



วารสารพุทธจิตวิทยา

Journal of Buddhist Psychology

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2563 Vol. 5 No. 1 January-June 2020 ISSN: 2539-5785

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

จำนวน 500 เล่ม

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการผลิตผลงานวิชาการและวิจัยด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
2. เพื่อให้บริการทางวิชาการด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
3. เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัย และบทความวิจารณ์หนังสือ

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 2 คน

ที่ปรึกษา (Advisors) ||

พระราชปรีดีทิพย์ (สมจินต์ สมมาปณฺเฑ), ศ.ดร.

พระเทพพรหมจารย์ (ประสิทธิ์ พรหมรังสี), รศ.ดร.

พระเทพเวที (พล อภาภโร), รศ.ดร.

พระสุวรนธมธรรณ (ทองขาว), ผศ.ดร.

พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาน จันทสาโร), รศ.ดร.

พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เขียว ชิตินทรีย์), ผศ.ดร.

พระศรีสิทธิมนี (เฉลิมชัย ขยสิทธิเมธี), ป.ธ. ๙

พระโสภณวชิราภรณ์ (ไสว โชติโก)

รศ.ดร.สุพล สุยะพรม

บรรณาธิการ (Chief editor) || พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ, ผศ.ดร.

กองบรรณาธิการ (Editors) ||

กองบรรณาธิการภายใน

นายสมโภช ปินศรี

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กองบรรณาธิการภายนอก

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

ดร.สุวรรณา เชียงขุนทด

ดร.นิยม อานไมล์

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

ศิลปกรรม || นายสมโภช บินศรี

สำนักงาน || ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำไญ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

Website : <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/>

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินต์

เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

สาขาวิชาที่รับพิจารณาตีพิมพ์

สาขาวิชาจิตวิทยา พระพุทธศาสนา หรือสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนามนุษย์

วิธีพิจารณาบทความ

1. บทความทุกบทความจะใช้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินอย่างน้อย ๒ ท่าน
2. บทความจากผู้นิพนธ์ภายในจะได้รับการพิจารณาตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกส่วนบทความภายนอกจะได้รับการตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายในและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้เขียนบทความ
3. บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารฉบับนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาก่อนการลงบทความ(Peer review)

ภายใน

พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.วีระกาญจน์ กนกกมลเสศ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.กมลลศ ภูวนาธิพงษ์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร.วิษชุดา ลูติโชติรัตน์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภายนอก

พระเมธาวิสัยสร	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
รศ.ดร.เรียม ศรีทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผศ.ดร.สาระ มุขดี	มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
ผศ.ดร.ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด	มหาวิทยาลัยสยาม
ดร.สุวรรณา เชียงขุนทด	มหาวิทยาลัยสยาม
ดร.นิยม อานมัล	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร. อุทัย สติมัน	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผศ.ดร.ปารณีย์ ขาวเจริญ	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

บทบรรณาธิการ

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563) ได้นำเสนอบทความวิชาการ และบทความวิจัยโดยทำการเผยแพร่บทความวิชาการ บทความวิจัย ตลอดจนบทวิจารณ์หนังสือจาก นักวิจัย นักวิชาการ ครูอาจารย์ และนิสิต นักศึกษาจากหลากหลายสาขาวิชา ในฉบับนี้ มีบทความ วิชาการและบทความวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการ จำนวน 5 เรื่อง คือ

บทความวิชาการ เรื่อง *การพัฒนาตนเองเริ่มต้นที่ความรัก* นำเสนอโดย คุณจิราภรณ์ ศรีไชย บทความนี้ได้นำเสนอมุมมองการพัฒนาตนในหลายมิติ เช่น มิติด้านการแพทย์ มิติจิตวิทยา และมิติพุทธ ศาสตร์ พร้อมทั้งเทคนิคการพัฒนาตนที่ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

บทความวิชาการ เรื่อง *การรักษาโรคของพระพุทธเจ้า* นำเสนอโดย คุณพรศรี บุญสายบัว บทความวิชาการนี้ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคผ่านมุมมองทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเชื่อมโยงกับการแพทย์แผนโบราณได้อย่าง น่าสนใจ

บทความวิชาการ เรื่อง *การให้คำปรึกษาคนวัยทำงานที่มีภาวะซึมเศร้า* นำเสนอโดย คุณ กรรณิการ์ มีสวัสดิ์ บทความนี้ได้นำเสนอ ปัญหาสุขภาพจิตที่มักเกิดขึ้นกับคนวัยทำงานและแนว ทางการให้การปรึกษาโดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 ได้ อย่างน่าสนใจ

บทความวิจัย เรื่อง *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร: กรณีศึกษามูลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย* ของ Miss Zhang Rou Huan และดร.วิศาล สายเพชร ซึ่งทำการศึกษาในอาสาสมัครมูลนิธิฉือจี้ไต้หวัน ในประเทศไทย ได้ค้นพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่าง แรงจูงใจและความสุขในการทำงานอาสาสมัคร

บทความวิจัย เรื่อง *การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของผู้เข้า อบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี* นำเสนอโดยนางสาว เอกณัฐรา กรรณภูติ ได้ค้นพบอิทธิพลของแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการรับรู้ระดับสุขภาวะองค์ รวม

กองบรรณาธิการวารสารพุทธจิตวิทยาทรงเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะมีความสุขกับการ อ่านบทความวิชาการที่กล่าวและได้รับประโยชน์ตามสมควรและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการ สนับสนุนจากท่านในการส่งบทความวิชาการ บทความวิจัย บทวิจารณ์หนังสือของท่านมาร่วมแบ่งปัน ความรู้ปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์สาธารณะแก่ประเทศชาติและสังคมตามโอกาสอันเหมาะสม

พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ,ผศ.ดร.

บรรณาธิการวารสารพุทธจิตวิทยา

กองบรรณาธิการ

บทบรรณาธิการ

บทความวิจัย: Research Articles

- ❖ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร:
กรณีศึกษามูลนิธิพุทธรธิดาใจดีหัวนในประเทศไทย 1

A Study of The Relationship Between Motivations And Happiness of Volunteers:
A Case Study of Tzuchi Foundation Thailand

Zhang Ruo Huan และ วิศาล สายเพชร : Zhang Ruo Huan and Visal Saipetch

- ❖ การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ของผู้เข้าอบรม
ปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 14

The Study of Psychosocial Factors Affecting Buddhist Holistic Well-Being of
Persons Practicing Buddhist Meditation of Punyanuntharam Temple, Klong Loun
District, Phathumthani Province

เอกะณัฐฐา กรรณภูติ และ พระครูสังฆรักษ์เอกภักดิ์ อภินันโท

Akanutta Kannabhuti and Ven.Ekkapatr Abhichando

บทความวิชาการ: Articles

- ❖ การพัฒนาตนเองเริ่มต้นที่ความรัก 29

Self-development starts with love

จิราภรณ์ ศรีไชย : Jiraporn Sornchai

- ❖ การรักษาโรคของพระพุทธเจ้า 45

Treatment by Buddha

พรศรี บุญสายบัว : Pornsri Boonsaibua

- ❖ การให้การปรึกษาคณะวัยทำงานที่มีภาวะซึมเศร้า 62

Depression Counseling for Working Age Population

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์ : Kannika Mesawad

- ❖ คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร:
กรณีศึกษามูลนิธิพุทธรธิดาใจได้หัวนในประเทศไทย
A Study of The Relationship Between Motivations And Happiness of
Volunteers: A Case Study of Tzuchi Foundation Thailand

Zhang Ruo Huan¹

วิศาล สายเพชร²

Visal Saipetch

^{1 2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: Tai.solaya.ld@gmail.com

Retrieved February 10, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ดังนี้ 1) ศึกษาประวัติความเป็นมาของมูลนิธิการกุศลในประเทศไทย 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครมูลนิธิการกุศลในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคืออาสาสมัครมูลนิธิการกุศลในประเทศไทย จำนวน 208 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไปอาสาสมัครมูลนิธิการกุศลในประเทศไทย 2) ข้อคำถามเกี่ยวกับแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครมูลนิธิการกุศลในประเทศไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่า (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า

1) อาสาสมัครมูลนิธิการกุศลใจได้หัวนในประเทศไทย มีแรงจูงใจและความสุขในการทำงานจิตอาสาอยู่ในระดับ มาก



2) อาสาสมัครมูลนิธิพุทธรธินี้จู้ได้หวั่นในประเทศไทย ที่มืเพศ ระดับการศึกษา สถานภาพทางการสมรส ภาวะสุขภาพ รายได้ต่อเดือน และจำนวน กลุ่มอายุ มืแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) อาสาสมัครมูลนิธิพุทธรธินี้จู้ได้หวั่นในประเทศไทย ที่มีอาชีพ ระยะเวลาการเป็นอาสาสมัคร และความถึในการทำงานเป็นจิตอาสาแตกต่างกัน มืความสุขในการทำงานจิตอาสาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) เพศ กลุ่มอายุ อาชีพ การศึกษา สถานภาพสมรส ความถึการเป็นจิตอาสา ภาวะสุขภาพ รายได้ต่อเดือน และจำนวนบุตร มืความสัมพันธ์เชิงบวกและเชิงลบ กับแรงจูงใจการเป็นจิตอาสาและความสุขในการเป็นจิตอาสา โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -.065 จนถึง .088 แต่ไม่มีนัยสำคัญยกเว้นรายได้ต่อเดือน ซึ่งมืความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการเป็นจิตอาสาในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญตามทางสถิติที่ระดับ .05 และแรงจูงใจการเป็นจิตอาสามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการเป็นจิตอาสาในระดับ สูง อย่างมีนัยสำคัญตามทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: แรงจูงใจ, ความสุข, อาสาสมัคร, มูลนิธิธินี้จู้



Abstract

This research has two objectives, as follows: 1) to study the history of Tzuchi Foundation in Thailand 2) to study the relationship between motivation and happiness of Tzuchi Foundation's volunteers in Thailand. The samples were 208 Tzuchi Foundation's volunteers in Thailand. The tools used for data collection were a questionnaire consisting of 1) general information of Tzuchi Foundation's volunteers in Thailand 2) questions about motivation and happiness of the Tzuchi Foundation's volunteers in Thailand. Statistics used in data analysis are Frequency Distribution, Percentage, Mean, Standard Deviation t-test, f-test, and Pearson's Correlation Coefficient.

The results of the research showed that:

1) Tzuchi Foundation's volunteers in Thailand had high level of motivation and happiness.

2) volunteer of Tzuchi Foundation Thailand with difference of gender, education level The marital status, health status, monthly income and number of age groups had no difference of motivation and happiness at significant level .05.

3) Volunteer of Tzuchi Foundation Thailand with difference of career, duration, and frequencies of working as volunteer had significant level of .05.

4) gender, age group, career, marital status, frequency of working as volunteer, health condition, number of children, have relationship to motivation and happiness of working as volunteer with range of $-.065 - .088$ but there are no significance between them, except monthly income which had low level of positive relationship with happiness at significant level .05 and high level of positive relationship ($r=.767$) between motivation and happiness of working as volunteer at significant level .05.

This research suggests that people who as volunteer with high level motivation will have high level of happiness.

Key words: motive, happiness, volunteer, TzuChi



1. บทนำ

มูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวันเป็นมูลนิธิระดับชาติที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับจากนานาชาติ มีสาขาและศูนย์ติดต่อในประเทศต่างๆ มากกว่า 50 ประเทศ คำว่า “ฉือ” ที่หมายถึง เมตตา และ “จี้” ที่หมายถึง การช่วยเหลือสงเคราะห์ ซึ่งเป็นทิศทางและเป้าหมายหลักของมูลนิธิฯ ในปัจจุบันนี้มีอาสาสมัครฉือจี้ประเทศไทยจำนวน 1,565 คน ซึ่งได้ร่วมกิจกรรมกับมูลนิธิฯ ตามแนวทางและปณิธานของฉือจี้ไต้หวัน

จากการดำเนินงานของมูลนิธิฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 เป็นต้นมา ได้ก่อเกิดอาสาสมัครที่มาทำงานบริการเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นตามปณิธาน “เพื่อพุทธศาสนา เพื่อมวลชีวิต” ซึ่งนำเรื่องนามธรรมมาทำให้เกิดเป็นรูปธรรมได้ลงตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปิดโอกาสให้คนทุกคนชั้นมีโอกาสดำเนินชีวิตได้โดยง่าย และเป็นพลังจิตอาสาของคนที่มีความเข้มแข็งเพราะเลือกที่จะทำและเชื่อว่าถ้าสังคมดีชีวิตเขาจะดีด้วย

การช่วยสงเคราะห์ผู้คนที่ยากไร้ในปัจจัยที่สี่สำคัญต่อการดำรงชีวิต ส่วนผู้ที่มีขาดความรู้และความเข้าใจในความทุกข์ยาก การได้ช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นการสร้างบุญกุศล ขำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นลักษณะของการทำความดี ทำให้จิตใจมีความสุข ด้วยเหตุนี้จึงเป็นผู้วิจัยจึงมีความสนใจอยากศึกษาอาสาสมัครฉือจี้ ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของการได้เข้ามาเป็นอาสาสมัครของมูลนิธิฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย และปัญหาอุปสรรคในการทำงานอาสาสมัครของมูลนิธิฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาประวัติความเป็นมาของมูลนิธิพุทธฉือจี้ในประเทศไทย
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครมูลนิธิพุทธฉือจี้ในประเทศไทย

3. สมมติฐานการวิจัย

1. อาสาสมัครมูลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่เป็นอาสาสมัคร สถานะสุขภาพ สถานภาพการสมรส จำนวนบุตรแตกต่างกันมีความสุขแตกต่างกัน
2. แรงจูงใจของอาสาสมัครมูลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทยมีความสัมพันธ์กับความสุข



4. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้ คือ อาสาสมัครมุลินีพุทธรธิดาในประเทศไทยที่เข้าร่วมกิจกรรมของมุลินีธิดาในระยะเดือนตุลาคม-ธันวาคม พ.ศ. 2562 จำนวนทั้งสิ้น 400 คน กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ อาสาสมัครมุลินีพุทธรธิดาในประเทศไทย จำนวน 208 คนที่คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ และสุ่มเลือกโดยวิธีสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ แบบสอบถามที่ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงานเป็นอาสาสมัครมุลินีพุทธรธิดาได้หวั่นในประเทศไทย 14 ข้อ 3) ข้อคำถามเกี่ยวกับความสุขของอาสาสมัครมุลินีพุทธรธิดาได้หวั่นในประเทศไทย 19 ข้อ

ลำดับขั้นตอนการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร:กรณีศึกษามุลินีพุทธรธิดาได้หวั่นในประเทศไทย มีลำดับขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1) ศึกษา รายงาน เอกสารต่าง ๆ หนังสือตำรา บทความ ที่เกี่ยวข้องทางวิชาการ และเกี่ยวข้องกับอาสาสมัครทั้งในประเทศและต่างประเทศ การวิจัยการศึกษาของผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครที่เกี่ยวกับด้านพุทธศาสนาเพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษาและเป็นแนวทางในการออกแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2) สร้างแบบสอบถามฉบับร่างขึ้นแล้วเสนอต่อคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบและให้คำแนะนำ แล้วปรับปรุงแบบสอบถาม

3) นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา(Content Validity) ความครอบคลุมของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขนำไปทดลอง (Try-out) เพื่อให้แบบสอบถามมีความเชื่อมั่น (Reliability) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษานำแบบสอบถามไปทดลอง (Try-out) กับอาสาสมัครมุลินีพุทธรธิดาได้หวั่นในประเทศไทยจำนวน 30 คน และเก็บแบบสอบถามมาทดสอบความเที่ยง (Value Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha ของ Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .963



4) จัดส่งแบบสอบถามถึงหน่วยงานต้นสังกัดของประชากรผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยวิธีออนไลน์ และขอความร่วมมือจากงานบริหารทั่วไปของแต่ละหน่วยงานแจกแบบสอบถาม และขอรับคืนด้วยตนเอง

5) การประมวลผลข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในสถิติ และ การวิเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) การทดสอบค่า ที (t-Test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

6. ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.85 มีอายุ 19 ปีหรือน้อยกว่าอายุ 19 ปี ร้อยละ 33.65 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา ยังไม่ประกอบอาชีพ ร้อยละ 38.9 มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 41.80 สถานภาพโสดร้อยละ 63.5 การเข้ามาเป็นจิตอาสาเป็นไปตามความสะดวก ร้อยละ 47.10 มีภาวะสุขภาพดี ร้อยละ 83.70 มีรายได้ส่วนใหญ่น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 45.70 และไม่มีบุตร ร้อยละ 65.40

จิตอาสาสมัครนิธิดีใจได้หวันในประเทศไทยที่มีอายุ อาชีพ ระยะเวลาเป็นจิตอาสาแตกต่างกัน มีแรงจูงใจและความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ นอกจากนี้ยังพบว่า พบว่า จิตอาสาสมัครนิธิดีใจได้หวันในประเทศไทยที่มีรายได้ต่อเดือนมี ความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการทำงานจิตอาสาอยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ และแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาของอาสาสมัครนิธิดีใจได้หวันในประเทศไทยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการทำงานจิตอาสาอยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕



7. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร กรณีศึกษามูลนิธิพุทธรธิดาใจได้หวั่นในประเทศไทย มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

อาสาสมัครมูลนิธิพุทธรธิดาใจได้หวั่นในประเทศไทย มีความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.06 สอดคล้องผลการศึกษากับ ญัฐชนันท์พร ทิพย์รักษา (ญัฐชนันท์พร ทิพย์รักษา, 2556) ว่าแรงจูงใจในการทำงานส่งผลต่อความสุขในการทำงานอย่างชัดเจน ทั้งนี้แรงจูงใจของอาสาสมัครธิดาใจ ต้องการจะช่วยเหลือผู้อื่นทั้งในแง่ของประโยชน์ส่วนรวมและประโยชน์ส่วนตน การช่วยเหลือผู้อื่นต้องช่วยเหลือตนเอง และเวลาช่วยเหลือคนอื่นก็เหมือนกำลังช่วยตัวเองอยู่ ถือว่าเป็นความเมตตาที่มีปัญญา อาสาสมัครมูลนิธิพุทธรธิดาใจได้หวั่นในประเทศไทยในการช่วยเหลือผู้ที่ยากไร้ในปัจจุบันที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต ซึ่งมีความคิดที่ว่าผู้รับการสงเคราะห์เป็นผู้ให้โอกาสแก่ผู้สงเคราะห์ที่จะได้รับบุญกุศลจากการสงเคราะห์ ทำให้อาสาสมัครมองเห็นประโยชน์ส่วนรวม สังคม ชุมชนมากกว่าประโยชน์ตน อีกทั้งมีความต้องการตอบแทนสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างด้านความสุขอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย 4.03 การเป็นจิตอาสาทำให้ตนเองมองสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในเชิงบวก การมีปฏิสัมพันธ์กับจิตอาสาด้วยกัน ส่งผลดีต่อตนเองทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Wu Pei-Ling (Wu Pei-Ling, 2017) ว่า แรงจูงใจการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม (Altruism) กับความผาสุกมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ และหลังจากปรับแรงจูงใจในทางเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม สามารถเพิ่มความผาสุกของบุคคล เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครธิดาใจจำแนกแต่ละด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านการมุ่งประโยชน์ส่วนตน ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านมุ่งผลประโยชน์ตนเอง ความพอใจในชีวิต และด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถสนับสนุนหลักการของธิดาใจที่ว่าเมตตากรุณาและสงเคราะห์บรรเทาทุกข์ โดยนำพุทธธรรมของพระพุทธเจ้ามาเป็นพุทธศาสนาที่มีบทบาทในสังคมมนุษยชาติ ต้องมีจิตพุทธะและมีการปฏิบัติจริยธรรมของโพธิสัตว์ คือยินดีช่วยเหลือทุกชีวิตทุกเมื่อเป็นการปฏิบัติเพื่อสรรพชีวิตไม่ใช่เพื่อตนเองและยึดถือพรหมวิหาร 4 พระไพศาล วิสาโล คือ 1. ความรักโดยไม่แบ่งแยก 2. การลงมือช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ 3. ความสุขที่เกิดจากการช่วยให้ผู้อื่นเป็นสุข และ 4. การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ดังนั้นการที่อาสาสมัครธิดาใจมีแรงจูงใจและความสุขในการเป็นอาสาสมัครแยกเป็นรายข้อ ดังนี้



ด้านการมุ่งประโยชน์ส่วนรวม จากผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครฉ้อฉลได้หวังในประเทศไทยมีแรงจูงใจในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ลักขมี สุดดี (ลักขมี สุดดี, 2550) ที่พบว่าจากการสุ่มตัวอย่างของพยาบาลประจำการจำนวน 378 มีความสุขในการทำงานในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าจิตอาสาฉ้อฉลได้หวังในประเทศไทยทำงานโดยการมุ่งประโยชน์ส่วนรวม เพราะอาสาสมัครของฉ้อฉลให้ความสำคัญกับคุณธรรมด้านการเสียสละและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและสังคม จึงมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัวซึ่งเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นและไม่หวังผลตอบแทน มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะตอบแทนสังคมหรือตอบแทนแผ่นดินและสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชุตินา บูรณธนิต (ชุตินา บูรณธนิต, 2539) พบว่า ความมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ที่ว่าอาสาสมัครฉ้อฉลมีแนวคิดในการทำงานที่ยึดหลักคำสอนของพุทธศาสนาหายาน เพราะว่าการทำงานอาสาสมัครเป็นการทำงานที่ต้องเสียสละ การให้บริการแก่ประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติโดยการบริจาคสิ่งของ เงิน หรือการลงมือช่วยเหลือด้วยตนเองเพื่อให้ผู้ประสบภัยเหล่านั้นได้บรรเทาทุกข์ได้ชั่วคราว (เบื้องต้น) ซึ่งการกระทำดังกล่าวสามารถเป็นแรงขับให้ผู้อื่นมามีส่วนร่วมแบบเราได้ด้วย เป็นต้น

