บางปัญหาแก้ไม่ได้ เหตุการณ์บางอย่างยอมเป็นไปตามกฏแห่งกรรม แต่เนื่องจากปุถุชนคนเรายังมิได้หยั่งรู้อดีต ปัจจุบันและชะตาชีวิตตนเอง เมื่อเกิดปัญหาที่ต้องพยายามหาทางแก้ไขจนสุดความสามารถ ไม่ใช่ปล่อยไปตามบุญตามกรรม

## 5. การอภิปรายเพิ่มเติม

1) ความเข้มแข็งของชุมชน ในด้านหนึ่งคือผลลัพธ์เชิงบวกท่ามกลางวิกฤต สถานการณ์ความไม่สงบและความรู้สึกไม่ไว้วางใจต่อสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ภายนอก ได้กลายเป็นปัจจัยทำให้เกิดความเป็นชุมชนมากขึ้น ชาวพุทธกลับมาพึ่งพากันเอง สร้างเครือข่ายความปลอดภัย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และมีความสามัคคีกันมากขึ้น

2) การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเฉพาะ จึงไม่สามารถ นำผลไปสรุปอ้างอิงเชิงปริมาณกับประชากรทั้งหมดได้ และเป็นการเก็บข้อมูล ณ ช่วงเวลา หนึ่ง ซึ่งอาจไม่สะท้อนพลวัตที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสถานการณ์ในสามจังหวัด ชายแดนภาคใต้

## องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

โมเดล “เรียนรู้อยอมรับ” (Live and Learn Model, LLM) คือ "กระบวนการ" ที่เป็นระบบแสดงให้เห็นว่าชาวพุทธมีพลังชีวิตที่สามารถใช้และเสริมสร้างพลังชีวิตนั้นผ่านกลไกการคิดจากการบูรณาการองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วนที่ทำงานเชื่อมโยง คือ

1. พลังชีวิต เป็นต้นทุนทางใจที่กระบวนการคิดเข้าไปปฏิสัมพันธ์ด้วยโดยตรง 3 ประการ คือ 1) ครอบครัวย เป็นเป้าหมายและแรงผลักดันให้ต้องยืนหยัดต่อสู้ 2) แผ่นดินเกิด สร้างพันธะและความรับผิดชอบต่อชุมชน 3) ศรัทธา ในพระรัตนตรัยและกฎแห่งกรรมให้ความหวังและกรอบในการดำเนินชีวิต ดังนั้นกระบวนการคิดเกิดขึ้นเพื่อปกป้องและรักษาต้นทุนทางใจเหล่านี้ เมื่อกระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหาามีผลสำเร็จ พลังชีวิตจากทั้ง 3 ก็จะยิ่งเข้มแข็งและมีความหมายมากขึ้น

2. กระบวนการคิด 5 ขั้นทำหน้าที่เชื่อมโยงสถานการณ์ความเครียดเข้ากับการเสริมสร้างพลังชีวิตโดยลำดับ 1) การรับรู้และเข้าใจความจริง ช่วยให้ไม่ตื่นตระหนก ช่วยให้ยอมรับสถานการณ์ตามจริง ซึ่งเป็นการดึงสติจากหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อตั้งหลักและประเมินสถานการณ์ 2) การจัดการความเสี่ยงและการปรับพฤติกรรม ในการเปลี่ยนความเข้าใจความจริงให้เป็นการกระทำที่รอบคอบ ไม่ประมาท เป็นการใช้ ปัญญา นำหน้าในการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย 3) การจัดการอารมณ์และการยอมรับความจริง คือ การเยียวยาจิตใจจากความกลัวและความสูญเสีย ช่วยให้ "ทำใจ" และ "ปล่อยวาง" ได้ ทำให้จิตใจไม่ถูกบั่นทอนจนเกินไปและช่วยรักษาสมดุลทางใจ 4) การสร้างความเข้มแข็งจากภายในและภายนอก คือ การกระตุ้นให้บุคคลตั้งศักยภาพของตนเอง (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน) และในขณะเดียวกันก็เปิดรับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน เป็นการเสริมกำลังทั้งจากภายในและภายนอก 5) การศรัทธาในความดีและมีความหวัง คือ การเพิ่มพลังให้กับพลังชีวิตโดยตรงด้วยการต่อยอดเป้าหมายและความหมายของการมีชีวิตอยู่ (เพื่อครอบครัว, เพื่อแผ่นดินเกิด) และยึดเหนี่ยวกับศรัทธาในคุณงามความดี ทำให้เกิดความหวังที่จะสู้ต่อไป

3. การบูรณาการเชิงทฤษฎีแสดงให้เห็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการนำ Transactional Model of Stress and Coping มาเป็นโครงสร้างในกระบวนการที่เกิดขึ้นและสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยา ร่วมกับโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ คือ การปฏิบัติทางปัญญาของชาวพุทธที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัญหา (ทุกข์) หาสาเหตุ (สมุทัย) ตั้งเป้าหมาย (นิโรธ) และลงมือทำ (มรรค) ซึ่งแทรกอยู่ในกระบวนการคิด 5 ขั้นทั้งหมดและผล 5 คือ "พลังงาน" ที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินกระบวนการคิดทั้ง 5 ขั้นได้สำเร็จลุล่วง

ดังนั้น โมเดล "เรียนรู้อยอมรับ" แสดงกระบวนการคิดแนวพุทธจิตวิทยา คือ ชุดเครื่องมือทำหน้าที่แปลงการเผชิญสถานการณ์ความไม่สงบให้กลายเป็นบทเรียนที่ช่วยให้บุคคลกลับมาเชื่อมโยง ตระหนักรู้ และเสริมสร้าง "พลังชีวิต" อันเป็นรากฐานสำคัญของตนเองให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความหวังและมีความหมายต่อไป