ด้านมุ่งประโยชน์ส่วนตน จากผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครฉ้อฉลได้หวังในประเทศไทยมีแรงจูงใจในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย ลักขมี สุดดี (ลักขมี สุดดี, 2550) พบว่า แรงจูงใจในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการ เขตภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงความสำคัญของตนเองอันเป็นแรงจูงใจแรกที่ทำให้อาสาสมัครฉ้อฉลตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะเป็นอาสาสมัคร มีเจตนาที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะช่วยสังคม ความเชื่อตามพรหมวิหาร 4 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สรณีย์ สายสร (สรณีย์ สายสร, 2556) ที่พบว่า “การทำงานจิตอาสาแนวพุทธเชิงบูรณาการ” นั้น เน้นสร้างคุณสมบัติภายในจิตใจโดยการประยุกต์หลักพระพุทธคุณ พระพุทธจริยาและพุทธธรรม ควบคู่ไปกับการเตรียมความพร้อมภายนอก ในการทำงานจิตอาสา เมื่อไปสู่ภาคปฏิบัติต้องอาศัย “วิธีการ” เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นแบบบูรณาการผ่านการทำงานจิตอาสาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม โดยให้ช่วยเหลือ ด้านวัตถุทาน และเน้นธรรมทานให้นำไปใช้แก้ปัญหาความทุกข์ ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งแก่บุคคลผู้ที่ทำงานจิตอาสา ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ และแก่สังคมโดยรวม ทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข สำหรับอาสาสมัครฉ้อฉลที่นำหลักคำสอนพุทธมหายานที่ว่า เมตตากฎมุนา และสงเคราะห์บรรเทาทุกข์ ตามลำดับซึ่งเป็นทิศทางและเป้าหมายหลักของมูลนิธิต่อผู้ที่ยินดีช่วยเหลือทุกชีวิตทุกเมื่อ เป็นการปฏิบัติเพื่อสรรพชีวิต มิใช่เพื่อตนเอง ดังนั้น จิตอาสาฉ้อฉลทุกคนจึงมุ่งหวัง



ประโยชน์ส่วนตนมีทัศนคติของตนเองเปลี่ยนแปลงไปได้ในทางที่ดีขึ้นมีความเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนั้นยังพัฒนาตนเองให้สามารถคิด วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ มากขึ้น

ด้านความพอใจในชีวิตผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครฉ้อฉลได้หวังในประเทศไทยมีความสุขในระดับ มาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย ของ ศิริินทร์ ตันติเมธ (ศิริินทร์ ตันติเมธ, 2559) พบว่าความคลั่งไคล้ศิลปินแบบการชื่นชอบเพื่อความบันเทิงและสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยของแฟนคลับเยาวชนไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เนื่องจากจิตอาสาฉ้อฉลี้เป็นการทำงานที่มีแนวความคิดเชิงบวก การทำความดีทำให้ชีวิตมีความสุข มีการพัฒนาตนเองการหาประสบการณ์และมีส่วนร่วมกับสังคม ชุมชน ซึ่งคุณลักษณะของสังคมไทยเป็นชาวพุทธโดยส่วนใหญ่ที่เชื่อเรื่อง บาป-บุญ การทำดี การทำชั่ว การมีจิตใจที่ดีของอาสาสมัครฉ้อฉลี้ทำให้เป็นผู้เปิดใจกว้างมองโลกในแง่ดี และสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก ที่ว่า ความสุขในทางพุทธศาสนา เกิดจากความสุขที่สัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก ได้แก่ จากการเสวยวัตถุหรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก การเจริญพระพุทธธรรม การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายในคือความสุขที่ไม่มีการปรุงแต่ง อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงปัญญาด้วยปัญญาเห็นแจ้ง เปรียบได้กับพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การถือปฏิบัติของอาสาสมัครฉ้อฉลี้ก็ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เหมือนกัน กล่าวคือ ความรักโดยไม่แบบแยก การลงมือช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความสุขที่เกิดจากการช่วยให้ผู้อื่นเป็นสุข การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน

ด้านสัมพันธภาพ จากผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครฉ้อฉลี้ได้หวังในประเทศไทยมีความสุขในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ชาญณรงค์ วงศ์วิชัย (ชาญณรงค์ วงศ์วิชัย, 2559) พบว่าคุณลักษณะอาสาสมัครของอาสาสมัครสาธารณสุขด้านสำนักร่วมหรือความเป็นเจ้าของร่วมเกิดจากการเสียสละและผูกพันอยู่ในระดับสูงโดยมีค่าเฉลี่ย 4.31 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคุณลักษณะการเลือกอันเป็นการเน้นที่เจตจำนงค์ที่อิสระที่จะกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งใดๆ เป็นการเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำและเป็นการรับผิดชอบต่อสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งอาสาสมัครฉ้อฉลี้ ถือว่าการมาเป็นอาสาสมัครมีความเป็นอิสระส่งผลให้มีความพึงพอใจและมีความสุขได้เลือกเป็นอาสาสมัครขององค์กรนี้ และสามารถเลือกที่จะเป็นอาสาสมัครในด้านใดทั้งนี้ผู้สมัครเป็นอาสาสมัครสมัครใจที่จะทำงานให้สังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนทั้งที่เป็นตัวเงินหรือไม่ใช้ตัวเงิน

ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครฉ้อฉลี้ได้หวังในประเทศไทยมีความสุขในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย ชาญณรงค์ วงศ์วิชัย (ชาญณรงค์ วงศ์วิชัย, 2559) พบว่าบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขของค์ประกอบด้านอาสาสมัครรู้จักตนเองตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอยู่ในระดับ สูง ค่าเฉลี่ย 4.22 กล่าวคือหากรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมทั้งในการร่วมคิด ร่วม



ทำงานของจิตอาสาทำให้เกิดความรู้สึกเติมเต็มในตนเองและการหาความหมายในการทำงานที่มีคุณค่าให้กับอาสาสมัคร เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมมีความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่เขาเหล่านั้นจะทำงานแบบทุ่มเทใจให้ไม่สิ้นสุด การเป็นอาสาสมัครต้องตั้งใจที่ได้ทำงานที่ตนนั้นมีความเต็มใจตั้งใจและพอใจที่ได้ทำงาน เมื่อทำงานแล้วก็เกิดความดีใจจากผลงานที่ทำไว้ให้ปรากฏแก่สาธารณชนเป็นที่ประจักษ์ตามความต้องการของตนเอง อาสาสมัครมือจี้ก็มีบทบาทหน้าที่ในการช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้ที่ยากไร้ในปัจจุบันที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการสร้างบุญกุศล ชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ สัมพันธ์กับทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นการสร้างโอกาสให้ได้ใช้ความรู้ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมของมูลนิธิ เช่น การทำงานด้านสังคมสงเคราะห์ ด้วยการออกดูแลบ้านพักคนชราวัดใหม่หนองบัว บ้านพักคนชราวัดลำประทุม สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด ในการไปให้ความช่วยเหลือปฐมพยาบาลเบื้องต้น การเป็นเพื่อนคุยปลอบโยนจิตใจของพวกเขาเหล่านั้นเสมือนญาติของตนเอง เป็นต้น

ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ จากผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครมือจี้ได้หวนในประเทศไทยมีความสุขในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย พัทรินทร์ ลาภนิมิตอนันต์ (พัทรินทร์ ลาภนิมิตอนันต์, 2555) เรื่องพุทธศาสนากับงานอาสาสมัคร กรณีงานอาสาสมัครมูลนิธิแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) ที่พบว่า การออกหน่วยเคลื่อนที่ของอาสาสมัครมูลนิธิแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) ทำให้ชาวบ้านได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและสาธารณสุขขั้นพื้นฐานเพื่อชาวบ้านจะได้รู้จักการดูแลตนเองและคนในครอบครัวให้ถูกสุขลักษณะ ได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์และคณะโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ งานอาสาสมัคร พอ. สว. เป็นงานที่สำคัญมาก การที่จะดำเนินงานให้เกิดประสิทธิภาพได้ดั่งนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกันอาสาสมัครต้องมีการดูแลสุขภาพร่างกาย ใจ ให้พร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่ เช่นกันอาสาสมัครมือจี้คือผู้ยินดีพร้อมใจทำงานบริการเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น การเป็นอาสาสมัครมือจี้เป็นการสืบทอดปณิธาน เพื่อพระพุทธศาสนา เพื่อมวลชน ของท่านธรรมจารย์และปฏิบัติตามคำสอน การถือเอาพุทธจิตเป็นจิตแห่งตน เมื่อผ่านการศึกษางานและอบรมกรรมมาแล้ว จึงจะสามารถรับรองวุฒิ เพื่อเป็นชาวมือจี้ อย่างเป็นทางการได้ อาสาสมัครมือจี้ต้องมีระบบ จึงจะทำงานแบบสากลได้ เพื่อให้ผู้ที่ยินดีเสียสละได้เข้าใจในทิศทางของมือจี้ เมื่อสังเกตจนเข้าใจแล้ว เกิดความยินดีที่จะก้าวต่อไปอีกขั้น ด้วยการเข้าร่วมชั้นเรียนอบรมอาสาสมัครมือจี้ระดับฝึกงานและชั้นเรียนอบรมกรรมมือจี้ เพื่อความกระจำงในมือจี้มากยิ่งขึ้นไม่ใช่แค่ต้องการให้ผู้คนมาเข้าร่วมแต่กลับไม่ยอมอธิบายอะไรแก่เขาเลย เมื่อผ่านการรับรองวุฒิและใส่เครื่องแบบมือจี้แล้ว พวกเขาต่างก็มีชื่อเรียกเดียวกัน คือ “ชาวมือจี้” การเป็นชาวมือจี้ต้องมีความพร้อมทั้งทางร่างกาย คือมีสุขภาพแข็งแรงหมั่นออกกำลังกายเสมอๆ พร้อมในการทำกิจกรรม



เพื่อช่วยเหลือผู้คน ทั้งด้านสังคมสงเคราะห์ ด้านประสพภัย ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ เป็นต้น ขณะเดียวกันก็ศึกษาแนวทางการดำเนินงานของฉือจี้ หลักคำสอนของพุทธจิต คำสอนของพระพุทธเจ้า งานอาสาสมัครเป็นงานที่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง (อาสาสมัครฉือจี้) ชุมชน เป็นแนวทางที่ทำให้มนุษย์ เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือ การเอื้อเฟื้อของผู้รับและผู้ให้ด้วยใจที่มีความสุข เป็นหนึ่งในแนวทางของการทำบุญให้ทาน การช่วยเหลือโดยไม่หวังค่าตอบแทน คนทุกคนมีความดีอยู่ในจิตใจ แต่บางครั้งก็ออกมาให้เห็นไม่ชัดเจน ต้องอาศัยเหตุการณ์ สถานการณ์ที่เป็นการช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนดึงเอาความดี งานเหล่านั้นออกมา

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครมูลนิธิพุทธรธิ์ฉือจี้ ได้หวั่นในประเทศไทย จำแนกตาม กลุ่มอายุ อาชีพ จำนวนครั้งของการเป็นจิตอาสา ผลการวิจัย พบว่า ดังนี้

1) ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัครมูลนิธิพุทธรธิ์ฉือจี้ได้หวั่นในประเทศไทย จำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพทางสมรส ภาวะสุขภาพ รายได้ต่อเดือน และจำนวนจำนวนบุตร กลุ่มอายุ มีแรงจูงใจและความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ความสัมพันธ์และความสุขของอาสาสมัครฉือจี้ได้หวั่นในประเทศไทยจำแนกต่างกลุ่มอายุ ระดับการศึกษา และจำนวนครั้งที่มาเป็นอาสาสมัครมีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน สำหรับด้านความสุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ ตามลำดับ .01

3) ด้านแรงจูงใจและความสุข พบว่าเพศ กลุ่มอายุ อาชีพ การศึกษา สถานภาพสมรส ความถี่ การเป็นจิตอาสา ภาวะสุขภาพ รายได้ต่อเดือน และจำนวนบุตร มีความสัมพันธ์เชิงบวกและเชิงลบ กับแรงจูงใจการเป็นจิตอาสาและความสุขในการเป็นจิตอาสา โดยมีถนัดความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -.065 จนถึง .088 แต่ไม่มีนัยสำคัญ ยกเว้นรายได้ต่อเดือน ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการเป็นจิตอาสาในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญตามทางสถิติที่ระดับ .05 และแรงจูงใจการเป็นจิตอาสาที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขในการเป็นจิตอาสาในระดับ สูง อย่างมีนัยสำคัญตามทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ผลการศึกษาวิจัยต่างๆ ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร กรณีศึกษามูลนิธิพุทธรธิ์ฉือจี้ได้หวั่นในประเทศไทย แรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของแรงจูงใจและความสุขของอาสาสมัคร มักได้ผลการวิจัยที่แตกต่างกันออกไปนั้น อาจเป็นเพราะว่ามีพื้นฐานสังคม สถานภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน วัฒนธรรมทางสังคม บุคลิกภาพของอาสาสมัคร รวมทั้งสภาพสังคมเศรษฐกิจการเมือง ตลอดจนระยะเวลาที่แตกต่างกันจึงทำให้ผลการศึกษามีความไม่สอดคล้องกัน



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะ

1) แรงงูใจของอาสาสมัครฉือจีที่มุ่งประโยชน์ส่วนรวมเป็นแรงงูใจที่อยู่ในระดับ มากส่งผลให้เกิดความสุขในระดับมากเช่นกัน ดังนั้นการสร้างแรงงูใจในการเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร (มูลนิธิฉือจี) ก่อให้เกิดการทำงานที่มีคุณค่ากับอาสาสมัครและผ่านกระบวนการของการเป็นจิตอาสาและกรรมกรอาสาฉือจี อย่างมีระบบสามารถทำงานแบบสากลได้ เพราะเมื่อใดที่อาสาสมัครเกิดความรู้สึกว่าเขเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของอะไรบางอย่างที่ยิ่งใหญ่ เขเหล่านั้นจะทำงานแบบทุ่มเททั้งกาย ใจ และเป็นแรงสนับสนุนให้อาสาสมัครเหล่านั้นสามารถคงอยู่ได้อย่างภาคภูมิใจ

2) การพัฒนาอาสาสมัครฉือจีผ่านความสำนึกร่วมเป็นเจ้าของร่วม ทำให้เกิดแรงงูใจที่จะผลักดันให้เกิดความเสียสละ นึกถึงประโยชน์ขององค์กรสำคัญกว่าประโยชน์ส่วนตน จะส่งผลให้การขับเคลื่อนการดำเนินงานเป็นไปด้วยความร่วมแรง ร่วมใจ เกิดผลดีต่อองค์กร อาสาสมัคร และผู้รับบริการ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรทางด้านจิตวิทยาอื่นในผู้ที่ทำงานเป็นอาสาสมัครฉือจี เพื่อให้ทราบถึงความงอกงาม ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของอาสาสมัคร

2) ควรทำวิจัยเพื่อถอดบทเรียนการทำงานเป็นอาสาสมัครฉือจีเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างจิตอาสาแก่กลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียน เป็นต้น

สรุป

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจและความสุขของอาสาสมัคร: กรณีศึกษามูลนิธิพุทธฉือจีไต้หวันในประเทศไทย” มูลนิธิฉือจีได้เข้ามาดำเนินการในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ตามปณิธาน “เพื่อพระพุทธศาสนา เพื่อมวลชีวิต” โดยในแต่ละปีจะมีชาวไทย และชาวต่างชาติจำนวนมากมีจิตศรัทธาสมัครทำงานอาสาสมัครตามแนวทางของฉือจีในหลายๆ ส่วนของประเทศไทย งานวิจัยนี้ต้องการทราบถึงแรงงูใจการเข้ามาทำงานเป็นอาสาสมัครและมีความสุขในการทำงานเป็นอาสาสมัครของมูลนิธิฉือจี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า แรงงูใจในการทำงานเป็นอาสาสมัครมีความสัมพันธ์กับความสุข การวิจัยนี้เป็นหลักฐานยืนยันว่า การทำงานเป็นอาสาสมัครนั้น หากทำด้วยใจรัก มีความปรารถนาดีอยากให้อื่นมีความสุข ผู้ทำให้อื่นมีความสุขก็พลอยได้รับความสุขจากการเป็นผู้ให้ตามไปด้วย



เอกสารอ้างอิง

- ชาณุณรงค์ วงศ์วิชัย (2560). คุณลักษณะอาสาสมัครที่มีผลต่อบทบาท อาสาสมัครสาธารณสุข.
วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา, ปีที่ 5(1). 77-89.
- ณัฐชนันท์พร ทิพย์รักษา. (2556). แรงจูงใจในการทำงาน ความขี้เกียจ และความสุขในการทำงาน.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร). คณะพัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ลักษมี สุดดี. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการทำงาน การสนับสนุนสังคม ความยึดมั่น
ผูกพันต่อองค์กรกับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลทั่วไป เขต
ภาคกลาง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล). บัณฑิต
วิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ ลาภนิมิตอนันต์. (2555). พุทธศาสนากับงานอาสาสมัคร กรณีงานอาสาสมัครมูลนิธิแพทย์
อาสาสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนี (พอ.สว.). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สรณีย์ สายศร. (2558). การบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนา ในการทำงานจิตอาสา. วารสาร
พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ 22(2), 17-44.
- ศิรินทร์ ตันติเมธ. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างความคลั่งไคล้ศิลปินและความสุขเชิงอัตวิสัย ในแฟน
คลับเยาวชน. วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, ปีที่ 8 (1), 205-221.
- Patriarch Yin Kuang. Pure-Land Zen Zen Pure-Land. (1993). *The Corporate Body of the Buddha*.
- Wu, Pei-Ling. (2017). The Relationship Among Participation Motivation, Altruistic Behavior and Subjective Well-Being A Case Study of the Participants in Volunteer Tourism Activities. *Thesis for the Master Degree*. Graduate Institute of Tourism Management: Graduate Institute of Tourism Management.

การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม
อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

The Study of Psychosocial Factors Affecting Buddhist Holistic Well-Being of Persons Practicing Buddhist Meditation of Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani Province

เอกะณัฐา กรรณภูติ¹ และ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท²
Akanutta Kannabhuti¹ And Ven.Ekkapatr Abhichando²

^{1,2} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2} Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: sankannaphuti@gmail.com

Retrieved February 22, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตามหลักภาวนา 4 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยจิตสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ผลการทดสอบสมมติฐานผลการเปรียบเทียบจำแนกตามเพศ, จำแนกตามอายุ และ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุข



ภาวะองค์รวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับทัศนคติ และระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกันผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง กับระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมมีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง

คำสำคัญ : ปัจจัยจิตสังคม, สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม



Abstract

This study was conducted with its 3 significant objectives; 1. To study general information of persons practicing Buddhist meditation at Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani province, 2. To study Buddhist holistic well-being level of persons practicing Buddhist meditation at Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani province through Threefold Training, and 3. To compare Buddhist holistic well-being level divided by psychological factors of persons practicing Buddhist meditation at Punyanuntharam Temple, Klong Loung District, Phathumthani province.

According to the hypothesis testing, the results indicated that there was no difference in holistic well-being acknowledgement of subjects with different genders significantly differently at .05, rejected the study's hypothesis.

The comparison results also confirmed that there was no difference in holistic well-being acknowledgement in the subjects with different ages significantly differently at .05, rejected the study's hypothesis.

Besides, there was no difference in holistic well-being acknowledgement in the subjects with different educational backgrounds significantly differently at .05, rejected the study's hypothesis.

However, the comparison findings showed that there were differences in holistic well-being acknowledgement among subjects with different levels of attitude in practicing Buddhist meditation (between least to average level and between high and the highest level) significantly differently at .05, accepted the study's hypothesis. When considering the mean, the subjects with high attitude level could acknowledge holistic well-being better than those with average and least attitude.

There were the differences in the motivation levels of practicing Buddhist meditation between the subjects with least and average motivation levels and those with high and the highest motivation levels. The two groups acknowledged holistic well-being in different ways significantly differently at .05. When considering the mean,



subjects with high motivation level could acknowledge holistic well-being better than those with least and average motivation level.

Keyword : Psychosocial Factors, Buddhist Holistic Well-Being, Persons Practicing Buddhist Meditation

บทนำ

ชีวิตคนเรานั้นประกอบไปด้วยกายและจิต ดังนั้น ชีวิตที่ดีย่อมต้องอยู่ในสภาพแวดล้อม และสังคมที่ดี มีส่วนเสริมสร้างทั้งร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น การนำหลักพุทธธรรมมาดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะปกติคือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้าได้ให้สมณนามพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงเป็นนายแพทย์ใหญ่ผู้รักษาโรคของสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์ทั้งกายและจิตใจ ดังมีข้อความปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหาการุณโก สตถา สพพโลกติจิโณ แปลว่า พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวารักษาสัตว์โลกทั้งมวลให้หายจากโรคคือ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางจิตใจ”

ร่างกายที่มีทุกข์ จะทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น และใจที่ทุกข์เพิ่มขึ้นนี้จะส่งผลกลับไปทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมลงไปอีก และร่างกายที่ทรุดโทรมก็ส่งผลต่อเนื่องให้จิตใจทรุดลงสืบเนื่องไปอีก เมื่อผู้ป่วยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นอกจากจะเกิดผลต่อตัวผู้ป่วยเองแล้ว ยังส่งผลต่อเนื่องให้ใจของญาติที่อยู่ใกล้ชิดเกิดความทุกข์ตามไปด้วยเช่นกัน สังคมในปัจจุบันนี้ มีการพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว การวิวัฒนาการ ที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถรวมกลุ่มให้ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ และสามารถอยู่ร่วมกันได้

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยจิตสังคม

ความหมายปัจจัยจิตสังคม

ปัจจัยจิตสังคม หมายถึง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อลักษณะทางจิตใจความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลและลักษณะทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมในสังคมที่มีความสัมพันธ์กันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะมีผลต่อพฤติกรรม

จิตสังคม มาจากศัพท์ “จิต” กับ “สังคม” มีความหมายคือ จิต หมายถึง ใจได้แก่ สิ่งที่มีหน้าที่รู้คิดรับอารมณ์และนึกคิดตรึกตรองในสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางใจ สังคม หมายถึง คน



จำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มขึ้นไป

การศึกษาเกี่ยวกับจิตสังคม จึงเป็นการศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิด หรือใจของคนในสังคม โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการแสดงออก หรือพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ (Interpersonal behavior) ซึ่งมีมิติ 4 ด้านคือ ด้านแต่ละบุคคล (Individuals) ด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social environment) ด้านการปะทะสัมพันธ์ (Interaction) และผลของการปะทะสัมพันธ์ ระหว่างแต่ละบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

สรุปได้ว่า จิตสังคมเป็นการศึกษาสาเหตุ 2 ประการคือ ลักษณะทางจิตใจความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล และลักษณะทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมในสังคมที่มีความสัมพันธ์กันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะมีผลต่อพฤติกรรม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วยการพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็นธาตุ 4 ชั้น 5 หรือร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่า การจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั้นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กันในชีวิต

การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดย หลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจและเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวจด้านร่างกายหรือ ผัสสสาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิส่วนด้านที่ 3 ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามด้านที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม



ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ไม่ว่าจะเป็นบุคคลจากหลากหลายอาชีพปฏิบัติงานในสายปฏิบัติการหรือสายวิชาการก็ตาม ก็ล้วนแล้วแต่มี ปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลเหล่านี้คือปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กล่าว โดยเฉพาะก็คือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม การจัดการเรียนรู้ตามแนว พระพุทธศาสนา ในรูปแบบโครงการจัดการ เรียนรู้และเผยแผ่ศาสนธรรมสำหรับฆราวาสนั้น ถือเป็ นกิจกรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามขอ ปฏิบัติในการฝึกตนเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรง เน้น ได้แก่ การรู้จักใช้ตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ให้เป็นเซน ดูเป็น ฟังเป็น เปรินตน รู้จักกินพอดี โดยกินด วยปัญญา เช่น กิจกรรมรับประทานอาหาร อาศัยแนวความคิดว่า “อาศัยกิจกรรมเพื่อปรับ พฤติกรรม” ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้เข้าใจเหตุผล และได้ประโยชน์ตามคุณค่าแท้ตามหลัก ไตรสิกขา และกิจกรรมการทำวัตรสวดมนต์และเจริญภาวนา เพื่อเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต และ การเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึ่งอันประเสริฐที่พุทธศาสนิกชนทำได้ด้วยการนำหลักธรรมมาปฏิบัติคือ สะอาดด้วยศีล สงบด้วยสมาธิ และสว่างด้วยปัญญา ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ตามหลัก ไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการพัฒนากายศีลจิต และปัญญาด้วยการบริโภคปัจจัย 4 ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมได้คุณค่าแท้มีศีล 5 เป็น พื้นฐานในการดำรงชีวิต ทำงานเลี้ยงชี พด้วยความสุจริต มีจิตใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ต่อเพื่อนมนุษย์

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

คำว่า “สุขภาพ” และ “สุขภาวะ” มักใช้ปะปนกันในความหมายที่ไม่แตกต่างกัน

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน พระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญ ทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็น ช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเพียรยาได้แล้วพระองค์จะ ทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุพทุพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้” ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้จริง เป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองค์กรรวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้อง สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็น



องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทาง ชี้ทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตามหลักภาวนา 4
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยจิตสังคม

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกัน
2. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานีที่มีอายุต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน
3. ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน
4. ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมต่างกันการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน
5. ระดับแรงจูงใจของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดตามลำดับขั้นตอนตามลำดับดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1 การกำหนดประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ในระยะเวลา 6 เดือน ระหว่าง ธันวาคม 2560 ถึง เมษายน 2561 จำนวน 1700 คน

2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยได้แก่ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 320 คน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปในการกำหนดขนาดกลุ่มของ เครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากร ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2) สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ได้กลุ่มตัวอย่าง 320 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ ระดับการศึกษา ทักษะคติในการปฏิบัติธรรม และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภavana 4

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยโดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าอบรม



ปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ธันวาคม 2560 ถึง เมษายน 2561

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการวิจัย โดยศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- ด้านกายภาพ (กาย)
- ด้านศีลภาพ (สังคม)
- ด้านจิตภาพ (อารมณ์)
- ปัญญาภาพ (ปัญญา)

2. ขอบเขตด้านเวลา

งานวิจัยนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลในช่วงระหว่างเดือน มกราคม พ.ศ. 2561 ถึง เมษายน พ.ศ. 2561

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายปิด ที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างและเนื้อหาแบบสอบถามดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมารวบรวมข้อมูลทั้งหมดเพื่อตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ
- 2) วิเคราะห์ระดับการรับรู้สุขภาวะด้านต่างๆ ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำค่าเฉลี่ยมาตัดสินตามเกณฑ์ที่กำหนด



ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยจิตสังคัมที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ตามหลักภาวนา 4 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามปัจจัยจิตสังคัม การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยโดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2560 ถึง เมษายน พ.ศ. 2561 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 320 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (ภาวนา 4) แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบความแตกต่างในระดับการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้วยค่าทดสอบที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบ One Way ANOVA

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอแนะสำหรับการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้และเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปตามลำดับ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

๑. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20 - 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

๒. สรุปผลระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภาวนา 4 ระดับคุณภาพชีวิต (สุขภาวะ) ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภาวนา 4 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้าน



ปัญญาภวณา ($\bar{X} = 4.27$, $S.D. = .500$) รองลงคือ ด้านศีลภวณา ($\bar{X} = 4.20$, $S.D. = .532$)
ด้านจิตภวณา ($\bar{X} = 4.06$, $S.D. = .544$) และด้านกายภวณา ($\bar{X} = 3.94$, $S.D. = .542$)

๓. สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกัน

1) ด้านกายภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวม เท่ากับ 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .594 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านกายภวณา เท่ากับ 3.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .528

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = .481 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านกายภวณา ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2) ด้านศีลภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เท่ากับ 4.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .574 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านศีลภวณา เท่ากับ 4.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .522

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = .621 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านศีลภวณา ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3) ด้านจิตภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เท่ากับ 3.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .618 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านจิตภวณา เท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .523

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่า Sig. = .124 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านจิตภวณา ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

4) ด้านปัญญาภวณา พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .571 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านปัญญาภวณา เท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .480



สรุปผลการทดสอบสมมติฐานผลการเปรียบเทียบจำแนกตามเพศพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีเพศต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2 ผลการเปรียบเทียบ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 3 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งปฏิเสธและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 4 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันมีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง ระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมมีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง

สมมติฐานข้อที่ 5 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกัน

ที่มีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง กับระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมมีระดับแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง



อภิปรายผลการวิจัย

1. อภิปรายผลข้อมูลทั่วไป ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ในด้านเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 79.69 และเป็นเพศชาย จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 20.31

ในด้านอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 48.44 รองลงมา อายุ 31-40 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 27.81 อายุ 41-50 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 15.94 อายุ 51-60 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.44 อายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.13 และต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.25

ในด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 68.13 รองลงมา ระดับปริญญาโทขึ้นไป จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 19.69 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 ระดับอื่นๆ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 และระดับประถมศึกษา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

อภิปรายผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิต (สุขภาวะ) ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ตามหลักภาวา 4 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านปัญญาภาวา รองลงคือ ด้านศีลภาวา ด้านจิตภาวา และด้านกาย

2. อภิปรายผลตามสมมติฐาน

เพศ แตกต่างกันมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเป็นเพราะว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการบริหารจัดการกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน

อายุ ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 เป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุสามารถที่จะศึกษาความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สามารถพัฒนาตนเอง ด้วยการใคร่ครวญในงานที่ทาให้ดียิ่งขึ้น จะเชื่อสิ่งใด จะใคร่ครวญ พิจารณา และศึกษา ให้รอบคอบและสามารถ เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้ด้วยเหตุผล จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกัน



ระดับการศึกษาสูงสุด ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ในด้านปัจจัยจิตสังคม พบว่าระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ที่วัดปัญญานันทาราม ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง กับระดับมาก และระดับมากที่สุดมีการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม มีระดับทัศนคติในการปฏิบัติธรรมระดับมาก จะมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดีกว่าระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ควรมีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม
- 2) ควรสร้างการรับรู้เรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาวิจัยเรื่อง โปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทัศนคติ และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2) ควรศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทัศนคติ และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม
- 3) ควรศึกษาหลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทัศนคติและแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม



เอกสารอ้างอิง

- พระสิทธิเดช สีสเตโช. (2559). *การพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ*. สืบค้น 14 พฤษภาคม 2559. จาก <http://www.phd.mbu.ac.th>
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันลือธรรม.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ 2562. จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>.
- สถิตย์วงศ์ วงศ์สุวรรณ. (2529). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: เจริญรัตน์การพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2548). *การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพและความสุข*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. (2548). *แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล*. นนทบุรี: บริษัทนาเพรส จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2552). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บิซิเนสอาร์แอนด์ดี.

การพัฒนาตนเองเริ่มต้นที่ความรัก

Self-development starts with love

จิราภรณ์ ศรีไชย

Jiraporn Sornchai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University , Thailand

Email: jiraporn.sornchai@gmail.com

Retrieved March 7, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ด้วยการพิจารณาหลักธรรม อริยสัจ 4 ประการ รู้ทุกข์ รู้สาเหตุแห่งทุกข์ และรู้ว่าระดับทุกข์ให้ได้ผลอย่างไร ท้ายที่สุด วางแนวทางการดับทุกข์อย่างถาวร การยกเอาแนวทางการปฏิบัติธรรม ของพระพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางให้เห็นว่าพระพุทธเจ้ามีความมุ่งมั่นจดจ่อ เกี่ยวกับตัวเอง รักตัวเองไม่อยากเห็นตัวเองอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์จึงออกแสวงหาคำตอบ ด้วยตัวเองพิจารณาธรรม ด้วยตัวเองเป็นเบื้องต้น การนำความรักตัวเองมาเป็นเครื่องชี้นำ มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดความสำนึกรู้ โดยยกเอาความรักมาเป็นเครื่องผูกเชื่อมต่อไปยังหลักการที่จะยกระดับตนเอง ให้ดีขึ้น ให้คิดดีขึ้น พุทธดีขึ้น ทำดีขึ้น ในทางพุทธศาสนา คนธรรมดา สามารถที่จะเลื่อนขั้นเป็นพระอริยได้ อันเกิดจากการพัฒนาตนเอง อยู่กับตนเอง อย่างผู้บริสุทธิ์ มีจิตกุศล มีความคิด แบบ สัมมาทิฐิ ไม่ยอมให้กิเลส และอกุศลธรรมมาชี้นำชีวิต ให้คิดแบบมีฉันทิฐิ การพัฒนาตนเองเมื่อมีความรักตัวเอง เป็นที่ตั้ง จะทำให้การพัฒนาตนเองด้วยหลักวิชาการต่างๆทำได้ง่ายขึ้น เมื่อพัฒนาตนเองจนได้ผลแล้ว จะรักคนอื่นเป็น จะรักครอบครัวเป็น จะรักสังคมเป็น จะรักประเทศเป็น ในที่สุดจะดูแลโลกนี้ได้ดี สมกับคำที่ว่ารักโลก ดูแลโลก ซึ่งเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ที่มีการพัฒนาการตามลำดับ เมื่อพัฒนาตนเองด้วยความรักได้ ย่อมจะเข้าใจดีว่าจะพัฒนาคนอื่นด้วยความรักได้อย่างไร



การพัฒนาตนเองเป็นการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพส่งผลต่อบรรยากาศองค์การที่ดี เพราะบุคลากรใน องค์การเป็นผู้สร้างสรรค์สิ่งทุกอย่างจนกระทั่งกลายเป็นผลผลิตหรือการบริการตามแต่ละประเภทขององค์การ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จและการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์การ ดังนั้นผู้บริหารองค์การทุกคนสมควรต้องมีความรู้และความ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงหลักการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้สามารถบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดประสิทธิผลแก่องค์การ จึงต้องมีความเข้าใจในตนเองก่อน มีความรักตัวเองให้เป็นก่อน ก่อนที่จะเข้าใจคนอื่น ก่อนที่จะรักคนอื่น ก่อนที่จะช่วยพัฒนาคนอื่นได้ต่อไป

คำสำคัญ: การพัฒนาตนเอง, ความรัก

Abstract

The Lord Buddha enlightened himself. With consideration to the Four Principles of Dharma, knowing suffering, knowing the cause of suffering And know how to end suffering in the end.

The method of taking the Buddha as a guideline shows that the Buddha is focused on himself, loves himself, does not want to see himself in a suffering state, receives response by himself. Defining the Dhamma by himself as a prerequisite. The use of self-love as a guide There is a purpose that requires awareness. By bringing love as a binder, connecting to the principles of improving oneself, thinking better, speaking better, doing better. In Buddhism, ordinary people are able to be promoted to PhraAriya. Which arises from self-determination, self-existence, innocence, charity, right-minded thinking, not allowing lust And evil deeds to guide life To die for wrongdoing. Self-development When loving oneself is the location, it will make self-development through various academic principles easier. When self-development is successful Will love other people as Will love family as Will love society as Will love the country as In the end, will take good care of this world As with the word love the world, take care of the world, which is a great story that has developed respectively.



When developing oneself with love Naturally understands how to develop others with love.

Self-development is an effective human resource management that affects the good organizational climate. Because the personnel in The organization is the creator of everything until it becomes a product. Or services according to each type of organization Which leads to success and good image creation for the organization. Therefore, every executive of the organization should have knowledge and Deep understanding To the principles of human resource management In order to be able to effectively manage human resources Efficiency contributes to organizational effectiveness Therefore must first understand oneself Have love for yourself first. Before understanding other people Before loving others Before helping to develop others

Keyword : Self-development, with love

บทนำ

ความรักที่บริสุทธิ์แท้จริงคือความปรารถนาดีต่อคนที่ตนรัก ความยินดีที่คนที่ตนรัก มีความสุข การให้อภัยได้เมื่อคนที่ตนรักทำผิด และการเสียสละความสุขของตนเพื่อความสุขของคนที่ตนรัก ในความหมายเดียวกัน ถ้าเราปรับความรู้สึกนั้นกลับด้าน หันกลับมารักตัวเอง ความหมายก็จะเป็นดังนี้ คือความปรารถนาดีต่อคนที่ตนเอง อยากเห็นและยินดีตัวเอง มีความสุข การให้อภัยเมื่อตนเองทำผิด และยอมเสียสละทุกอย่างความสุขของตนเอง ชดความคิดดังกล่าวนี้ ถ้าคิดแบบผิวเผิน เหมือนว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่ถ้าจะคิดในบริบทของการพัฒนาตนเองแล้ว มีคำอธิบายที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง หรือยกระดับตัวเองให้ดีขึ้น ถ้าเราตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองแล้ว เราต้องมีความสุขที่จะมองปัจจุบันของตัวเองให้ชัด รู้จุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง และรู้วิธีแก้ไข รวมไปถึงความพร้อมที่จะทุ่มเทที่จะฝึกฝน ขัดเกลา พัฒนาทักษะต่างๆ เพื่อการยกระดับตนเองต่อไปนั้น หมายถึงการรักตัวเองให้เป็น เมื่อเข้าใจตัวเองได้เราจะมีทัศนคติในด้านบวกกับตัวเอง เป็นเบื้องต้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ หมายถึง ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็น



ต้นแบบในการค้นพบหลักธรรมที่ทำให้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง คือ อริยะสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรจ มรรค

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาได้ จากปุถุชนให้กลายเป็นสัตว์บุรุษตลอดจนถึง พระอริยบุคคลในระดับต่างๆได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ใน พระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมตนให้เป็นสุจริตชนหรือคนดี เพราะการที่ได้มนุษย์ที่มีความดีนั้น ย่อมนำไปสู่การดำเนินชีวิต การปฏิบัติหน้าที่ การประกอบอาชีพ รวมถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีปกติสุข เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตให้เกิดขึ้นแก่บุคคลในสังคม วันนี้ สังคมวุ่นวาย สับสน มีหลายคนออกมมากล่าวถึงว่า วันนี้สังคมไม่น่าอยู่ เกิดจากที่คนไทยไม่รัก กัน ไม่รักตัวเอง ไม่รักบ้านตัวเอง ไม่รักประเทศของตัวเอง ถึงขนาดเป็นวาทกรรมว่า เป็นคนขงชาติ เมื่อบริบทสังคมปัจจุบันเป็นเช่นนี้แล้วสังคมจะดีขึ้นได้อย่างไร การที่สังคมจะดีได้ต้องเริ่มต้นที่จะต้อง พัฒนาตนเองก่อน เริ่มจาก 1 คือตัวเอง เมื่อตัวเองมีความเข้าใจตัวเองดีแล้ว ย่อมจะเข้าใจคนอื่นได้ ย่างขึ้น เริ่มจากเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนในครอบครัว เข้าใจชุมชน เข้าใจสังคม เข้าใจโลกในที่สุด

รักตัวเองให้เป็น เป็นการพัฒนาตนเองขั้นพื้นฐาน ในการปรับทัศนคติตัวเอง สร้างชุด ความคิดในการปฏิบัติให้ตัวเองมีมุมมองที่ดีขึ้น ค้นพบวินัยในการเสริมสร้างมูลค่าเพิ่มในตนเอง ให้ เจริญก้าวหน้า ก่อนที่จะขยายผลที่จะขับเคลื่อนให้รักคนอื่น รักครอบครัว รักองค์กร รักชุมชน รัก ประเทศ รวมไปถึงรักสิ่งแวดล้อมที่สวยงามในโลกนี้ เราจึงต้องทบทวนสาระสำคัญ ว่าการรักตัวเอง นั้น ควรจะต้องเริ่มต้นอย่างไร มีมุมมองชีวิตของตนเองใหม่ ตามแนวคิดทฤษฎีต่างๆและที่สำคัญคือ แนวคิดในทางพุทธศาสตร์ ว่ามีแนวคิดอย่างไร จึงจะมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ยกระดับ ตนเองให้พัฒนาสูงขึ้น แบบมีคุณภาพคู่คุณธรรม

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ ฉบับที่ ๑๐ เป็นต้นมา สังคมไทยให้ ความสำคัญแก่คุณภาพชีวิตของคนไทยในบริบทแห่งความสมดุลของชีวิต เนื่องจากในระยะของ แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔) สังคมไทยได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางทุกภาคส่วน ส่งผลให้ประเทศไทยเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้นใน หลายด้าน และสามารถปรับตัวรับกับภาวะวิกฤติเศรษฐกิจโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สะท้อนได้จาก ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขของคนไทยโดยรวมที่ไม่ได้รับผลกระทบอยู่ระหว่างร้อยละ ๖๖ - ๖๘ มี ปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่เข้มแข็ง การมีงานทำ ความเข้มแข็งของชุมชน และความอบอุ่นของครอบครัว ที่ส่งผลดีต่อความอยู่เย็นเป็นสุข อย่างไรก็ตามปัจจัยที่ยังเป็นอุปสรรค ได้แก่ ความสมานฉันท์ใน สังคม ในขณะเดียวกัน การพัฒนาตามแผนพัฒนาฯ ฉบับ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙) ประเทศไทย จะต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายนอกและภายในประเทศ ที่ปรับเปลี่ยนเร็ว



และซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะข้อผูกพันที่จะเป็นประชาคมอาเซียนในปี ๒๕๕๘ จึงจำเป็นต้องนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมในแง่คนในสังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาประเทศเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นการรักตัวเองให้เป็น คือการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พัฒนาให้ตนเองเป็นคน คิดดี พูดดี ทำดี

สังคมหรือองค์กรใด ถ้ามีผู้ที่รักตัวเองเป็นแบบสัมมาทิฐิ จะถือได้ว่ามีทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงและสามารถนำไปให้เกิด ประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แล้ว องค์กรนั้นก็เจริญก้าวหน้ามีความมั่นคง แต่ถ้าหากองค์กรใด ขาดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าหรือไม่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ องค์กรนั้นก็พัฒนาไปได้ยาก เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัจจัยอื่นๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ ก่อให้เกิดการพัฒนา ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมก็มาจากทรัพยากรมนุษย์ทั้งสิ้น องค์กรต่างๆ จึงมุ่งหวังที่จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพและมีระบบการบริหารทรัพยากร มนุษย์ที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในสภาพปัจจุบันโลกมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศในหลายๆ ด้าน เพื่อให้ประเทศชาติมีศักยภาพในการแข่งขัน มีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบน พื้นฐานแห่งความเป็นไทย การพัฒนาคุณภาพของมนุษย์เป็นทั้งปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา ประเทศ ควรมีการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีเครื่องมือทันสมัยขึ้น วิธีการปฏิบัติงาน และทัศนคติของบุคลากร เพื่อให้องค์กรอยู่รอดยิ่งในยุคปัจจุบันการบริหารทรัพยากรบุคคลนั้นได้เกิดการบูรณาการมาเป็นการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเน้นให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลทั้งในระดับจุลภาค และมหัพภาค จึงต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองด้วยการรักตัวเองให้เป็น