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1) จัดกระบวนการเรียนรู้ “ศรัทธาคู่ปัญญา” ด้วยการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เวทีเสวนา หรือกลุ่มปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมให้ชาวบ้านโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้ปัญญาควบคู่ไปกับความศรัทธาในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) ถอดบทเรียนและองค์ความรู้ท้องถิ่น ควรมีการรวบรวมและบันทึกเรื่องราวประสบการณ์ และวิธีการปรับตัวของคนในชุมชน เพื่อถอดบทเรียนเป็น “องค์ความรู้ท้องถิ่น” ในการจัดการความขัดแย้งและสร้างความเข้มแข็งสำหรับคนรุ่นต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยในรูปแบบเดียวกันในพื้นที่วิกฤต เช่น พื้นที่ขัดแย้งทางกายภาพหรือพื้นที่ที่มีความแตกต่างด้านอุดมคติเพื่อยืนยันกระบวนการคิดและค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยว สิ่งสร้างพลังชีวิต นำไปสู่การยืนยันกระบวนการอย่างเป็นสากล

2) การวิจัยสร้างเครื่องมือวัด “กระบวนการคิด 5 ชั้น” และนำไปศึกษาหาความสัมพันธ์เชิงสถิติกับตัวชี้วัดด้านสุขภาพจิต เช่น ระดับความเครียดหรือระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เพื่อยืนยันประสิทธิผลของตัวแบบในวงกว้าง

3) การวิจัยในกลุ่มเยาวชนและคนรุ่นใหม่ที่มีมุ่งเน้นศึกษาทัศนคติ ความผูกพันต่อรากฐานแห่งพลังชีวิต และกระบวนการคิดของคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะ เพื่อทำความเข้าใจความท้าทายและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต และเพื่อออกแบบแนวทางการส่งเสริมที่เหมาะสมกับบริบทของคนรุ่นต่อไป

4) การวิจัยกลุ่มวัฒนธรรมที่ศึกษาเปรียบเทียบกลไกการเผชิญปัญหาและแหล่งที่มาของพลังชีวิตระหว่างชุมชนชาวพุทธและชาวมุสลิมในพื้นที่ เพื่อแสวงหาจุดร่วมและจุดต่าง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันและเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

### 3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ในการออกแบบนโยบายบนฐานของความเข้าใจเชิงบริบท นโยบายใด ๆ ที่จะนำมาใช้ในพื้นที่ต้องผ่านการศึกษาผลกระทบทางสังคมและวัฒนธรรมอย่างรอบด้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างเงื่อนไขที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งหรือความรู้สึกไม่เป็นธรรมระหว่างกลุ่มศาสนา ส่งเสริมและสนับสนุนกลไกความเข้มแข็งของชุมชนที่มีอยู่เดิมด้วยการจัดกิจกรรมที่สร้างความสามัคคีอันเป็นการแก้ปัญหาที่รากฐานของพลังชีวิต

## รายการอ้างอิง

- กลุ่มงานบริหารยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน กลุ่มยุทธศาสตร์การพัฒนาภาคใต้ชายแดน. (2561). *แผนพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน พ.ศ. 2561 – 2565 (ฉบับทบทวน)*. สืบค้น 19 มกราคม 2567, จาก [http://www.osmsouth-border.go.th/files/com\\_news\\_develop/2021-04\\_92093815cf0a8c8.pdf](http://www.osmsouth-border.go.th/files/com_news_develop/2021-04_92093815cf0a8c8.pdf)
- พระพุทฺธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)* (พิมพ์ครั้งที่ 10). บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระมหาพงษ์ประภากรณ วิสุทธิญาณเมธี และ พระครูวรธรรมวิฑูรย์, ชูชาติ สุทระ. (2562). เปรียบเทียบหลักอุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาและหฺว่-เว่ยในลัทธิเต๋า. *วารสารมจร ปริทัศน์*, 4(2), 115-128.
- พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาบุญโญ (ศรีวิชัย). (2563). หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธาพละ) กักับการเกื้อหนุนการปฏิบัติพระกรรมฐาน. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 5(2), 165-175.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. สืบค้น 26 กรกฎาคม 2568, จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/07/tpd17-01.html>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. สืบค้น 26 กรกฎาคม 2568, จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/07/tpd22-02.html>
- แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย. (2561). *ศึกษาพละ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วรัญญา สิริโพธิธนากุล. (2567). *ปัจจัยที่เสริมสร้างพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ศศมน ศุพุทธมงคล. (2561). *หลักพุทธธรรมในการบริหารธุรกิจเพื่อสังคมที่ยั่งยืน* (ดุขฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สมเด็จพระพุทฺธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

- Phramaha Nantakorn Piyabhani and Sanu Mahatthanadull. (2022). The Development of Systematic Thinking Based on a Buddhist Approach in the 21st Century. *The Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 5105-5111.
- Roman, N. V., Balogun, T. V., Butler-Kruger, L., Danga, S. D., Therese de Lange, J., Human-Hendricks, A., Thelma Khaile, F., October, K. R., & Olabiyi, O. J. (2025). Strengthening Family Bonds: A Systematic Review of Factors and Interventions That Enhance Family Cohesion. *Social Sciences*, 14(6), 371.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. Inc.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association.
- Van Manen, M. (2016). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (2nd ed.). Routledge.