แนวคิดความหมายของการรักตัวเองให้เป็นการพัฒนาตน

ความหมายของความรักกับการการพัฒนาตน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่า รัก ไว้ว่า เป็นคำกริยา หมายถึง มีใจผูกพันด้วยความห่วงใย, มีใจผูกพันด้วยความเสน่หา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต กล่าวว่า ความรักเป็นสิ่งงดงาม ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตงอกงามได้ ความรักเป็นสิ่งที่



เจริญได้ และความสุขที่ได้รับจะหล่อเลี้ยงใจของเรา ไม่ว่าคนที่เรารักอาจไม่น่ารัก หรือบางครั้งคนที่เรารักอาจทำอะไรที่น่าเกลียดแต่ความสุขที่ได้รับของเราจะทำให้เรามองคนนั้นอย่างเข้าใจ ถ้ารักอย่างมีสติปัญญา เราก็จะเข้าใจคนที่เรารัก “ความรัก” ต้องมี “ความเข้าใจ” เป็นรากฐาน รักตัวเองให้เป็น ด้วยการจัดใจเราเพื่อเข้าใจคนที่เรารัก และไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรความสุขที่ได้รับจะอยู่ในใจของเราอย่างยั่งยืน ดังนั้นการรักตัวเองย่อมหมายถึงการมีใจผูกพัน ห่วงใยการดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่าที่สุด รักตัวเองให้เป็น (นิตยสารซีเคร็ต, 2560) มีถ้อยคำในการสนับสุนแนวคิด การรักตัวเอง อย่างมากมายเช่น การรักตัวเองเป็น เห็นตัวเองชัด การรักตัวเองคือการดูแลตัวเอง ให้ดี มีการยกวิธีการในการดูแลตนเองเช่น บอกรักตัวเองว่าเราต้องเรียนรู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง มองตัวเองในมุมมองที่เป็นจริงที่สุด เลิกคาดหวังรอคอยการยอมรับจากคนอื่น อยู่ห่างๆกับคนที่ไม่เคยเห็นคุณค่าเราเอง ต้องอภัยในความผิดพลาดในอดีต ลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวิถีทาง ยอมรับความเสี่ยงในอนาคตถ้ามันจะเกิดขึ้น สำนึกแต่เรื่องดีในอดีตทำสิ่งที่เป็นความสุขของตัวเองให้ได้ทุกวัน คุยกับตัวเองซื่อสัตย์กับตัวเอง ให้โอกาสตัวเองสร้างสิ่งใหม่ สิ่งดี ที่ไม่เคยทำ เชื่อมมั่นในศักยภาพตัวเองว่าเราทำได้ รักตัวเองให้มากเมื่อเห็นว่าเรามีคุณค่ามากขึ้น อย่าทำร้ายตัวเองด้วยความเครียด ทานอาหารดี ออกกำลังกาย ฝึกพูดการใช้ถ้อยคำที่ดี ทำในสิ่งที่ดีด้วยตัวเอง โดยสรุปแล้วคือการฝึกฝนตนเองให้รักตัวเองให้เป็น คือการฝึกให้ตัวเอง คิดดี พูดดี ทำดี ถือเป็นการพัฒนาตนเอง ในอีกความหมายหนึ่ง (ไพศาล ไกรสิทธิ์, 2542)

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าการพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน



แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้ (เรียม ศรีทอง, 2542)

- 1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง
- 2) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก
- 3) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
- 4) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง
- 5) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

ความสำคัญของการรักตัวเองและการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
3. เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ



ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภาระกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็น ผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพ และประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ (วิไลวรรณ ศรีสงคราม, 2549)

แนวคิดและทฤษฎีในการรักตัวเองให้เป็นหรือพัฒนาตัวเอง

หลักการพัฒนาตน

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความองอาจและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการ ที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตน เชิงพุทธศาสตร์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536)

หลักการพัฒนาตนเชิงการแพทย์

เน้นความสำคัญของการรักษาสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้สมดุล หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กับการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายประกอบด้วยระบบอวัยวะต่างๆ ที่ทำงานประสานกัน ถ้าทุกระบบทำงานตามปกติ จะเป็นสภาวะการเจริญเติบโต และดำรงชีวิตตามปกติของบุคคล แต่ถ้าหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อ การดำรงชีวิต ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา ทำให้เกิดปัญหาต่อบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด อารมณ์ การทำงาน และพฤติกรรมต่างๆ ได้



เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ที่สำคัญได้แก่

1. ตรวจร่างกายโดยทั่วไปทั้งระบบภายในและภายนอก ด้วยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรับการตรวจจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
2. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญการสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากโรคร้ายต่างๆ ตามที่สมควรเหมาะสมกับเพศและวัย
3. ส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ฝึกนิสัยการกินที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่รอพึ่งยาเฉพาะเมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น
4. หมั่นออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์เพื่อบริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
5. มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส
6. ศึกษาหาความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2552)

หลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุง หรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (operant conditioning) เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวง เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์ กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (consequences) ที่เกิดขึ้นใน สภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคล กระทำอยู่มี อัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรม ที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง



การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์

ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับ สภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่า การพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยัง ไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ 2) การฝึกปรับปรุง ตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไปดังนั้นเพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

- ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสฐานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

- จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสังขารม

- ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

กายภาวนา หมายถึงการพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนากายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัย อันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

ศีลภาวนา หมายถึงการพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจา กับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จิตตภาวนา หมายถึงพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่



เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันดีคือมีความอดทน สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ปัญญาภวานา หมายถึงการพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2532)

เทคนิคการพัฒนาตน

การควบคุมตนเอง (self-control)

การควบคุมตนเอง คือการที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย หรือวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก และในทางกลับกัน คนที่มีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก ในชีวิตประจำวันของคนเราล้วนเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), 2531) เช่น

- ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตัวเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พอใจได้

- เปลี่ยนเงื่อนไขของสิ่งเร้าหรือสัญญาณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะหลีกเลี่ยง เช่น ไปตากอากาศที่ชายทะเลเพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งอาจช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการบางอย่างได้มากขึ้นด้วย

- หลีกเลี่ยงกระทำบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อจะรับประทานอาหารมื้อค่ำที่จัดเป็นพิเศษ

- เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมขัดกับความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ เช่น เมื่อหัวหน้างานทำเป็น ต้องทำหน้าตาเฉย หัวเราะไม่ได้เด็ดขาด



เทคนิคการควบคุมตนเอง

มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคล ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขและผลกรรม ถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เงื่อนไขสำคัญในการควบคุมตนเองคือ บุคคลนั้นจะเป็นผู้จัดการ กับเงื่อนไขและผลกรรมของพฤติกรรมด้วยตนเอง แทนการที่บุคคลอื่นจะจัดการให้

ในการควบคุมตนเองมักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกรรมที่ ชัดแย้งกันอยู่ ซึ่งการขัดแย้งของเงื่อนไขผลกรรมมีอยู่ 4 แบบ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางบวกทันที เพื่อว่าจะไม่ได้รับผลกรรม ทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบจำนวนมาก เพื่อว่าจะได้ไม่อ้วนใน 2-3 ปี ข้างหน้า หรือหยุดการสูบบุหรี่เพื่อว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งปอด หรือหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศเพื่อ จะได้ไม่ติดเชื้อเอดส์

- แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางลบทันที เพื่อจะได้รับผลกรรมทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อมีฐานะดีขึ้น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อจะชนะในการแข่งขัน

- ไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อว่าจะได้รับผลกรรมทางบวก ที่มากกว่าในอนาคต เช่น การไม่ออกไปเที่ยวสนุกสนานในคืนวันศุกร์ เพื่อใช้เวลาอ่านหนังสือที่ทำ ให้ผลการเรียนดีขึ้น หรือมีโอกาสดีกษาต่อ

- แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางลบแต่น้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลกรรมทางลบจำนวนมาก ในอนาคต เช่น การไปให้หมอฟันอุดหินปูน ตรวจฟัน ทำความสะอาดฟัน ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึง พอใจ แต่การกระทำนั้นทำให้เกิดการปวดฟันที่รุนแรงในอนาคต

จากการขัดแย้งกันในเงื่อนไขของผลกรรมที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าการพัฒนาตนนั้น บุคคล จะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การควบคุมตนเองมีเทคนิควิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือน ตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

วิธีการปรับความคิดและความรู้สึก

เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อ สันนิษฐาน หรือการเปลี่ยนตัวแปร ทางความรู้ความเข้าใจเสียใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาปัญญานิยมที่มีความเชื่อว่า

1. ความรู้ความเข้าใจมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความรู้ความเข้าใจสามารถสร้างใหม่หรือเปลี่ยนแปลงได้



3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในความรู้ความเข้าใจ วิธีเจริญสมาธิเบื้องต้น

การพัฒนาตนเองทางพุทธศาสตร์ จะเริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธิ คือการทำจิตใจให้สงบ มีคำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นในการฝึกปฏิบัติ (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2540)

- การนั่ง ควรนั่งหลับตาตามสบายบนพื้น บนเก้าอี้ ควรเป็นที่สะดวก ไม่กระด้าง ผู้ชาย นั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบตามถนัด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางลงบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก อย่าเกร็งตัว นั่งตามสบาย คลายความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กำหนดสติไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบริกรรมกำกับเพื่อให้จิตมีเครื่องยึด คือ ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก โดยกำหนดภาวนาในใจเท่านั้น หรือภาวนาว่า “ยุบหนอ” เมื่อหายใจเข้า และ “พองหนอ” เมื่อหายใจออก หรือกำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องมีบทภาวนา แต่การมีบทภาวนากำกับ ย่อมมีผลดีกว่าสำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ การกำหนดลมหายใจ ให้ทำตามลำดับ ดังนี้

- ขั้นวิ้งตามลม คือไม่บังคับลมหายใจเข้าออกให้สั้นหรือให้ยาว ปลอยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยส่งใจกำหนดวิ้งตามลมไป ตามจุดกำหนดทั้งสาม คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และท้อง คอยระวังใจ คือ สติให้จับอยู่กับลมหายใจ คอบควบคุมจิตไม่ให้เดินไปข้างนอก ให้สงบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน

- ขั้นดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้งสามตามที่กำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ้งตามลมเหมือนครั้งแรก กำหนดจุดที่จิตใจสบาย ส่วนมากนิยมกำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก กำหนดได้ง่ายกว่าจุดอื่นๆ

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ผลดี อาจกำหนดลมหายใจด้วยการนับก็ได้ โดยส่งใจไปกับการนับอยู่ ปลายจมูกแห่งเดียว การนับแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกให้นับซ้ำๆ อย่างนับให้ต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 ให้นับหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือหายใจเข้านับว่า 1 หายใจออกนับว่า 1 ต่อไปหายใจเข้านับว่า 2 หายใจออกนับว่า 2 เรื่อยไปจนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้นใหม่คู่ที่ 1 จนถึงคู่ที่ 10 เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วย้อนมาที่คู่ที่ 1 ถึงคู่ที่ 5 ไปจนถึงคู่ที่ 10 อย่างนี้เรื่อยไป ช่วงหลัง เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้คล่องดีแล้ว ต่อจากนั้นเปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก แต่คอยกำหนดลมหายใจที่มาระทบจมูกอย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับเรียงลำดับไปเร็วๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วเริ่มใหม่จาก 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่มจาก



1 ถึง 5 ใหม่อีก กำหนดอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าแม่เมื่อใดไม่กำหนดนับแล้ว สติก็ยังแน่วแน่อยู่นในอารมณ์ คือ อยู่ในลมหายใจเข้าออกนั้น (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2540)

บทสรุป

ความรักตนเองให้เป็น คือการพัฒนาตนเองแบบมุ่งมั่น จดจ่อ ตื่นตัวทั่วพร้อม สำรวจตัวเอง ทุกขณะจิต อยู่กับตัวเองให้มากที่สุด สร้างมูลค่าตัวเองให้เพิ่มขึ้นในทุกขณะ พิจารณาตนเองทุกขณะ จนเกิดความเชี่ยวชาญ ในการแยกแยะ ส่งเสริม ต่อด้าน โดยใช้ศีลธรรมเป็นหลักยึด โดยมี ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และมี อริยสัจ 4 เป็นองค์ประชุม ก่อเกิดสัมมาทิฐิ เป็นเข็มทิศ เพื่อเพิ่มศักยภาพ ให้กับตนเองให้มีคุณค่ามากขึ้น ในด้านเทคนิคในการควบคุมตนเองให้คิดดี ทำดี พูดดีนั้น มีหลากหลายวิธีที่จะนำมาใช้แต่ทุกสิ่งจะย้อนกลับมาถามตัวเองตลอดเวลาว่าเราทำเพราะเรารักตัวเองใช่หรือไม่ เราอยากเห็นตัวเองเป็นคนดี เป็นที่ต้องการของสังคมใช่หรือไม่ การพัฒนาตนเองจะประสบความสำเร็จได้เมื่อเราต้องรักตัวเองให้เป็น องค์กรใดที่มีทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงและสามารถนำไปให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แล้ว องค์กรนั้นก็เจริญก้าวหน้ามีความมั่นคง แต่ถ้าหากองค์กรใด ขาดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าหรือไม่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ องค์กรนั้นก็พัฒนาไปไม่ได้ยาก เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพัฒนา ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมก็มาจากทรัพยากรมนุษย์ทั้งสิ้น องค์กรต่าง ๆ จึงมุ่งหวังที่จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพและมีระบบการบริหารทรัพยากร มนุษย์ที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในสภาพปัจจุบันโลกมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศในหลาย ๆ ด้าน เพื่อให้ประเทศชาติมีศักยภาพในการแข่งขัน มีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบน พื้นฐานแห่งความเป็นไทย การพัฒนาคุณภาพของมนุษย์เป็นทั้งปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา ประเทศ ควรมีการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เช่น ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีเครื่องมือทันสมัยขึ้น วิธีการปฏิบัติงาน และทัศนคติของบุคลากร เพื่อให้องค์การอยู่รอดยิ่งในยุคปัจจุบันการบริหารทรัพยากรบุคคลนั้นได้เกิดการบูรณาการมาเป็นการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเน้นให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลทั้งในระดับจุลภาค และมหัพภาค



การพัฒนาตนเอง ต้องใช้ความรักต่อตนเอง เป็นหลักยึด จะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้า และเกิดการพัฒนาดำเนินต่อไป ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่ผันแปรอยู่ตลอดเวลา ความรักต่อตนเองจะเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันที่ยอดเยี่ยม เป็นคุณสมบัติในตนที่สามารถ ยืนหยัดและฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค นานัปการ เมื่อเรารักตัวเองเป็น พัฒนาตนเองเป็น เราจะรักผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น มีเมตตาธรรม เพราะทุกคนเกิดมามีความรักตัวเองเหมือนกัน ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้ อย่างมีความสุข



เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2552). *สอนเด็กให้มีจิตสาธารณะ*. กรุงเทพมหานคร : วี พรินท์.
- นิตยสารซีเคร็ต ฉบับวันที่ 24 กันยายน 2560 กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน (2540). *จิตวิทยาและพุทธศาสตร์*. สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏสุรินทร์.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) (2531). *พัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน พิมพ์ลักษณ์.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2542). *การพัฒนาตน*. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- เรียม ศรีทอง (2542). "กระบวนการพัฒนาตน" *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (93-113)*. หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ทริปปี้เกิ้ลกรุ๊ป.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การรักษาโรคของพระพุทธเจ้า

Treatment by Buddha

พรศรี บุญสายบัว

Pornsri Boonsaibua

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Nuy_1099@hotmail.com

Retrieved March 10, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

การรักษาโรคของพระพุทธเจ้าพบว่า มีโรคและสาเหตุการเกิดโรคภายนอกและภายใน โดยพระพุทธเจ้าได้นำยาจากพืช ยาสมุนไพรที่ได้จากพืชพันธุ์ไม้ต่างๆ ยาสมุนไพรจากสัตว์ สัตว์ที่เกิดมาตามธรรมชาตินานาชนิดหมอยาสมุนไพรโบราณได้นำเอาส่วนต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่างๆ ของสัตว์ ยาสมุนไพรจากแร่ธาตุ ได้แก่ แร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุที่ท่านนำมาใช้เป็นยารักษาโรคโดยมี 2 จำพวกคือจำพวกสลายง่าย ธาตุวัตถุที่ ละลายง่าย แตกหักง่าย และสลายตัวอยู่แล้วตามกฎของธรรมชาติ เช่น เกลือต่างๆ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสิว ดีเกลือ ดินปลวก ดินสอพอง สารหนู น้ำปูนใส น้ำส้มสายชู สารส้ม หรดานกลีบ ทอง น้ำประสานดีบุก ดินถ่าน เป็นต้น จำพวกสลายตัวยาก คือ ธาตุวัตถุที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุที่ทำให้แตกและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ ศิลา ศิลาหยอน หินปะการัง ขบวนการรักษานั้น เมื่อวินิจฉัยโรคแล้วว่าสาเหตุเกิดจากอะไร ต่อมาก็ศึกษาสรรพคุณของยาที่ได้นั้นมามีสรรพคุณอย่างไร ก็จัดให้รับประทานหรือทาตามจำนวนและขนาดที่ต้องการ โรคก็จะหายได้ นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด เช่น ผ่าตัดฝี ตัดเนื้องอก

คำสำคัญ : การรักษาโรค, พระพุทธเจ้า, ยาสมุนไพรจากแร่ธาตุ



Abstract

The healing of the Buddha was found that there were diseases causing from external and internal diseases. The Lord Buddha brought medicine from plants, herbs and various kinds of plants, and herbs from animals. Many animals which were naturally born, the ancient herbal medicine doctors have brought different parts and organs of them to make herbal medicine. Herbal medicines from minerals, natural minerals or things made up of minerals can be used as medicine. There are 2 classes of minerals, The type of herbal medicines from minerals which is easy to crumble, substances which are easy to crumble, easily break and already crumble to law of nature such as salts, yellow sulfur, red sulfur, sulfate, saltpeter, Epsom salt, termite soil, white clay filler, arsenic, lime water, vinegar, alum, dan petals, gold, Ammonium chloride, soil, etc. The type of herbal medicines from minerals which is hard to be crumbled such as strong elements, condense combination, and very durable. It is an object that is difficult to break and crumble it easily, such as silver, gold, copper, brass, bronze, throne, stone, stone, coral reef. The treatment process is to diagnose what causes the disease. Next, study the properties of the drugs and provide the medicine according to the amount and size desired. Disease will then disappear. Besides, there are also operations such as abscess surgery, tumor resection.

Keyword : healing, herbal medicines from animals, herbal medicine from minerals



บทนำ

พระพุทธศาสนาสื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์เช่นเดียวกับการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย การเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของทุกๆ ชีวิตที่ต้องดำเนินไป ตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งไม่มีใครปฏิเสธได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่าง อะไรบ้าง คือ 1. โรคทางกาย 2. โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217)

พระพุทธเจ้าได้เสนอทางออกแห่งปัญหาเหล่านี้ไว้แล้ว แต่บุคคลที่เจ็บป่วย ต่างก็แสวงหาวิธีการรักษาบำบัด ที่แตกต่างกันไปเพื่อให้ตนเองหายจากความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมาน ที่ได้รับตามสภาพที่เป็น เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตรอดพ้นจากความตาย

การหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจนั้น พระพุทธศาสนาได้ให้หลักการ กล่าวไว้เป็นหลักธรรมหรือแนวปฏิบัติไว้ในหลายระดับด้วยกัน ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง จนถึงระดับสูงสุด ที่จะช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามกระบวนการแห่งไตรสิกขา คือการดำรงตนอยู่ในกรอบแห่ง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่มีความสมบูรณ์ ครอบคลุมทุกระบบ ทุกระบวนการ ไม่เลือกชั้นวรรณะ สามารถจัดการและแก้ปัญหาสังคมให้หมดไปได้อย่างแน่นอน ถึงแม้ว่าความเจ็บป่วยจะเป็นมรดกประจำสังขารของมนุษย์ก็ตาม ถ้าตราบโดมนุสัยยังสังวรระวัง ดูแล รักษาสุขภาพของตนให้ถูกต้องตามสุขอนามัย และได้ประพฤติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพระองค์ที่มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือ กิเลสพร้อมทั้งอณูสัยอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมา พระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงวางยา (แสดงธรรม) คือธรรมโอสธ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย เป็นสมาธิส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ ดังพระมหากัสสปะเถระพิจารณาตามธรรมนั้นก็หายจากโรค เมื่อภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายรักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า “ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเราตถาคตแล้วไซ้ร ขอเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้” (วิ.ม.(ไทย) 5/260/46)

จะเห็นได้ว่าเมื่อภิกษุเกิดอาพาธ ต้องแสวงหาเภสัช (ยาสมุนไพรร) มาทำการรักษาและให้เป็นไปตามอาการของโรคแต่ละอย่าง ก่อนนั้นพระพุทธองค์ยังไม่ทรงอนุญาตยาสมุนไพรรเพื่อรักษา



ภิกษุอาพาธ ทรงอาศัยเหตุนี้ เมื่อภิกษุอาพาธก็อนุญาตให้รับยาสมุนไพรและเครื่องบดยาหรืออุปกรณ์การปรุยาไว้ใช้เอง ดังปรากฏในคัมภีร์วินัยปิฎกมหาวรรคตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ข่า ว่านเปาะ ว่านน้ำ อุตพิต แฝก หัวหมูและรากไม้ที่ใช้เป็นยาชนิดอื่นๆ ที่มีอยู่ แต่ไม่ใช่เป็นของเคี้ยวของฉัน เธอรับประทานแล้วเก็บไว้ฉันเมื่อมีเหตุจำเป็นจึงฉันได้” (วิ.ม.(ไทย) 5/260/46) พระองค์ได้เห็นความสำคัญของภิกษุด้วยความมุ่งหวังจะให้มีสุขภาพดีปราศจากการเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีสุขภาพดีแล้วจะเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ

การรักษาโรคในสมัยพุทธกาล

ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่า โรค ไว้ว่าหมายถึง ความเสียดแทง (ขุ.ป. (ไทย) 31/186/87) และได้ให้ความหมายในเชิงอธิบายความหมายของโรคในวงกว้างไว้ว่า บุคคลใดเป็นโรค บุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียดแทงอยู่ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มนุษย์สนใจและรู้จักตัวเองเป็นสำคัญ คือ รู้จักร่างกายและจิตใจของตน เพื่อที่จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข โดยปราศจากสิ่งที่คอยเสียดแทงอยู่ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยากที่จะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยไปได้ เพราะในชีวิตมนุษย์นั้นย่อมมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นอยู่เสมออันได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (รูป) และโรคที่เกิดขึ้นทางจิตใจ (นาม) ซึ่งเรียกรวมว่า โรคนามรูป (อง. จตุกก. (ไทย) 21/31/24)

หากกล่าวตามรูปศัพท์ คำว่า โรค มาจากภาษาบาลีว่า รุช แปลว่า เสียดแทง มีวิเคราะห์ตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า รุชชติติ โรโค (อาพาโธ) แปลว่า (ความอาพาธใด) ย่อมเสียดแทง เหตุนั้น (ความอาพาธนั้น) ชื่อว่า ผู้เสียดแทง (พระมหานิยม อุตตโม, 2557) นอกเหนือจากนี้แล้วคำว่า โรค ที่มีรากศัพท์มาจาก รุช ชาติุนั้นท่านได้แปลง ช เป็น ค ด้วยอำนาจของ ณ ปัจจัยในนามกิตก์ (หลวงเทพดรณานุศิษฐ์ (ทวี ธรรมธัช), 2556) หากกล่าวถึงความหมายทั่วไป คำว่า โรค ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้คำจำกัดความไว้ว่าหมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) และนอกจากนี้ยังมีนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายว่า โรค คือ สิ่งที่เสียดแทงชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้องเป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไปชีวิตจะไม่ได้ลำบาก (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2542)



พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า โรค หมายถึง ภาวะที่ร่างกายทำงานไม่ได้เป็นปกติจากเชื้อโรคเป็นต้น การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การผิดปกติของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งอาการที่เกิดจากสภาพดังกล่าวนี้ด้วย

พทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ได้ให้ความหมายว่า “การอาพาธด้วยเสียบแห่ง”

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า โรค คือ สิ่งที่เสียบแห่งชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้องเป็นปัญหาต้องแก้ไขต้องกำจัดออกไปชีวิตจะไม่ได้ลำบาก

ดังนั้น จึงพอสรุปความหมายของโรคได้ว่า โรค หมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย ความไม่สบาย โรคประจำตัว โรคที่ติดตัวอยู่ประจำรักษาไม่หาย ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคนปัญหาของชีวิตคือ ทุกข์ อาจเป็นโรคแอบแฝงตัวโดยที่ไม่มีการผิดปกติออกมาภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกไม่สบาย เสียดแห่งให้เจ็บปวด หรือมีอาการที่ผิดปกติแสดงออกมาให้เห็น

ชื่อของโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในสมัยพุทธกาล พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงราชสาวัตถีครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารท แม้ข้าวตัมที่ดื่มเข้าไปก็อาเจียนออกมา แม้ข้าวสวยที่ฉันเข้าไปก็อาเจียนออกมา ภิกษุเหล่านั้นจึงชูบผอมหมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นสะพ้ง เพราะโรคนั้น

พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นชูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพ้ง จึงตรัสถามพระอานนท์ว่า “อานนท์ ทำไมเวลานี้ภิกษุทั้งหลายจึงชูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพ้ง”

ท่านอานนท์กราบทูลว่า “เวลานี้ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารทแม้ดื่มข้าวตัมกับอาเจียนออกมาแม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็กับอาเจียนออกมาภิกษุเหล่านั้นจึงชูบผอมหมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพ้งเพราะโรคนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระไตรปิฎกนอกจากให้ความหมายของโรคตามที่กล่าวข้างต้นแล้ว พระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงชื่อของโรคชนิดต่างๆ ได้แก่ โรคทางตา (วิม. (ไทย) 5/265/50) โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมือคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำ โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรค



พุพอง โรคริดสีดวง (อง.ทสก. (ไทย) 24/60/129-131) โรคออสกะ (ที.ปา. (ไทย) 11/8-9/8-9) โรค
อหิวาตกโรค (วิ.ม. (ไทย) 4/100/155) โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม่
งอก โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง โรคลมในท้อง โรคร้อนในกาย โรคเนื้องอกใน
ลำไส้ โรคท้องร่วง โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม โรคอัมพาต โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูก
โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน โรคหนองที่เท้า โรคร้อนใน โรคดีซ่าน โรคปวดศีรษะ (วิ.ม. (ไทย) 5/260-
365/18-241)

เดิมโรคมีอยู่เพียง 3 ชนิดเท่านั้น คือ โรคความอยาก โรคความหิวและโรคชรา แต่เพราะการทำ
ร้ายเบียดเบียนสัตว์จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง 98 ชนิด โรคต่างๆ ที่ระบุชื่อไว้ในพระไตรปิฎกและ
อรรถกถาสามารถแบ่งได้เป็น 6 กลุ่ม ได้แก่

1. โรคผิวหนัง หมายถึงโรคที่เกิดบนผิวหนังในบริเวณต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคเรื้อน โรค
ฝี โรคฝีดาษ โรคกลาก โรคเริม โรคพุพอง โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคหูด โรคคุดทะราด
2. โรคลม หมายถึง โรคที่เกิดจากธาตุลมภายในร่างกายกำเริบ ทำให้มีอาการหลายอย่าง
เช่น วิงเวียน หน้ามืด คลื่นเหียน ถ้าอาการรุนแรงอาจถึงแก่สิ้นสติหรือตายได้ เช่น โรคลมบ้าหมู
3. โรคในท้อง หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นภายในท้อง เช่น โรคเนื้องอกที่ลำไส้ โรคบิด โรค
ท้องร่วง โรคลงราก อหิวาตกโรค โรคลงแดง โรคจุกเสียด และโรคออสกะ
4. โรคเกี่ยวกับอวัยวะ หมายถึง โรคที่เกิดกับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคทางตา
โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทางลิ้น โรคทางศีรษะ เช่น ปวดศีรษะ โรคทางปาก โรคทางฟัน โรค
อัมพาต โรคริดสีดวง
5. โรคทางเดินหายใจ หมายถึง โรคที่เกิดกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไอ โรคหืด โรค
ไข้หวัด โรคมองคร่อ
6. โรคเบ็ดเตล็ด หมายถึง โรคอื่นๆ ที่ไม่จัดอยู่ในกลุ่มทั้ง 5 ข้างต้น เช่น โรคไข้พิษ
โรคเบาหวาน โรคดีกำเริบ โรคร้อนใน และ โรคในฤดูสารท เป็นต้น (ขุ.สุ. (ไทย) 25/314/572)

จากรายละเอียดดังกล่าวสรุปได้ว่า โรคต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แบ่งได้เป็น 6 กลุ่ม คือ
โรคผิวหนัง โรคลม โรคในท้อง โรคเกี่ยวกับอวัยวะ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ และโรคเบ็ดเตล็ดอื่นๆ
ซึ่งโรคเหล่านี้ยังสามารถแบ่งอย่างอื่นได้ เช่น โรคที่เป็นแต่กำเนิด โรคทางด้านพันธุกรรม โรคที่เกิดตาม
ฤดูกาล การถูกทำร้าย โรคติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งโรคทุกอย่างล้วนทำให้เกิดความทุกข์



สมมุติฐานของการเกิดโรคในพระไตรปิฎก

ในการรักษาโรคในแต่ละโรคนั้น จำเป็นต้องทราบสาเหตุในการเกิดโรคก่อน จึงจะสามารถทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้นิยามความหมายของสมมุติฐานของการเกิดโรค หมายถึงการรู้ที่ต้นแรกของการเกิดโรคอันเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยซึ่งประกอบด้วย 8 สมมุติฐานดังนี้

1. ธาตุสมมุติฐาน หมายถึง สาเหตุของความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเกิดขึ้น และผิปกติของมหาภูตรูปทั้ง 4 ประการ ที่ประกอบเป็นร่างกาย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ซึ่งมหาภูตรูปทั้ง 4 นี้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถขาดธาตุหนึ่งธาตุใดไปได้ หากมีการแปรปรวนเสียสมดุล หย่อน กำเริบ หรือพิการ ประการใดประการหนึ่งก็จะทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาได้ (ม.ม. (ไทย) 13/288/218)

2. ฤดูสมมุติฐาน หมายถึง สาเหตุของการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศตามฤดูกาล ได้แก่ (1) อากาศร้อน (2) เดือนกึ่งท้ายฤดูร้อน เดือนต้นแห่งฤดูฝน และ (3) ฤดูสารท (วิ.มหา. (ไทย) 2/611/524)

3. อายุสมมุติฐาน หมายถึง ช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคซึ่งมนุษย์มีโรคทุกวัย โดยเฉพาะอายุที่เป็นสาเหตุของโรค คือความชรา (วิ.จุ. (ไทย) 7/10/4)

4. สัตว์สมมุติฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากสัตว์ ได้แก่ (1) ผีเข้า (2) งูกัด (3) ยักษ์เข้าสิง และ (4) สัตว์ที่เจาะกินมันสมอง (วิ.มหา. (ไทย) 2/168/183)

5. วิธีสมมุติฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากวิธีการรักษาที่ผิดพลาด หรือการบำบัดรักษาผิดวิธี ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือทำให้โรคกำเริบ ได้แก่ (1) นวดพื้นมากเกินไป (2) นิ่งตัวนานเกินไป (3) นัตถุยาเกินขนาด (4) เกสซ์ และ (5) เกสซ์ที่ทำให้ครรภักตก เป็นต้น (ม.ม. (ไทย) 13/495/341)

6. อาหารสมมุติฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากอาหาร คือ กินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหารน้อยเกินไป ได้แก่ (1) ข้าว (2) น้ำ (3) เปรียง (น้ำมันที่ทำจากนมส้มและไขหรือเนย) (4) สุรา (5) สุกรมัททวะ (อาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งปรุงด้วยเห็ดอย่างหนึ่งซึ่งเห็ดชนิดนั้นหมูชอบกิน) และ (6) อาหารประณีต (การปรุง) (ที.ปา. (ไทย) 11/4/5)

7. จิตสมมุติฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากจิตใจ มีดังนี้

(1) ขอบรรพชาแล้วไม่ได้บรรพชา



(2) ความกระสัน (ราคะ)

(3) คิดเรื่องอจินไตย ทำให้มีส่วนแห่งความเป็นบ้า มี 4 เรื่อง ได้แก่ วิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน วิบากแห่งกรรม และความคิดเรื่องโลก

(4) จิตฟุ้งซ่าน

(5) จิตอาฆาต

(6) สมุทัย ประกอบด้วย กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

(7) เวทนา (ความรู้สึก) เป็นอนัตตา ฉะนั้นเวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

(8) สัญญา (ความจำได้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นสัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

(9) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้นสังขารจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

(10) วิญญาน (การรับรู้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นวิญญานจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

(11) ลากสักการะและชื่อเสียงครอบงำ (วิมพา. (ไทย) 1/301/438-439)

8. กรรมสมุฏฐาน หมายถึง หลักของกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดโรคนั้น จัดว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับกรรมหรือการกระทำทั้งทางกาย (กายกรรม), ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กรรมหรือการกระทำทุกอย่างย่อมส่งผลแก่ผู้กระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต (ม.อ. (ไทย) 14/581/323) พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงผลอันเนื่องมาจากกรรมไว้ 7 ประการคือ

(1) มีอายุน้อยเพราะฆ่าสัตว์

(2) มีโรครมากเพราะเบียดเบียนสัตว์

(3) มีผิวพรรณทรามเพราะขี้โกรธ

(4) มีศักดาน้อยเพราะมักริษยา

(5) มีโภคทรัพย์น้อยเพราะไม่ให้ทาน

(6) เกิดในตระกูลต่ำเพราะกระด้างถือตัวไม่อ่อนน้อม

(7) มีปัญญาทรามเพราะไม่เข้าไปหาสมณะพราหมณ์ไต่ถามเรื่องกุศลและอกุศล

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นกระบวนการเริ่มจากการปฏิบัติตนของผู้ปกครอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สมัยใดพระราชาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมสมัยนั้นแม้พวกข้าราชการก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมเมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้พราหมณ์และคฤหบดีก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่



ในธรรมเมื่อพราหมณ์และคฤหบดีไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้ชาวนิคมนและชาวชนบทก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม พระจันทร์และพระอาทิตย์ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อพระจันทร์และพระอาทิตย์หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอหมู่ดาวนักษัตรก็ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อคืนและวันหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอเดือนหนึ่ง และกึ่งเดือนก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอเมื่อฤดู และปีหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอลมย่อมพัดไม่สม่ำเสมอเมื่อลมพัดไม่สม่ำเสมอลมก็เดินผิดทางไม่สม่ำเสมอ ย่อมพัดเวียนไปเมื่อลมเดินผิดทางไม่สม่ำเสมอพัดเวียนไปเทวดาย่อมกำเริบ เมื่อเทวดากำเริบฝนย่อมไม่ตกต้องตามฤดูกาลเมื่อฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลข้าวกล้าทั้งหลายก็สุกไม่เสมอกันภิกษุทั้งหลายมนุษย์ผู้บริโภคข้าวสุกที่ไม่เสมอกัน ย่อมเป็นผู้มีอายุน้อย ผิวพรรณเศร้าหมองมีกำลังน้อยมีอาพาธมาก (อง.จตุกก. (ไทย) 21/71/74)

เห็นได้ว่าสมุฏฐานในการเกิดโรค หมายถึง การรู้ที่ตั้งแรกของการเกิดโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น จำแนกออกได้เป็น 8 สมุฏฐาน ประกอบด้วยธาตุสมุฏฐาน อุตสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน สัตวสมุฏฐาน วิธีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน นับเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์สาเหตุในการเกิดโรคในปัจจุบัน ด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์สมัยใหม่ทำให้สามารถวินิจฉัยโรคอย่างละเอียดได้ทำให้ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้น ๆ อย่างชัดเจนสามารถทำการรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

กระบวนการรักษาโรคในพระไตรปิฎก

การใช้ยาในครั้งพุทธกาลนั้น เมื่อมีภิกษุสงฆ์เกิดการอาพาธเป็นไข้ ในแต่ละครั้งต่างก็ต้องใช้ยาแตกต่างกันออกไปในการใช้การรักษา ซึ่งพระองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหายามาบำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการ หรือตามที่ทายกทายิกานำมาถวายเพื่อทำการรักษาไข้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตพอสรุปได้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลายเป็นไข้ ต้องการใช้รากไม้ที่เป็นยาบำบัดไข้ ภิกษุได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลให้พระพุทธองค์ทรงทราบ พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ใช้รากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิต ข่า แผลก เหหัวหมู หรือรากไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้เป็นยารักษาโรคได้ รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเกิดอาการอาพาธไม่สบาย (วิ.ม. (ไทย) 5/263/46) และยังทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ใช้ผลไม้ที่เป็นยาเพื่อรักษาอาการไข้ คือ ลูกพลีลังคะ ดีปลี พริก ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูกมะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้เป็นยาได้ รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ไม่สบาย



พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ให้ใช้น้ำฝาดสมุนไพรได้ เพื่อใช้เป็นยาบำบัดไข้ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา ภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิตเมื่อเป็นไข้นั้นได้

พระองค์ยังทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ไข้ย่างไม้ที่เป็นยาเพื่อบำบัดไข้ คือ ยางหิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตะเกะ ยางเคี้ยวจากใบต้นตะเกะ กายาน หรือยางไม้ชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ไม่สบาย ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ไข้ใบไม้ที่เป็นยาบำบัดไข้ได้ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก และใบฝ้ายหรือใบไม้ชนิดอื่นที่เป็นยา รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ไม่สบาย เมื่อคราวที่พระปิลินทวัจฉะ อาพาธเป็นโรคลม พระองค์ทรงอนุญาตให้หุงน้ำมันฉันได้

พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตา ทรงเห็นความทุกข์ของพุทธสาวกของพระองค์ จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ได้ใช้ยาเพื่อบำบัดการอาพาธและทรงอนุญาตให้ฉันเภสัช 5 ชนิด ที่เป็นยาทั้งเป็นอาหาร คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ใช้ในการรักษาโรคชুবผอม ชีตเหลือง หมองคล้ำ ทรงอนุญาตให้ฉันได้ทั้งในนอกกาลและในเวลาวิกาล (วิ.ม. (ไทย) 5/260-267/43-50) การรักษาพยาบาลในพระพุทธศาสนา การแบ่งประเภทของโรคสามารถแบ่งตามลักษณะของคนไข้ได้อีก 3 ประเภท คือ

๑) โรคที่ไม่อาจจะหายได้แม้ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ทำการรักษาก็ตาม

๒) โรคที่หายได้เอง แม้ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ก็ตาม เช่น โรคจำพวกปวดหัว ปวดท้อง หรือโรคที่มีอาการเล็กๆ น้อยๆ

๓) โรคที่หายได้เฉพาะที่ทำการรักษาเท่านั้น ถ้าไม่ทำการรักษาก็ไม่หาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ที่คนเราประสบกันอยู่ (อง. ดิก. (ไทย) 20/22/170)

“ส่วนการจัดประเภทของโรคในปัจจุบันนี้ นักวิชาการทางการแพทย์ได้พยายามแบ่งกลุ่มของโรคออกไปต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา รวบรวม และเพื่อประโยชน์ทางด้านวิทยาการระบาดในการรักษาควบคุมและป้องกัน ซึ่งโดยทั่วไปมีวิธีการแบ่งได้หลายวิธีการดังนี้

1. พุทธวิธีบำบัดรักษาโรค

การรักษาโรคในปัจจุบัน มีวิวัฒนาการทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก แต่ก็มีโรคอยู่จำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำให้ภูมิปัญญาทางตะวันออกซึ่งเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนากลายเป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจเพิ่มมากขึ้นในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้แบ่งวิธีการรักษาโรคออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

1. การรักษาโรคด้วยสมุนไพร



ยาสมุนไพโร คือ ผลิตผลธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือใช้ผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรคบำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) การใช้สมุนไพโรในครั้งพุทธกาลนั้น เมื่อมีภิกษุสงฆ์เกิดการอาพาธเป็นไข้ในแต่ละครั้งต่างก็ต้องใช้สมุนไพโรแตกต่างกันออกไปในการรักษา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหาสมุนไพโรมาบำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการหรือตามที่หายกหายิกานำมาถวายเพื่อทำการรักษาโรค การรักษาโรคโดยใช้สมุนไพโรต่างๆ นั้นแบ่งออกได้ดังนี้

(1) การรักษาโรคด้วยพืช

การรักษาโรคด้วยสมุนไพโรที่ได้จากพืช เป็นการนำผลผลิตที่ได้จากพันธุ์ไม้ต่างๆ ทั้งไม้ยืนต้น ไม้เถา ไม้เครือ พืชจำพวกผัก หญ้าหรือว่าน เป็นต้น มาใช้ในการรักษาโรคโดยส่วนประกอบทั้ง 5 อันได้แก่ ราก ต้น ใบ ดอก และผลของพืชแต่ละชนิดนั้นจะมีสรรพคุณแตกต่างกันไปตามแต่ละส่วน ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้นำรากไม้ เปลือกไม้แก่นไม้ ใบไม้ ผลไม้ และยางไม้มาเป็นยารักษาโรค นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามีการนำน้ำหมักผลไม้ (ยาตองโลณโสจิริกะ) ยาคุ (ปรุงด้วยงา ข้าวสาร และถั่วเขียว) และกระเทียมมารักษาโรคลมในท้องมีการนำรากและเหง้าของบัวมารักษาอาการไข้ตัวร้อน และใช้ก้านของบัวเป็นยาระบาย (ยุวดี จอมพิทักษ์, 2540) เป็นต้น

(2) การรักษาโรคด้วยสัตว์

การรักษาโรคด้วยสมุนไพโรที่ได้จากสัตว์ เป็นการนำส่วนต่างหรืออวัยวะต่างๆ ของสัตว์ อาทิเช่น หนัง กระดูก ขน เขา นอ งา เขี้ยว เกล็ด ดี น้ำมัน และเลือด มาใช้ในการรักษาโรค ซึ่งเรียกว่า“สัตววัตถุ”โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทตามชนิดของสัตว์ ได้แก่ สัตว์ที่อาศัยอยู่บนบก หากินบนบก สัตว์ที่เกิดอาศัยและหากินอยู่ในน้ำ และสัตว์จำพวกนกอาศัยการบินในอากาศและหากินบนอากาศบ้าง ในน้ำบ้าง และบนดินบ้าง การนำสมุนไพโรที่ได้จากสัตว์มารักษาโรคมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า มีการนำเอาเภสัช 5 อัน ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อยรวมทั้งเนื้อสัตว์และนมสดมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหาร (วิ.มหา. (ไทย) 2/25-26/147-149) เป็นต้น

(3) การรักษาโรคด้วยแร่ธาตุ

การรักษาโรคด้วยแร่ธาตุ เป็นการนำแร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุมาใช้เป็นยารักษาโรค การที่จะนำธาตุวัตถุเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์จำเป็นต้องทราบถึงลักษณะรูป สี กลิ่น รส และสรรพคุณอย่างชัดเจน โดยธาตุวัตถุแบ่งออกได้เป็น 2 จำพวก ได้แก่ จำพวกสลายตัวย่าง คือ ธาตุวัตถุที่แตกหักและสลายตัวย่างตามธรรมชาติ เช่น เกล็ดต่างๆ ดี เกลือ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสิ่ว ดินปลวก ดินสอพอง น้ำปูนใส น้ำส้มสายชู



สารส้ม สารหนู หรดานกลีบทอง และน้ำประสานดินบุก เป็นต้น และจำพวกสลายตัวยาก คือ ธาตุวัตถุที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุที่ทำให้แตกหักและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ ศิลา และหินปะการัง เป็นต้น (เครือข่ายสังคมออนไลน์สมุนไพรมหา, 2554) ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเกื่อน้ำค้าง และน้ำเป็นยารักษาโรค (วิ.มหา. (ไทย) 2/34/35)

นอกจากนี้ยังมีการใช้โคลมัย (ดินผสมขี้วัว) ดินเหนียว และกากน้าย่อม รักษาโรคฝีดาษ และอีสุกอีใส (วิ.มหา. (ไทย) 2/34/36-37) มีการใช้น้ำมันที่เจอน้ำมาที่ผ่านการต้ม โดยไม่มีสี กลิ่น และรสของน้ำเมารักษาโรคลม (วิ.มหา. (ไทย) 2/34/39) และใช้ยามหาวิภู 4 อย่าง คือ คุณ มูตร เถ้า และดิน รักษาอาการถูกงูกัด (วิ.มหา. (ไทย) 2/34/ 41) เป็นต้น

สมุนไพรมานำมาใช้รักษาโรคไม่ว่าจะได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ส่วนใหญ่จะมีตัวยาสสำคัญที่ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับการปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ ตัวสมุนไพรมหา การเพาะปลูก การเก็บรักษาเป็นต้น อีกทั้งจำเป็นต้องใช้ในปริมาณที่มาก จึงจะได้ประสิทธิภาพในการรักษา แต่ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยสามารถสกัดเอาสาระสำคัญในสมุนไพรมหาต่าง ๆ ออกมาได้ และผลิตออกมาในรูปแบบที่สะดวกต่อการนำไปรักษา และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นทำให้การใช้สมุนไพรมหาในการรักษาโรคในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับและมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวงการแพทย์ทางเลือก มีการจัดทำเป็นตำราการแพทย์แผนไทยที่มีความน่าเชื่อถือนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่ายิ่ง

2. การรักษาโรคด้วยเทคนิค

วิธีการรักษาโรคด้วยเทคนิคนั้นเป็นการใช้วิธีการต่างๆ ในการรักษาโรค นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพรมหาอันประกอบด้วยการบริหารร่างกายด้วยการดัดกาย การปล่อยยอสุจิเพื่อลดความกระสั่น การนวดรักษาอาการปวดเมื่อย การนึ่ง และฝังไฟเพื่อปรับธาตุทั้ง 4 ในร่างกายการนัตถุยาเพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและโรคในโพรงจมูก และการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคฝี โรคริดสีดวงทวารโรคปวดศีรษะ และโรคเนื้องอกที่ลำไส้ (วิ.มหา. (ไทย) 1/214/316)

การรักษาโรคด้วยการใช้สมุนไพรมหาและวิธีการทางเทคนิค เป็นการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย โดยมีสมุนไพรมหาของการเกิดโรคอยู่ที่ความผิดปกติของธาตุทั้ง 4 ความเปลี่ยนแปลงของอากาศ ความผิดปกติในแต่ละช่วงอายุ ถูกสัตว์ทำร่างกาย การรักษาด้วยวิธีที่ผิด และความผิดปกติของอาหารที่รับประทาน แต่ไม่สามารถรักษาโรคทางใจ อันมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจ และโรคที่เกิดขึ้นจากผลของกรรมได้ ซึ่งโรคที่มีสมุนไพรมหาจากความผิดปกติของจิตใจและผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ ต้องรักษาด้วยการเจริญพระพุทธานต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิต ดังรายละเอียดต่อไป



3. การรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต

การบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นวิธีการฝึกฝนทางจิต เพื่อการดับทุกข์ นอกจากนี้ยังมี อานิสงส์ในการรักษาโรค อันเกิดจากความผิดปกติทางจิตเป็นสำคัญ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

(1) เมื่อครั้งที่พระวังคิสะได้ขอคำแนะนำกับพระอานนท์ว่า ตนเองมีจิตเร่าร้อนเพราะกามราคะ จะมีวิธีการใดที่จะดับราคะ ขอให้พระอานนท์ช่วยอนุเคราะห์ ครั้งนั้นพระอานนท์ให้พระวังคิสะ เจริญอสุภกัมมัฏฐาน ด้วยคำกล่าวที่ว่า “จิตของท่านรุ่มร้อน เพราะสัญญาอันวิปลาส ท่านจงละเว้น นิमितอันสวयงามอันเป็นที่ตั้งแห่งราคะเสีย ท่านจงเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของแปรปรวนโดยเป็นทุกข์ และอย่าเห็นโดยความเป็นตน ท่านจงดับราคะอันแรงกล้า ท่านจงอย่าถูกราคะเผาผลาญบ่อยๆ ท่านจงเจริญจิตในอสุภกัมมัฏฐานให้เป็นจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งมั่นด้วยดีเถิด ท่านจงมีกายคตาสติ ท่านจงเป็นผู้มากด้วยความหน่าย ท่านจงเจริญความไม่มีนิमित และจงถอนมานานุสัยเสีย เพราะการรู้เท่าถึงมานะ ท่านจักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป” (ส.ส. (ไทย) 15/735-737/228)

(2) เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าพระชนมายุ 80 พรรษา ครั้งนั้นพระองค์พำนักอยู่ที่บ้านเวฬุคาม เมืองเวสาลี ครั้งนั้นพระองค์ประชวรอย่างหนัก เกิดเวทนาอย่างร้ายแรงถึงใกล้จะปรินิพพาน จึงใช้ความเพียร (ที.ปา. (ไทย) 11/238/180-183) ขับไล่อาพาธ และทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาพาธสงบลง พระองค์ทรงหายประชวรคือหายจากความเป็นไข้ไม่นาน (วิ.มหา. (ไทย) 1/93/85-86., ส.ม. (ไทย) 19/709/171)

(3) เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ป่ามทวัน ใกล้เมืองเวสาลี ครั้นเวลาเย็นพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังศาลาคนไข้ แล้วประทับนั่งบนอาสนะปูลาดไว้ จากนั้นได้เรียกผู้ภิกษุในศาลาคนไข้เพื่อสอนธรรมว่าต้องมีสติ การรู้สึกตัวและต้องรู้จักระยะเวลา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะ รอกาลเวลา นี่เป็นคำสั่งสอนพวกเธอ... การมีสติ คือการเป็นผู้มีปกติเห็นกายในกาย มีปกติเห็นเวทนาในเวทนา... การมีสัมปชัญญะ คือ การเป็นผู้มีปกติหาความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ... มีปกติหาความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุดนิ่ง... พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา” (ส.สพ. (ไทย) 18/374-377/224-225)

บุคคลที่ป่วยเป็นโรคต่างๆ นั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความคิดและสภาพจิตใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อสภาพจิตใจขุ่นมัว มีความเครียด ย่อมส่งผลให้สภาพร่างกายบกพร่องจนเกิดอาการของโรคต่างๆ การบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็นการฝึกจิตให้มีสติ เป็นหลักการควบคุมสติให้อยู่กับร่างกายและจิตใจ ไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน หวันไหว สามารถรักษาโรคที่เกิดจากความผิดปกติของจิตใจให้หายไปได้ ธรรมะที่เป็นฝ่ายในการตรัสรู้เป็นธรรมอันเกื้อกูลการตรัสรู้ เป็นเครื่อง



ยึดในการบำเพ็ญเพียร คือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สัมมปธาน 4 (สังวรปธาน ปหานปธาน อนुरักขปธาน และภาวนापธาน) อิทธิบาท 4 (ฉันทะวิริยะ จิตตะ และวิมังสา) อินทรีย์ 5 (สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมာอินทรีย์ และปัญญินทรีย์) พละ 5 (สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ) โพชนงค์ 7 (สติ ธัมมวิจยวิริยะ ปติ ปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา) และมรรคมองค์ 8 (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ) (ส.สพ. (ไทย) 18/374-377/224-225)

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการบำเพ็ญเพียรโพธิปักขิยธรรม คือ การได้บรรลุนิพพาน ตัดสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็โพธิปักขิยธรรมเป็นไฉน คือ สัทธินทรีย์ เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ วิริยอินทรีย์... สตินทรีย์... สมာอินทรีย์... ปัญญินทรีย์ เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้” “ภิกษุทั้งหลาย บรรดาสัตว์ดิรัจฉานทุกจำพวกสี่หมุ่ครุฑราช โลกกล่าวว่า เป็นยอดของสัตว์เหล่านั้นเพราะมีกำลัง มีฝีเท้า มีความกล้าฉันทใด บรรดาโพธิปักขิยธรรมทุกอย่าง ปัญญินทรีย์เรากล่าวว่า เป็นยอดแห่งโพธิปักขิยธรรมเหล่านั้นเพราะเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ฉันทนั้นเหมือนกัน” และ “ภิกษุเป็นผู้มีธรรมงามอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเพียรในการเจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการเนื่องๆ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีธรรมงามอย่างนี้แล ภิกษุเป็นผู้มีศีลงาม มีธรรมงาม ด้วยประการดังนี้” (ส.ม. (ไทย) 19/1023-1024/301)

การรักษาโรคด้วยวิธีการเหล่านี้เป็นไปตามคำสอนทางศาสนา นักปราชญ์หลายท่านได้แสดงทรรศนะว่า โรคนั้นย่อมมีสาเหตุในการเกิดขึ้น ดังนั้นควรต้องแก้ที่ต้นเหตุ นั้น คนป่วยเป็นโรคเกิดจากเชื้อโรค การแพทย์สามารถรู้ได้ว่าเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคนั้นคืออะไร แต่พระพุทธศาสนาชี้ให้มองถึงว่าเชื้อโรคนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมแต่ละคนจึงมีอาการไม่เหมือนกัน โดยอาศัยพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ 1) มีอายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์ 2) มีโรคน้อย เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ 3) มีผิวพรรณดี เพราะไม่มักโกรธแค้น พยาบาท 4) มีศักดิ์สูง เพราะไม่ริษยา 5) มีโรคทรพย์มาก เพราะรู้จักเอื้อเพื่อเจือจาน รู้จักให้ทาน 6) เกิดในตระกูลสูง เพราะไม่กระด้างถือตัว รู้จักอ่อนน้อม และ 7) มีปัญญาเพราะรู้จักไต่ถามและแสวงหาความรู้ เป็นต้น (ม.อ. (ไทย) 14/35/324-329)

วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก ประกอบด้วยการใช้สมุนไพร ทั้งที่ได้จากพืชสัตว์ และแร่ธาตุ การรักษาด้วยเทคนิคต่างๆ การเจริญพระพุทธมนต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิตการรักษาด้วยสมุนไพรและใช้เทคนิคต่างๆ นั้น เป็นการรักษาโรคตามอาการที่เกิดขึ้น ส่วนการเจริญพระพุทธมนต์



และการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ ระงับความฟุ้งซ่าน ช่วยรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางจิตใจ สามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้น เข้าสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต

สรุปผล

การรักษาโรคของพระพุทธเจ้าพบว่า มีโรคและสาเหตุการเกิดโรค คือ โรคตา โรคหู โรคลิ้น โรคปาก โรคศรีษะ โรคใบหู โรคกาย โรคฟัน โรคหืด โรคไอ โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื้องูซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคระอองบวม โรคอาเจียนเป็นโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง โรคอหิวาตกโรค โรคฝีดาษ โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมมนุษย์เข้าสิง โรคหนอยที่เท้า โรคปวดร้อนศรีษะ โรคลมตามอวัยวะ โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคลมโรคเท้าแตก โรคฝี เนื้องอก แผลไม่งอก โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคโดนยาแฝด โรคงูพิษ โรคผดผื่นคัน โรคร้อนในกาย โรคลมในท้อง โรคเนื้องอกในลำไส้ โรคท้องร่วง โรคปอด โรคลมชัก โรคพันธุกรรม โรคออสกะ

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีดังนี้

ยาจากพืช ยาสมุนไพรที่ได้จากพืชพันธุ์ไม้ต่างๆ ได้แก่ ไม้ยืนต้น ประเภทไม้เถา ไม้เครือจำพวกผัก หญ้า หวาน พืชพรรณไม้เหล่านี้ก่อนที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยาเพื่อการรักษาโรคต่างๆ ได้นั้นจะต้องรู้จักเสียก่อนว่าต้นไม้นั้นแต่ละต้นหรือแต่ละชนิด จะเอาส่วนใดมาปรุงเป็นยา หรือทำยาต้องรู้ให้แน่ชัดเพื่อมิให้เกิดผิดพลาดได้ เช่น จะเอาลำต้น แก่น ราก เปลือก กระพี้ ดอก ยาง หัว เหง้า ใบ ผล เปลือกของผลหรือประเภทที่เป็นผัก เมล็ด เกสร หรือจะเอาหมดทั้ง 5 (ราก ดอก ต้น ใบ ผล) พร้อมทั้งรู้รสของต้นไม่ว่า มีรสขม หวาน เปรี้ยว เผ็ด ร้อน มัน จืด ฝาด เย็น รสเมาเบื่อ ของไม้ ตลอดจนชื่อของต้นไม้นั้นแต่ละชนิดว่าชื่ออย่างไรพร้อมรูปลักษณะของ สี เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว สีดำ และกลิ่น เช่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น ว่าเป็นอย่างไร พืชวัตถุเหล่านั้นจะเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชมาปรุงเป็นยารักษาโรคได้ถูกต้อง สมุนไพรจากพืชวัตถุจำพวกต้น ดังนี้ คือ กฤษณา ขี้เหล็กจันทน์เทศ บุนนาค มะตูม จำปา ราชพฤกษ์ สะเดา พิกุล สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม จันทน์แดง

ยาสมุนไพรจากสัตว์ สัตว์ที่เกิดมาตามธรรมชาติมีมากมายชนิดหมอยาสมุนไพรโบราณได้นำเอาส่วนต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่างๆ ของสัตว์ ซึ่งจัดเป็นประเภทที่เรียกว่าสัตว์วัตถุ หมอยาสมุนไพรโบราณท่านเป็นนักสังเกต และรู้จักส่วนที่จะนำมาใช้ทำเป็นยา เช่น เอาหนัง (หนังช้าง) เอากระดูก เอาขน (ขนเม่น) เอาเขา เอาอู (นอแรด) เอางา (งาช้าง) เอาเคี้ยว (เคี้ยวหมู, เสือ, หมี, จระเข้) เอาตัว เอาเกล็ด (เกล็ดปลิง) เอาดี (ดีงู, หมี) เอาน้ำมัน เอาเลือด เอามูล (ขี้) เอาเดือย (เดือยไก่ป่า) มี 3



คือ สัตว์ที่อาศัยอยู่บนบก หากินบนบก ซึ่งหมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่างๆ มาทำเป็นยารักษาโรค เช่น กระต่าย กระตัง กวาง กุญ แกะ ไก่ป่า ครั่ง คางคก คุลิกา โคโรค งูเหลือม งูหลาม งูเห่า ชะมด ช้าง แม่น แมงมุม แมลงสาบ เสือโคร่ง หมี โคเถื่อน (วัวป่า)

สัตว์ที่เกิดและอาศัยหากินอยู่ในน้ำที่ท่านนิยมนำมาทำเป็นยารักษาโรค เช่น ปลากระเบน ปลากระตี่ ปลากด ปลาฉลาม ปลาช่อน ปลาหมึก ปลาหมอ เต่านา ปลาวาฬ ปูทะเล ปูนา แมงดาทะเล สัตว์จำพวกนกอาศัยการบินในอากาศและชอบหากินบนอากาศบ้างในน้ำบ้าง บนดินบ้างเป็นปกติ หมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่างๆ ของสัตว์เหล่านี้มาทำเป็นยารักษาโรค เช่น อีเกา ค้างคาว กระบี่ (บ่างร้ว) นกกาน้ำ นกกรด นกกระจอก นกกวัก นกกระลิง นกนางแอ่น นกพิราบ นกยูง ผีเสื้อ แร้ง เป็นต้น

ยาสมุนไพรจากแร่ธาตุ ได้แก่ แร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุที่ท่านนำมาใช้เป็นยารักษาโรค และต้องรู้จักธาตุวัตถุเหล่านั้นๆ ว่ามีรูปลักษณะ สี กลิ่น รส และชื่ออย่างไร หนังสือเภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพรของท่าน วุฒิ วุฒิธรรมเวช ได้แบ่งธาตุวัตถุออกเป็น 2 จำพวก ดังนี้

จำพวกสลายง่าย ธาตุวัตถุที่ ละลายง่าย แตกหักง่าย และสลายตัวอยู่แล้วตามกฎของธรรมชาติ เช่น เกลือต่างๆ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสีว ดีเกลือ ดินปลวก ดินสอพอง สารหนู น้ำปูนใส น้ำส้มสายชู สารส้ม หรดานกลีบทอง น้ำประสานดีบุก ดินถ่าน เป็นต้น

จำพวกสลายตัวยาก คือ ธาตุวัตถุที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุที่ทำให้แตกและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ ศิลา ศิลาอ่อน หินปะการัง

ขบวนการรักษานั้น เมื่อวินิจฉัยโรคแล้วว่าสาเหตุเกิดจากอะไร ต่อมาก็ศึกษาสรรพคุณของยาที่ได้นั้นมีสรรพคุณอย่างไร ก็จัดให้รับประทานหรือทาตามจำนวนและขนาดที่ต้องการ โรคก็จะหายได้ นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด เช่น ผ่าตัดฝี ตัดเนื้องอก



เอกสารอ้างอิง

เครือข่ายสังคมออนไลน์สมุนไพร. *เกสรชั้วตฤ*. สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2563. จาก <http://www.samunpri.com>.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2542). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด.

พระมหานายม อุตตโม. (2547). *บาลีไวยากรณ์*. ขอนแก่น: บริษัทคลังนานาธรรม.

ยุวดี จอมพิทักษ์. (2540). *รักษาโรคด้วยสมุนไพร*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

หลวงเทพดรุณานุศิษฐ์ (ทวี ธรรมธัช). (2556). *ธาตุบุปผีปีกา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย.

การให้การปรึกษาคนวัยทำงานที่มีภาวะซึมเศร้า

Depression Counseling for Working Age Population

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์

Kannika Mesawad

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Kannica.tab@gmail.com

Retrieved June 6, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

ความเครียดจากการทำงาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ความเครียดจากการทำงานเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากได้รับมอบหมายงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของ ผู้ที่ได้รับมอบหมายงาน มีความกดดันจากงานที่ได้รับมอบหมาย ทรัพยากรไม่เพียงพอหรือไม่ เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน ปริมาณงานที่มาก การทำงานเป็นระยะเวลานานโดยไม่ได้พัก ทำงานที่ต้องใช้ทักษะในการทำงานอย่างสูง สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น นอกจากนี้ การขาดการมีส่วนร่วมของคนในองค์กร ความไม่เป็นทีมเวิร์ค ความไม่ชัดเจนของความก้าวหน้าในสายงานหรือสายอาชีพ ระเบียบการทำงานที่มีมากเกินไป ความรับผิดชอบมากเกินไป ความคาดหวังเกี่ยวกับงานมากเกินไป เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น

ความเครียดสะสมจากการทำงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดภาวะซึมเศร้าของคนทำงาน สังเกตได้จาก ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทักษะการแก้ไขปัญหา ลดลง ความรับผิดชอบลดลง ขาดงานบ่อย ทำงานเสร็จช้าลง รู้สึกท้อแท้ นอนหลับไม่สนิท อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเครียดในการทำงาน นั่นคือ การคิดบวกต่อการทำงาน การสร้างความสุขจากงานที่ทำ ในทางพุทธศาสนาสอนว่าการทำงานอย่างมีความสุขพึงมีธรรมะดังนี้ ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา ธรรมะทั้งสองนี้ จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นเครื่องนำทางในการปฏิบัติตนในการทำงาน



อันจะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ส่งผลให้งานมี
ประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

สำคัญ : การให้คำปรึกษา, คนวัยทำงาน, ภาวะซึมเศร้า



Abstract

Working stress, causing by many different factors, directly affects both physical and mental health. For example, many kinds of tasks are not corresponded to person's abilities. Furthermore, the majority of people working in office feel under pressure of work-related stress. It is because some difficult duties are required for high and professional skills. Additionally, insufficient working resources, increasing duties, and long working hours can be the main cause of working pressure and stress. Moreover, poor team collaboration, limited opportunity for career advancement, many working rules and responsibilities determined by organization, as well as individual's high career expectations have been considered the origin of working stress, which will be developed into the depression from workplace. There are many signs and symptoms of working depression such as low working efficiency, failure to concentrate on tasks, decreasing of problem-solving skill and responsibility, absenteeism from work, working discouragement, sleeplessness, as well as anxiety or moodiness. Therefore, the important key to deal with this problem are providing positive attitude towards work and creating working happiness. The working philosophy in order to boost individual's happiness in workplace, according to Buddhism, are as follows: the first is four bases of success divided into 4 aspects: 1. desire, 2. Persistence, 3. Assertiveness, and 4. consideration. The second philosophy, relating to working with people, is the principles of service. It is divided into 4 aspects: 1. generosity, 2. kindly speech, 3. useful conduct, and 4. equal treatment. The 2 Buddhist philosophies are both spiritual anchor and guide to working success. It can help people reduce stress in workplace and also create working happiness which are the important keys to improve work efficiency and effectiveness.

Keywords: counseling, working age population, depression



บทนำ

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก กล่าวได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ใช้เวลามากกว่ากิจกรรมใดๆ ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน มนุษย์ได้ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตเป็นอย่างน้อยอยู่ในสถานที่ทำงาน และในอนาคตอันใกล้นี้ มนุษย์จะใช้เวลาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเพิ่มมากขึ้น หากมนุษย์ไม่บริหารเวลาให้สมดุลกันระหว่างเวลาในการทำงานกับเวลาในชีวิตประจำวันจะส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป เนื่องจากรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนไปจากเดิม จากรูปแบบการทำงานที่ต้องเข้าไปทำงานที่สำนักงาน มีระบบลงบันทึกเวลาเข้าออกงานจากระบบสำนักงาน ใช้เอกสารเป็นทรัพยากรในการทำงาน เปลี่ยนรูปแบบการทำงานใหม่ที่สามารถนั่งทำงานที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีการบันทึกเวลาเข้าออกงาน หรือบางองค์กร อาจใช้วิธีการบันทึกเวลาทำงานจากระบบออนไลน์ โดยสามารถเริ่มต้นทำงานเมื่อไหร่ ที่ไหนก็ได้ และจะหยุด หรือเลิกทำงานตอนไหนก็ได้ สำหรับการประชุมหรือการส่งงานสามารถใช้วิธีผ่านระบบออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียได้ วิธีการทำงานที่เปลี่ยนไปนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของมนุษย์ทั้งชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงานเป็นอย่างมาก เนื่องจากทำให้มนุษย์ใช้เวลาในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไม่สมดุล ตัวอย่างเช่น เวลาทานข้าวในแต่ละมื้อที่เปลี่ยนไป เวลาว่างที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนหรือครอบครัวลดน้อยลง เวลาพักผ่อน ออกกำลังกายลดลง รวมไปถึงเวลาพักผ่อนของร่างกายที่น้อยลงด้วย

จากจำนวนและสัดส่วนประชากรไทย จะเห็นได้ว่าวัยแรงงานจัดเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุดของโครงสร้างประชากรไทยซึ่งมีจำนวนมากถึง 64.37% เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และเป็นกลุ่มประชากรที่ภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่พัฒนาศักยภาพในด้านการทำงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชากรกลุ่มนี้อีกด้วย กลุ่มประชากรวัยทำงานกลุ่มนี้ นับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่สามารถเกิดความเครียดได้ค่อนข้างมาก หากเป็นความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายกระตือรือร้นและชวนขวนขวายหาความสำเร็จกับสิ่งที่ทำหรืองานที่ได้รับมอบหมาย แต่ถ้าหากมีความเครียดมากเกินไปและสะสมเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียมากมายทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ซึ่งพฤติกรรมก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดเรื้อรังแบบไม่รู้ตัว ได้แก่ การเป็นคนที่ชอบชิงดีชิงเด่น ต้องการเอาชนะผู้อื่น การเป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ไม่มีการผ่อนหนักผ่อนเบา การเป็นคนที่ยพยายามทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันและคาดหวังความสำเร็จของงานอย่างสูง การเป็นคนที่ไม่ใจร้อนไม่ชอบรอนาน การเป็นคนที่ไม่ยอมรับกับสภาพของความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นต้น ความเครียดที่เกิดขึ้น



นอกจากจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่มีความเครียดเองแล้ว ยังส่งผลต่อคนรอบข้าง และครอบครัวเป็นอย่างมากอีกด้วย ความเครียดสะสมอย่างยาวนานในการทำงาน ที่เกิดจากภาระงานหนัก และปริมาณงานมาก รวมถึงงานที่มีความซับซ้อน หรืองานที่ต้องทำในเวลาเร่งรีบเป็นตัวการสำคัญให้วัยทำงานเกิดความเครียดสะสม หรือเรียกอีกอย่างว่าเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งหากปล่อยไว้สะสมนานวันเข้าอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้ ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด จนบางครั้งรู้สึกมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ มีความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากจะทำกิจกรรมหรือไม่อยากทำงานที่ทำอยู่ รู้สึกสูญเสียกำลังใจ มีทัศนคติต่องานที่ทำอยู่ในเชิงลบ ขาดความสุข ความสนุกท้าทายในงาน ไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลงอย่างต่อเนื่อง บางรายอาจรู้สึกเหินห่างจากสังคมและเพื่อนร่วมงาน รู้สึกหมดเรี่ยวแรงในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาการเหล่านี้จัดอยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งยังไม่รุนแรงเท่ากับโรคซึมเศร้า แต่หากปล่อยไว้และอยู่ในสภาพแวดล้อม และสภาพอารมณ์ลักษณะนี้เดิมๆ อาจส่งผลต่อการทำงาน เช่น อาจขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจคิดเรื่องลาออกในที่สุด หรือนานวันเข้าก็อาจเกิดโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

ชีวิตในวัยทำงานล้วนมีเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปัจจัยและเหตุการณ์บางเหตุการณ์อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในที่ทำงานได้ ตัวอย่างเช่น มีแนวคิดไม่ตรงกับบริษัท แต่ฝืนทำงานต่อไปแม้จะไม่ชื่นชอบหลักการทำงานขององค์กร ทำงานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถที่มี ขาดสมดุลในการใช้ชีวิตและการทำงาน ทำงานหลายชั่วโมงติดต่อกันโดยไม่ไ่หยุดพักเพื่อทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่น ๆ เช่น สังสรรค์กับเพื่อน ทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ หรือออกกำลังกาย เป็นต้น ได้รับคำแนะนำในการทำงานที่ไม่ชัดเจนทำให้รู้สึกไม่มั่นใจว่างานที่ทำอยู่นั้นมีประสิทธิภาพมากพอหรือไม่ ได้รับมอบหมายให้ทำงานมากเกินไป หรือมีงานมากจนต้องทำงานล่วงเวลาบ่อย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเวลาที่ควรใช้พักผ่อน โดนกลั่นแกล้งจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือลูกค้า ต้องติดต่อประสานงานกับเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลที่ไม่เป็นมิตร หรือบุคคลที่มีทัศนคติ ลักษณะนิสัย และการทำงานที่แตกต่างกัน ค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ที่ได้รับไม่เพียงพอ กับความต้องการขั้นพื้นฐาน อยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก แม้ว่ารู้สึกอยากออกจากงาน แต่ด้วยภาระต่างๆ หรือเหตุผลบางประการก็ทำให้ไม่สามารถลาออกจากงานได้ เป็นต้น

ความจำเป็นที่มนุษย์เราต้องทำงาน นอกจากการทำงานจะเป็นตัวช่วยให้มนุษย์มีคุณค่าในตัวเองแล้ว ยังมีเหตุผลอื่นที่ทำให้มนุษย์ต้องทำงาน นั่นคือ เพื่อมีรายได้มาใช้จ่ายใช้สอยในชีวิต เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดี ได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งและพัฒนาตนเองได้ เมื่อประชากรของประเทศมีการประกอบอาชีพที่ดี มี



รายได้ดี เสียภาษีให้กับรัฐบาลตามกฎหมายที่ได้ จะส่งผลให้รัฐบาลนำรายได้ที่มีนำไปใช้พัฒนาประเทศต่อไป

ความหมายของการปรึกษา

Carl R. Rogers ซึ่งเป็นผู้ให้บริการปรึกษาที่มีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำนิยามของการให้บริการปรึกษา โดยเน้นถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาว่าการให้บริการปรึกษาจะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการกำหนดอัตรา (self) เป็นศูนย์กลางของโครงสร้างบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองถึงระดับที่บุคคลจะสามารถนาตนเองก้าวไปในทิศทางที่เหมาะสมกว่าเดิมตามประสบการณ์ใหม่ที่รับมา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น

Burke & Steffre ได้ให้ความหมายว่า การให้บริการปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม กับผู้รับคาปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสองระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับคาปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้การปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคาปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง

ความสำคัญของการให้คาปรึกษาและจิตบำบัด

การให้คาปรึกษา (Counseling) และการบำบัดจิต (Psychotherapy) เป็นทักษะทางวิชาชีพที่คาบเกี่ยวกัน โดยการให้คาปรึกษา (Counseling) มีลักษณะดังนี้คือมุ่งเกี่ยวกับการศึกษาอาชีพ ปัญหาส่วนตัว พยายามสนับสนุนให้รู้จักแก้ปัญหาในสภาพจิตใจระดับของความมีสติสัมปชัญญะ (Conscious) มุ่งช่วยเหลือคนที่ปกติโดยใช้ระยะเวลาไม่นานนัก ส่วนการบำบัดจิต (Psycho-therapy) มีลักษณะของการพยายามประคับประคองในภาวะของความผิดปกติทางจิตใจที่เปี่ยงเบนมากกว่าปกติ เป็นการปรับสร้างพฤติกรรมขึ้นมาใหม่ โดยเน้นความลึกซึ้งของอดีตด้วยจิตวิเคราะห์ในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious) ของคนที่ป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือมี



ปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรง และใช้ระยะเวลายาวนานในการบำบัดรักษา โดยความหมายของการบำบัดจิต จะต้องมียุทธวิธีประกอบ ดังนี้

- 1) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความลึกซึ้งและค่อนข้างยาวนาน
- 2) บุคลากรต้องเป็นผู้ได้รับการฝึกมาอย่างดี ซึ่งอาจเป็นจิตแพทย์หรือนักบำบัดจิต
- 3) ผู้รับการบำบัดรักษาเป็นผู้มีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ หรือด้านความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล

- 4) ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาช่วยในการบำบัดรักษา
- 5) การกระทำต้องอ้างอิงทฤษฎีความผิดปกติของจิต
- 6) จุดมุ่งหมายในด้านสัมพันธภาพช่วยปรับแก้ความรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเอง

การให้คำปรึกษาแนวจิตวิทยา

- 1) ความหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา เป็นการให้การช่วยเหลือในรายบุคคล ด้านปัญหาส่วนตัว การศึกษา และอาชีพซึ่งข้อเท็จจริงทั้งหมดที่จำเป็นถูกนำมาศึกษา วิเคราะห์พร้อมทั้งหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น โดยผู้เชี่ยวชาญที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นส่วนตัวจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับการชี้แนะให้รู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเองโดยเน้นถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องกำหนดตน(Self)เป็นศูนย์กลาง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองในระดับที่บุคคลจะสามารถนำตนก้าวไปในทิศทางที่เหมาะสมกว่าเดิมตามประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ

- 2) ขอบเขตการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ในอันที่จะพยายามหาช่องทางเพื่อลดความทุกข์ให้เบาบางลงหรือจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไป ซึ่งมีข้อควรสังเกตคือความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ยังมีได้ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมแปรปรวนไปจนเป็นโรคจิตโรคประสาท ดังนั้นการให้คำปรึกษาจะกระทำกับบุคคลที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติ

- 3) ลักษณะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 3 ประการคือ

3.1 Counselee คือ ผู้รับคำปรึกษา บุคคลที่มีความคิด ความรู้สึกสับสน ตึงเครียดและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

3.2 Counselor คือผู้ให้คำปรึกษา บุคคลที่คอยให้การช่วยเหลือแก่ผู้มีความยุ่งยากใจ



3.3 Interpersonal relationship หมายถึง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้รับคำปรึกษา

4) การจำแนกปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

การจำแนกปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเพื่อสะดวกต่อการวินิจฉัย จำแนกปัญหาของผู้รับคำปรึกษามี 5 ประการ ได้แก่

4.1 ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัย

4.2 ปัญหาด้านการศึกษา ได้แก่ การเลือกเรียนวิชาที่ไม่ตรงกับความถนัด ความสนใจของตนเอง มีอุปนิสัยในการเรียนที่ไม่เหมาะสม ขาดแรงจูงใจในการเรียนหรือการทำงาน

4.3 ปัญหาด้านอาชีพ ได้แก่ ขาดข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพโดยไม่ทราบว่า มีอาชีพอะไรบ้าง หรือสามารถตัดสินใจในการเลือกอาชีพที่เหมาะสม เกี่ยวกับตนเองได้

4.4 ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การขาดแคลนทางด้านทุนทรัพย์เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

4.5 ปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือการไม่ยอมรับในข้อบกพร่องของสุขภาพของตนเอง

5) บทบาทหน้าที่ของผู้ให้บริการปรึกษา

เป้าหมายที่สำคัญของการให้คำปรึกษานั้น ได้แก่ การร่วมมือระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลนั้นได้สมหวังกับสิ่งที่เขาต้องการได้

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาจะเริ่มต้นขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษา และผู้ให้การปรึกษาเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษา (Counseling process) กระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เริ่มต้นตั้งแต่การพบกันสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ผู้ขอรับการปรึกษาถ่ายทอดความคิด (thought) ความรู้สึก (Feeling) และ ประสบการณ์ชีวิต (Experience) และความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ถ่ายทอดออกมาทั้งในลักษณะของภาษาพูด (Verbal) และ ภาษาท่าทาง (ภาษากาย) (Non-verbal) ขณะเดียวกันผู้ให้การปรึกษาก็นำกระบวนการต่างๆ เข้าช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเพื่อคลี่คลาย ลดความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาให้น้อยลง หรือทำให้ความทุกข์นั้นหมดไป โดยผู้ขอรับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทาง หรือวิธีการลดความทุกข์ หรือทำให้ความทุกข์นั้นหมดไปด้วยตนเอง สามารถเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อมได้มากขึ้น



ความหมายของคนวัยทำงาน

คนวัยทำงาน หมายถึง ประชากรวัยแรงงาน ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงถึงร้อยละ 67 ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่นๆ ของประชากรโดยรวม

นักเศรษฐศาสตร์แบ่งประชากรออกเป็น 4 กลุ่มตามหลักประชากรศาสตร์ ได้แก่

กลุ่มที่ 1 คือ baby boomer หรือเรียกว่า กลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งได้แก่ กลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี

กลุ่มที่ 2 คือ Gen X ซึ่งได้แก่ กลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 38-53 ปี

กลุ่มที่ 3 คือ Gen Y อายุระหว่าง 21-37 ปี

กลุ่มที่ 4 คือ Gen Z อายุระหว่าง 8-20 ปี

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่แสดงออกถึงความเปราะบางทางด้านอารมณ์ที่เกิดร่วมกับความเปราะบางทางด้านความคิดและการรับรู้ และความเปราะบางทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ความซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของคนเรา ตั้งแต่ระดับปกติซึ่งอาการอาจจะ เริ่มจากความรู้สึกซึมเศร้า เสียใจ ท้อแท้ แต่ยังคงอยู่ในสภาวะปกติได้ และจะมีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อรู้สึกหมดหวังไร้ค่า ไม่มีแรง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ทำให้เกิดพฤติกรรมถอยหนี (Beck, 1967)

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้มีผู้ได้อธิบายไว้หลายประเภท ซึ่งส่วนมากสามารถแบ่งออกเป็นทฤษฎีทางชีวภาพและทฤษฎีทางจิตสังคม ดังนี้

1. ทฤษฎีชีวภาพ (Biological theories) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงปัจจัยหรือเหตุผลทางชีวภาพไว้ 2 เรื่อง คือ

1.1 ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetics factor) การศึกษาทางพันธุกรรม

1.2 ปัจจัยทางด้านชีวเคมี (Biochemical factor) มีสารชีวเคมีหรือสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ในสมองหลายชนิดที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความผิดปกติของสารสื่อประสาท อาจเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม หรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น มีการตายของเนื้อสมอง ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลงกว่าปกติ ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือจากการใช้สารเสพติด



ดังนั้นจึงเชื่อว่า สารสื่อประสาทในสมองมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สารสื่อประสาทที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มี 2 ชนิด คือ ซีโรโตนิน (Serotonin) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งการหลั่ง สารของสารซีโรโตนินที่ลดลงทำให้การควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกายลดลง เช่น การนอนหลับ ความต้องการทางเพศลดลงและความอยากอาหารลดลง หงุดหงิดง่าย ถ้าการหลั่งของนอร์อิพิเนฟรินลดลง ทำให้เกิดความอ่อนเพลีย เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ สมาธิและความต้องการทางเพศลดลง

1.3 ปัจจัยทางด้านฮอร์โมน (Hormonal factor) โดยกล่าวถึง การเปลี่ยนแปลง การปรับสมดุลของฮอร์โมน

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการคับข้องใจในระยะปาก (Oral stage) อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดบุคลิกภาพแบบหลงรักตัวเอง (narcissistic personality)

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ความสิ้นหวัง (Learned helplessness theory) ทฤษฎีนี้อธิบายไว้โดย เซลิกแมน (Seligman) โดยกล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจากการเรียนรู้มาก่อนว่าสภาพอย่างนั้นหมดหนทางแล้ว บุคคลตกอยู่ในภาวะแก้ไขสถานการณ์หลายๆอย่างไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้รู้สึกตนเองไม่มีอำนาจเพียงพอที่จะควบคุมและแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา (Cognitive learning theory) ทฤษฎีนี้ได้อธิบายไว้ว่า ภาวะซึมเศร้า คือ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่างกัน เป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schema) ที่เฉพาะเจาะจงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

3. อาการและการแสดงภาวะซึมเศร้า

1. อาการแสดงออกทางด้านอารมณ์ซึ่งเป็นอาการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของบุคคลหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีเหตุผลจากความรู้สึกโดยตรง มีการแสดงออกในลักษณะต่างๆ โดยมีอารมณ์เศร้าเป็นอาการสำคัญ เช่น หดหู่ ซึมเศร้า ไม่มีชีวิตชีวาไม่สดชื่นแจ่มใส ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกโดดเดี่ยว หมดกำลังใจ อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รู้สึกต่อตนเองในทางลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองผิดบาป ไร้ค่า



2. อาการแสดงออกทางด้านความคิด เป็นความคิดทางด้านลบต่อตนเอง ต่อโลกและต่ออนาคต ตามแนวคิดของเบ็คในด้านความคิดต่อตนเองมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ประสิทธิภาพ ต่ำหนิติเตียนตนเองโทษตนเอง มองตนเองว่าบกพร่อง มีความลำบากในการเลือกการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มีความคิดซ้ำ ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีความรู้สึกในคุณค่าตนเองต่ำ คิดว่าตนเองล้มเหลว ทำอะไรไม่สำเร็จ ไม่ดี ทำให้รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง คิดว่าตนเองมีอุปสรรคมากมายที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้ไม่พอใจในตนเอง ถ้ามีอาการรุนแรงทำให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ ความคิดทางด้านลบต่อโลก คือ มีความคิดว่าชีวิตตนเองมีอุปสรรคมากมาย ทำให้แปลความหมายของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้ตนเองได้รับความเจ็บปวด รู้สึกว่าตนเองถูกใส่ร้ายจากบุคคลรอบข้างเป็นประจำความคิดทางด้านลบต่ออนาคต คือ คิดว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความลำบากในปัจจุบันจะดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มองอนาคตว่า จะมีความยุ่งยากอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวังต่ออนาคต

3. อาการแสดงเกี่ยวกับแรงจูงใจ เป็นอาการแสดงออกถึงความสูญเสียแรงจูงใจ ขาดสิ่งกระตุ้น ขาดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ท้อแท้สิ้นหวัง ขาดความคิด ริเริ่มขาดพลังใจที่จะทำงานต่างๆ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

4. อาการแสดงด้านร่างกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ มีความอยากรับประทานอาหารลดลง ซึ่งเป็นอาการแสดงที่พบได้บ่อยเป็นอันดับแรกของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า มีความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ หรือหลับยาก มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง เบื่อหน่าย

5. สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นลดลง ความสนใจต่อบุคคลอื่นลดลง ไม่ต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แยกตัว หลบหนีจากสังคมการแสดงอาการทางภาวะซึมเศร้าที่แสดงออกมานั้น จะมีมาจากหลายเหตุปัจจัยซึ่งจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่ต้องเจอกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และการแสดงอาการภาวะซึมเศร้าออกมาในแต่ละคนก็จะมีระดับที่แตกต่างกันออกไป

4. ระดับภาวะซึมเศร้า

แบ่งระดับความรุนแรงภาวะซึมเศร้าออกเป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะซึมเศร้าระดับปกติ (normal depression) มีอารมณ์เศร้า หรือไม่มีความสุขเป็นบางครั้ง
2. ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย (mild depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่นแจ่มใส (blue or sad) มีอารมณ์เศร้า เหงา ซ้ำครวญ ซึ่งบุคคลทั่วไปก็รู้สึกได้



3. ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (moderate depression) อาการในระยะนี้จะรุนแรงขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์ มีอารมณ์เศร้ามากขึ้น รู้สึกไม่มีความสุข มักตำหนิตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า เป็นคนไม่มีความสามารถ คิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี และไม่มีความภูมิใจในตนเอง หงุดหงิด และโกรธง่ายร้องไห้ง่าย

4. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (severe depression) เป็นภาวะที่มีอารมณ์ซึมเศร้าตลอดเวลาและเป็นอยู่นานไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างชัดเจน เช่น รู้สึกเศร้ามาก รู้สึกหมดหวัง ทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุข ไม่อยากมีชีวิตอยู่ มักจะดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองไร้คุณค่าไม่มีประโยชน์ตลอดเวลา ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีการเคลื่อนไหวลดลง การพูดซ้ำ เฝ้ายบขี้มึน บางรายอาจมีผุดลุกผุดนั่ง ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับนี้ จะไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และมักจะถอนตัวออกจากโลกความเป็นจริง (losscontact with reality) ไม่ยอมเข้าสังคมไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ดูแลตนเองไม่ได้ นอนไม่หลับรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียตลอดเวลา มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือ พยายามฆ่าตัวตาย เนื่องจากความคิดที่หลงผิด หรือ อาการประสาทหลอนนอกจากทราบถึงอาการและระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าแล้ว ภาวะซึมเศร่ายังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนครอบครัว สังคม และชุมชน

การให้บริการการให้คำปรึกษา

เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้กำลังใจผู้รับบริการเพื่อที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงความเชื่อมั่นและการนับถือตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่างๆ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้ขอคำปรึกษา 1 คน โดยร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้สมาชิกในองค์กร เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น



ทำให้คนในองค์กรได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับปฏิกริยาและการแสดงออกของอารมณ์ของตน และผู้อื่น เข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง คนสามารถกำหนดเป้าหมาย และการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้ หรืออาจเรียกว่าการให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการหรือปัญหาที่คล้ายกันหรือตรงกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาดิปัญหาหนึ่งร่วมกัน มารวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มประมาณ 7-9 คน ต่อผู้ให้คำปรึกษา 1 คน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้พิจารณากำหนดปัญหา แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองกับทั้งที่ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยยังมีอีกคนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำว่าเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่ ช่วยกันคิดหรือปรึกษาหารือในทางเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา แต่กลุ่มต้องตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาเอง วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้เกิดความคิดเห็นต่างกัน และการกระทำต่างกัน ทำให้การปฏิบัติงานโดยรวมมีกัน การทำงานก็มีประสิทธิภาพ และอีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

การใช้หลักพุทธธรรมในการทำงานอย่างเป็นสุข

ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

ผู้ปฏิบัติงานหรือคนทำงาน คือ ผู้ที่ถูกมอบหมายให้ทำงานจากผู้บังคับบัญชา ซึ่งผู้ปฏิบัติงานหรือ คนทำงานทุกคนต่างก็ปรารถนาที่จะ ประสบความสำเร็จในการทำงานด้วยกันทุกคน ดังนั้น ธรรมะที่เหมาะสม สำหรับผู้ปฏิบัติงาน คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งหมายถึง ธรรมแห่งความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ : ความพอใจ หมายถึง ความรักงาน พอใจกับงานที่ทำอยู่ ศรัทธา งานที่ทำอยู่



จะต้องพอใจที่จะทำและมีความสุขที่ได้ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย วิริยะ : ความพากเพียร หมายถึง ขยันหมั่นเพียรกับงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมี ความขยันหมั่นเพียร ในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้ง หมั่นฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จิตตะ : ความเอาใจใส่ หมายถึง ความเอาใจรับผิดชอบงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้อง มีจิตใจ หรือ สมาธิจดจ่อกับงานที่ทำ รวมถึง มีความรอบคอบและความ รับผิดชอบในงานที่ทำอย่างเต็มสติกำลัง วิมังสา : ความหมั่นตรองพิจารณาหาเหตุผลในงานที่ทำ ทำงานด้วย ปัญญา ด้วยสมองคิด รวมถึง การมีความเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้ง

ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน

“งาน” ทุกอย่างไม่สามารถทำสำเร็จด้วยตนเพียงคนเดียว ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกัน ธรรมะที่เหมาะสมสำหรับการ ทำงานร่วมกัน คือ สังคหวัตถุ 4 ซึ่งหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรีและเอื้อเพื่อเกื้อกูล ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ซึ่งหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรีและเอื้อเพื่อเกื้อกูล ได้แก่ ทาน คือ การเกื้อกูลกันด้วยการให้ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน (พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : 4 ธันวาคม 2519) ทาน : เกื้อกูลกันด้วยการให้ หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือ การเอื้อเพื่อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และการให้ที่ยิ่งใหญ่เสมอคือ “การให้อภัย” ปิยวาจา : ใช้วาจาประสานไมตรี หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องพูดหรือปรึกษารือกันโดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ 1) เว้น จากการพูดเท็จ 2) เว้นจากการพูดส่อเสียด 3) เว้นจากการพูดคำหยาบ และ 4) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ จะต้องพูดหรือ เจาจากันด้วยไมตรีและความปรารถนาดีต่อกัน อัตถจริยา : ร่วมสร้างสรรค์อุดมการณ์ หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังนั้น การทำงานร่วมกัน จะต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังกาย และกำลังความคิด สมานัตตา : หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องถือคติว่า “มีทุกข์ ร่วมทุกข์มีสุขร่วมสุข” และผู้ทำงานร่วมกันทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาค วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพ นับถือ และนำให้ความร่วมมือช่วยเหลือ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่ใช้ในการทำงานที่กล่าวมา ทั้ง อิทธิบาท 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวที่เราปฏิบัติกันอยู่แล้วในที่ทำงาน แต่อาจยังขาดความเข้มข้นจริงจัง แต่หากทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกับทำหน้าที่ของตนเต็มกำลัง

ความสามารถอย่างสมบูรณ์ เน้นอนว่าบรรยากาศในการทำงานก็จะดี ทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้งานสำเร็จ และมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บังอร อยู่ฉ่ำ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง พบว่า พนักงานที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน พนักงานที่มีปัจจัยในการทำงานแตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปัจจัยด้านบุคลิกภาพ และปัจจัยในการทำงาน มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลิกภาพ มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานมีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง ด้านลักษณะงาน ด้านความคลุมเครือในบทบาท ด้านโอกาสพัฒนาทางอาชีพ ด้านสัมพันธภาพภายในองค์กร ด้านสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน และโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 (บังอร อยู่ฉ่ำ, 2552)

ปราลีณา ทองศรี, อารยา เชียงของ, ธนยศ สุมาลย์โรจน์ เรื่อง ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ในข้าราชการตำรวจจราจรเขตนครบาล พบว่า ร้อยละ 39.2 ของกลุ่มตัวอย่างเข้าข่ายมีภาวะซึมเศร้า สำหรับแบบจำลองสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ($\chi^2_2 = 187.78$, $df = 44$, $p < .01$, $RMSEA = .073$, $GFI = 0.95$, $CFI = 0.97$) โดยปัจจัยต่างๆ ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 22 นอกจากนั้นพบว่าภาวะซึมเศร้าได้รับอิทธิพลโดยตรงจากการรับรู้ความไม่สมดุลของการทุ่มเทและการตอบแทนในงานโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .12 ($\beta = .12$, $p < .01$) ส่วนตัวแปรที่เหลือในแบบจำลอง มีอิทธิพลโดยตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อภาวะซึมเศร้าด้วย โดยเรียงตามขนาดอิทธิพลจากมากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ($\gamma = -.33$, $p < .01$) พื้นอารมณ์ทางบวก ($\gamma = -.12$, $p < .05$) และการสนับสนุนในองค์กร ($\gamma = -.09$, $p < .05$) ตามลำดับ (ปราลีณา ทองศรี อารยา เชียงของ ธนยศ สุมาลย์โรจน์, 2559)



สรุป

ความเครียดสะสมจากการทำงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าของคนทำงานสังเกตได้จาก ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทักษะการแก้ไขปัญหา ลดลง ความรับผิดชอบลดลง ขาดงานบ่อย ทำงานเสร็จช้าลง รู้สึกท้อแท้ นอนหลับไม่สนิท อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเครียดในการทำงาน นั่นคือ การคิดบวกต่อการทำงาน การสร้างความสุขจากงานที่ทำ ในทางพุทธศาสนาสอนว่าการทำงานอย่างมีความสุขพึงมีธรรมะดังนี้ ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา ธรรมะทั้งสองนี้ จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นเครื่องนำทางในการปฏิบัติตนในการทำงาน อันจะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- David F. Hultsch. (1981). *Francine Deutsch*. Hultsch. David F. Published. New York : McGraw Hill.
- Murdock, G. P. (1949). *Social Structure*. New York: Macmillan.
- โสริช โพธิแก้ว. (2553). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2560). *จิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักงานพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- บังอร อยู่จำ. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการ ประปานครหลวง*. หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สาขาบริหารธุรกิจ บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ปราลีณา ทองศรี, อารยา เชียงของ, ธนยศ สุมาลัยโรจน์. (2018). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัย ที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ในข้าราชการตำรวจจราจรเขตนครบาล. *Journal of Public Health Nursing*. January - April Vol.32 No.1.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตรี.



- พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ. (2559). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วสิน อินทสระ. (2523). *พุทธจริยา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดสื่อการค้า.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีวรรณ จันทวงศ์. (2543). *เทคนิคการให้คำปรึกษา: โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว*. คณะครุศาสตร์อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สกล สิงหะ. (2550). *จิตปัญญาเวชศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลาคม.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถระ). (2560). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทเพรส จำกัด.
- สุภาพรณ ณ บางช้างและคณะ. (2526). *จิตวิทยาตามแนวพุทธ เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา.
- สุวัทนา อารีพรรค. (2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คำแนะนำ

กองบรรณาธิการได้กำหนดระเบียบการส่งต้นฉบับไว้ให้ผู้เขียนยึดเป็นแนวทางในการส่งต้นฉบับสำหรับการตีพิมพ์ลงวารสารพุทธจิตวิทยา และกองบรรณาธิการ สามารถตรวจสอบต้นฉบับก่อนการตีพิมพ์ เพื่อให้วารสารมีคุณภาพสามารถนำไปใช้อ้างอิงได้

1. การเตรียมต้นฉบับ มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ขนาดของต้นฉบับ พิมพ์หน้าเดียวบนกระดาษสันขนาดปี 5 โดยเว้นระยะห่างระหว่าง ขอบกระดาษ ด้านบนและซ้ายมือ 3.17 เซนติเมตร ด้านล่างและขวามือ 2.54 เซนติเมตร

1.2 รูปแบบอักษรและการจัดวางตำแหน่ง ใช้รูปแบบอักษร TH SarabunPSK พิมพ์ด้วย โปรแกรม ไมโครซอฟท์เวิร์ด โดยใช้ขนาด ชนิดของตัวอักษร รวมทั้งการจัดวางตำแหน่งดังนี้

1.2.1 ขนาดกระดาษ ประกอบด้วย

1) ชื่อเรื่องต้นฉบับของผู้เขียน ขนาด 16 ชนิดตัวธรรมดา ตำแหน่งชิดขอบกระดาษ ด้านซ้าย

2) เลขหน้า ขนาด 14 ชนิดตัวธรรมดา ตำแหน่งชิดขอบกระดาษด้านขวา

1.2.2 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทย) ขนาด 18 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งกึ่งกลางหน้ากระดาษ 1.2.3 ชื่อเรื่อง (ภาษาอังกฤษ) ขนาด 16 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งกึ่งกลางหน้ากระดาษ

1.2.4 ชื่อผู้เขียน ขนาด 14 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งชิดขอบกระดาษด้านขวา ได้ชื่อเรื่อง (ในกรณีที่มีอาจารย์ที่ปรึกษาให้ลงชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาด้วย)

1.2.5 ที่อยู่หรือหน่วยงานสังกัดของผู้เขียน ขนาด 14 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งชิด ขอบกระดาษด้านขวา ได้ชื่อผู้เขียน

1.2.6 หัวข้อของบทความย่อไทย/อังกฤษ ขนาด 18 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งกึ่งกลาง หน้ากระดาษ ได้ที่อยู่/หน่วยงานสังกัดของผู้เขียน

1.2.7 เนื้อหาบทคัดย่อภาษาไทย/ภาษาอังกฤษ ขนาด 16 ชนิดตัวธรรมดา จัดพิมพ์ เป็น 1 คอลัมน์ บรรทัดแรกเว้น 1 แท็บ (Tab) จากขอบกระดาษด้านซ้าย และพิมพ์ให้ชิดขอบทั้งสองด้าน

1.2.8 หัวข้อของคำสำคัญ ภาษาไทย ขนาด 18 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งชิดซ้าย หน้ากระดาษ ได้ บทคัดย่อภาษาไทย

1.2.9 หัวข้อของคำสำคัญภาษาอังกฤษ ขนาด 18 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งชิดซ้าย หน้ากระดาษ ได้ บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

1.2.10 หัวข้อเรื่อง ขนาด 18 ชนิดตัวหนา ตำแหน่งชิดขอบกระดาษด้านซ้าย

1.2.11 หัวข้อย่อย ขนาด 16 ชนิดตัวหนา ระบุหมายเลขหน้าหัวข้อย่อยโดยเรียง ตามลำดับหมายเลข ตำแหน่งเว้น 1 Tab จากขอบกระดาษด้านซ้าย

1.2.12 เนื้อหา ขนาด 16 ชนิดตัวธรรมดา จัดพิมพ์เป็น 1 คอลัมน์ และพิมพ์ให้ชิดขอบ ทั้งสองด้าน

1.3 จำนวนหน้าต้นฉบับ ควรมีความยาวประมาณ 8-10 หน้า

2. การเรียงลำดับเนื้อหาต้นฉบับ

เนื้อหาภาษาไทยที่มีคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ควรแปลเป็นภาษาไทยให้มากที่สุด (ในกรณีที่คำศัพท์ภาษาอังกฤษเป็นคำเฉพาะที่แปลไม่ได้ หรือแปลแล้วไม่ได้ความหมายชัดเจนให้ทับศัพท์ได้) และ ควรใช้ภาษาที่ผู้อ่านเข้าใจง่าย ชัดเจน หากใช้คำย่อต้องเขียนคำเต็มไว้ครั้งแรกก่อนเนื้อหาต้อง เรียงลำดับดังนี้

2.1 ชื่อเรื่อง (title of the article) ควรสั้น และกะทัดรัด ความยาวไม่ควรเกิน 100 ตัวอักษร ชื่อ เรื่องต้องมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยให้นำชื่อเรื่องภาษาไทยขึ้นก่อน

2.2 ชื่อผู้เขียน เป็นภาษาไทย และระบุตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี) 2.3 ที่อยู่ ระบุชื่อหน่วยงาน หรือสถาบัน

2.4 บทคัดย่อ (Abstract) เขียนทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เขียนสรุปสาระสำคัญของเรื่อง อ่านและเข้าใจง่าย ความยาวไม่ควรเกิน 300 คำ โดยให้นำบทคัดย่อภาษาไทยขึ้นก่อน บทคัดย่อ ภาษาอังกฤษ (Abstract) ซึ่งแปลจากบทคัดย่อภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษต้องมีเนื้อหาตรงกัน ใช้อักษร ตัวตรง

2.5 บทนำ (Introduction) เป็นส่วนกล่าวนำโดยอาศัยการปริทรรศน์ (review) ข้อมูลจาก รายงานวิจัย ความรู้ และหลักฐานต่าง ๆ จากหนังสือหรือวารสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา และ กล่าวถึงเหตุผลหรือความสำคัญของปัญหาในการศึกษาครั้งนี้ สมมติฐานของการศึกษา ตลอดจน วัตถุประสงค์ของการศึกษาให้ชัดเจนเป็นส่วนของเนื้อหาที่บอกเหตุผลนำไปสู่การศึกษางานวิชาการ หรืองานวิจัย และควรอ้างอิงงานวิชาการหรืองานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องประกอบ

2.6 วัตถุประสงค์ (Objective) ให้ชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการศึกษา

2.7 วิธีการศึกษา (methods) ต้นฉบับด้านศาสนา และปรัชญา รวมถึงพระพุทธศาสนาที่ บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ ควรอธิบายรายละเอียดของวิธีการศึกษาประชากรและกลุ่มตัวอย่างใน การศึกษา และวิธีการศึกษาที่ใช้ในการวิจัยให้ละเอียดพอที่ผู้อ่านสามารถทำการศึกษาซ้ำได้ รวมทั้ง สถิติที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล

2.8 ผลการศึกษา (Results) เป็นการเสนอสิ่งที่ได้จากการวิจัยเป็นลำดับอาจแสดงด้วยตาราง กราฟ แผนภาพประกอบการอธิบาย ทั้งนี้ถ้าแสดงด้วยตาราง ควรเป็นตารางแบบไม่มีเส้น ขอบตาราง ด้านซ้ายและขวา หัวตารางแบบธรรมดา ไม่มีสี ตารางควรมีเฉพาะที่จำเป็น ไม่ควรมีเกิน 5 ตาราง สำหรับรูปภาพประกอบควรเป็นรูปภาพขาว-ดำ ที่ชัดเจนและมีคำบรรยายได้รูป กรณีที่จำเป็นอาจใช้ภาพสีได้ และภาพประกอบ(Figure) และตาราง(Table) ควรมีเท่าที่จำเป็น โดยพิมพ์หน้าละ 1 ภาพ หรือ 1 ตาราง สำหรับคำบรรยายภาพและตารางให้พิมพ์ได้ภาพหรือตาราง

2.9 สรุปผล (Conclusion) และข้อเสนอแนะ (Conclusion) เป็นการสรุปผลที่ได้จากการวิจัย ควรมีการอภิปรายผลการวิจัยว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ หรือไม่เพียงใด และควรอ้างทฤษฎีหรือ เปรียบเทียบการ

ทดลองของผู้อื่นที่เกี่ยวข้องประกอบ เพื่อให้ผู้อ่านเห็นด้วยตามหลักการ หรือคัดค้าน ทฤษฎีที่มีอยู่เดิม รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงการนำผลไปใช้ประโยชน์ และการให้ข้อเสนอแนะสำหรับการ วิจัยในอนาคต หรือ วิจารณ์ (Discussion) เป็นการอภิปรายผลจากข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์ของผู้นิพนธ์ นำมาเปรียบเทียบกับผลการทดลองของผู้อื่น เพื่อให้มีความเข้าใจหรือเกิดความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับ งานวิจัยนั้น รวมทั้งข้อดี ข้อเสียของวิธีการศึกษา เสนอแนะความคิดเห็นใหม่ ๆ ปัญหาและอุปสรรค ต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ด้วย

2.10 กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement) เป็นการแสดงความขอบคุณแก่ผู้ช่วยเหลือ ให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพียงสั้นๆ (อาจมี หรือไม่มีก็ได้)

2.11 เอกสารอ้างอิง (References) เป็นการอ้างอิงเอกสารในเนื้อหาให้ใช้ระบบตามที่ วารสารกำหนด และแนวทางการอ้างอิงแนวการเขียนตำราของวารสาร และการอ้างอิง คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาให้ใช้ตามที่วารสารกำหนด โดยใช้รูปแบบการอ้างอิงตามมาตรฐานแบบ APA Style

3. ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

วารสารพุทธจิตวิทยา ตีพิมพ์บทความประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. บทความพิเศษ บทความทางวิชาการพิเศษ ที่เสนอเนื้อหาความรู้วิชาการอย่างเข้มข้น และผ่านการอ่าน และพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชานั้นๆ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักวิชาการใน วงการวิชาการวิชาชีพ

2. บทความทางวิชาการ ที่เสนอเนื้อหาความรู้ วิชาการไม่เข้มข้นนัก เน้นกลุ่มเป้าหมายที่ เป็นประชาชนทั่วไป

3. บทความวิจัย (Research article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารใด ๆ มาก่อน

4. บทความปริทรรศน์ (Review article) เป็นบทความที่รวบรวมความรู้จากตำรา หนังสือ และวารสารใหม่ หรือจากผลงานและประสบการณ์ของผู้นิพนธ์มาเรียบเรียงขึ้น โดยมีการวิเคราะห์ วิจารณ์เปรียบเทียบกัน

5. ปกิณกะ (Miscellany) ได้แก่ บทความทบทวนความรู้ เรื่องแปล ย่อความจากวารสาร ต่างประเทศ การแสดงความคิดเห็น วิจารณ์ แนะนำเครื่องมือใหม่ ตำราหรือหนังสือใหม่ที่น่าสนใจ หรือข่าวการประชุมทั้งระดับชาติและระดับนานาชาติ

4. การตรวจสอบบทความและพิสูจน์อักษร

ผู้นิพนธ์ควรตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมบทความให้ถูกต้องตามรูปแบบของบทความที่ วารสารกำหนดตลอดจนตรวจสอบความถูกต้องแน่นอนพร้อมทั้งพิสูจน์อักษรก่อนที่จะส่งบทความนี้ ให้กับบรรณาธิการ การเตรียมบทความให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสารจะทำให้การพิจารณา ตีพิมพ์มีความรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

และทางกองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่พิจารณาบทความ จนกว่าจะได้แก้ไขให้ถูกต้องตามข้อกำหนดของวารสาร

5. การอ่านประเมินต้นฉบับ

ต้นฉบับจะได้รับการอ่านประเมิน โดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Review) จาก ภายนอกและภายในมหาวิทยาลัย ในสาขาวิชานั้น ๆ จำนวน 2 ท่าน ต่อเรื่อง และส่งผลการอ่าน ประเมินคืน ผู้เขียนให้เพิ่มเติมแก้ไข หรือพิมพ์ต้นฉบับใหม่แล้วแต่กรณี

6. ลิขสิทธิ์

ต้นฉบับที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือเป็นกรรมสิทธิ์ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้ามนำข้อความทั้งหมดหรือบางส่วนไปพิมพ์ซ้ำ เว้นเสียแต่ว่าจะได้รับ อนุญาตจากมหาวิทยาลัยฯ เป็นลายลักษณ์อักษร และเพื่อให้เป็นไปตามกฎหมายลิขสิทธิ์ ผู้พิมพ์ทุก ท่านต้องลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มใบมอบลิขสิทธิ์ บทความให้แก่วารสาร พร้อมกับบทความต้นฉบับที่ได้แก้ไขครั้งสุดท้าย นอกจากนี้ ผู้พิมพ์ทุกท่านต้องยืนยันว่าบทความต้นฉบับที่ส่งมาตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์เฉพาะในวารสารพุทธจิตวิทยา เพียงแห่งเดียวเท่านั้น

7. ความรับผิดชอบ

เนื้อหาต้นฉบับที่ปรากฏในวารสารพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นความรับผิดชอบของผู้เขียน ทั้งนี้ ไม่ รวมความผิดพลาด อันเกิดจากเทคนิคการพิมพ์