

วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

The Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563 Vol.12 No.2 July – December 2020



วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
The Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University
(Peer Reviewed Academic Journal)
ISSN 1686-8897

เจ้าของ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เผยแพร่ผลงานทางวิชาการและงานวิจัย
ด้านมนุษยศาสตร์อันเป็นประโยชน์ต่อองค์ความรู้และความก้าวหน้าด้านภูมิปัญญาแก่สังคม

ที่ปรึกษาเกิตติมศักดิ์

พระเทพวัชรเมธี, ผศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พระมหาฉัตรชัย สุอดตตโย, ผศ.ดร. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พระมหาสมิธ มหาวิโร คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บรรณาธิการ

सानิตย์ สีนาค คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รองบรรณาธิการ

พระมหาวิโรจน์ ญาณวิโร, ดร. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ว่าที่ร้อยตรี ญัฐภูมิ คล้ายสุวรรณ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมชัย ศรีนอก คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.ปรมัตถ์ คำเอก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร

รองศาสตราจารย์ ดร.สำเนียง เลื่อมใส คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร

รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเหลือ ไหมโน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

รองศาสตราจารย์ ดร.รัตนะ ปัญญาภา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาชวีภุชญ์ น้อมเนียน คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาจารย์ ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์ คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

อาจารย์ ดร.อุดมกฤษณ์ ศรีนนท์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ ดร.ณัฐธนีร ตรีภา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อาจารย์ อรรถนิตา หวานคง คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ฝ่ายเลขานุการวารสาร

พระครูปลัดประพันธ์ สุกรโร

พระมหานรินทร์ สุมโน

พระบวร ปวธมโม

อาจารย์อภิเดช สุผา

นางสาวสุภัชรี รักนาวิ

นางสาวกิตติมา มางเขียว

สำนักงาน คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เลขที่ 248 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2444-6000 ต่อ 1079-1081 โทรสาร 0-2444-6069 Email: johu@mbu.ac.th

พิมพ์ที่ หจก. เซน ปรีณตั้ง 7/414 หมู่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทรศัพท์ 0-2927-8194



วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

The Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563 Vol.12 No.2 July – December 2020

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	3
7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพสูง เสฐียร ทังทองมะดัน	5
การลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เชิงพหุบูรณาการ บัญญัติ อนนทจารย กัลยาวีร์ อนนทจารย	14
การพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 ตามกรอบมาตรฐาน CEFR อรรชนิดา หวานคง	25
การวิเคราะห์งานภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชัน อินสตาแกรม (Instagram) ลภัสสรดา เหล็กเพชร จุฑามาศ ศรีระชา	35
โวหารการเขียนกับการเรียนวิชาพระพุทธธรรม พระครูปลัดประพันธ์ สุรโกโร	45
อารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชา พระณัฐวุฒิ พันทะลี	52

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
Buddhism in South East Asia and Swami Vivekananda's Thought for the West <i>Narasingha Charan Panda</i> <i>Phrakittisarasuthee</i>	61
Yoga for Holistic Health <i>Prativa Shree</i> <i>Sanit Sinak</i>	69
Role of Yoga in the Management of Stress <i>Dinesh Prasad Swain</i> <i>Samran Kotrsombat</i>	74
ปริทัศน์หนังสือ: ปรัชญาปรัชาธรรม ในประเพณีบำเพ็ญกุศลศพ <i>สิริพร ครองชีพ</i> <i>ภูริเชษฐ์ สมพล</i>	79
คำแนะนำและแนวทางการจัดต้นฉบับสำหรับผู้เขียน	86

7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง 7 Habits for Effective Human Development

เสฐียร ทังทองมะดัน

Sathien Thangthongmadan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratsima Campus

Email : sathienthong@hotmail.com

Received 29 July 2020; Revised 20 August 2020; Accepted 30 August 2021

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง 7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์และการปรับตัว 2) เพื่อศึกษารายละเอียดของ 7 อุปนิสัย และ 3) เพื่อวิเคราะห์ 7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลที่ดี จากการศึกษาพบว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เพราะมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นหมู่ เป็นสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดในสังคม การปรับตัวจะต้องเริ่มจากปรับตัวของมนุษย์เองก่อน จากนั้นจึงมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ 7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนที่มีประสิทธิผลประกอบไปด้วย 1) ต้องเป็นฝ่ายเริ่มทำก่อน 2) เริ่มต้นโดยมีเป้าหมายชัดเจน 3) ทำสิ่งสำคัญก่อน 4) ขอบคิดแบบชนะ-ชนะ 5) การพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน 6) ขอบประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง และ 7) ฝึกฝนตนเองให้พร้อมเสมอ การนำ 7 อุปนิสัยไปพัฒนามนุษย์เพื่อให้มีประสิทธิผลสามารถทำได้ 3 ระดับคือ 1) ระดับการพัฒนาตนเอง สามารถทำได้โดยการเริ่มต้นทำก่อน มีเป้าหมายที่ชัดเจน และทำสิ่งสำคัญก่อน 2) ระดับการสร้างสรรค์ร่วมกับคนอื่น สามารถทำได้โดย คิดแบบชนะ-ชนะทั้ง 2 ฝ่าย เข้าใจคนอื่นก่อนเสมอ และประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง 3) ระดับการทบทวน ปรับปรุงตนเอง สามารถทำได้โดย ฝึกตนเองให้พร้อมเสมอ หากทำได้ทั้ง 7 ขั้นตอนนี้ ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีประสิทธิผลสูงในสังคม

คำสำคัญ : 7 อุปนิสัย, พัฒนามนุษย์, ประสิทธิภาพ

Abstract

The objectives of the study Article 7 Habits for Effective Human Development are as follows: 1) to study concepts about humans and adaptation, 2) to study the details of 7 habits, and 3) to analyze 7 habits for human development to be effective. The study is found that man is a social animal, because human beings live together as a group, a society, the coexistence of human beings in society. Human beings have to adapt to survive in society. Adjustment must start from the human adaptation first. Then there is interaction with others. The 7 Habits to develop human beings to be productive s follow 1) You have to start first, 2) start with a clear goal, 3) do the main thing first, 4) win-win thinking, 5) trying to understand others first, 6) coordinating power and 7) practice always ready yourself. Using 7 habits to develop human beings to be effective can be done in 3 levels: 1) self-development level. It can be done by starting first have

a clear goal and do the important thing first. 2) The level of creativity with others. It can be done by think win-win, always understand others first. and coordinate to increase power 3) level of review Self improvement It can be done by training yourself to be always ready. If you can do all these 7 steps, it will be a highly productive human being in society.

Keywords : 7 Habits, human Development, Effective

บทนำ

ประสิทธิผลมีความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ คือผลที่เป็นความสำเร็จ หรือผลที่เกิดจากความสำเร็จ ผลที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้ใช้เครื่องมือหรือวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง จนบรรลุเป้าหมาย เมื่อมีประสิทธิภาพที่ต้องการแล้ว บุคคลนั้นก็ถือว่าเป็นคนที่มีประสิทธิภาพที่จะอยู่ในสังคม หรือมีประสิทธิภาพที่จะช่วยพัฒนาสังคม บทความที่จะเขียนต่อไปนี้ เกี่ยวกับเรื่อง 7 อุปนิสัยที่บุคคลควรมี ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตน เพื่อขยายผลไปสู่การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น พัฒนาการใช้ชีวิตในสังคม เพราะชีวิตของบุคคลจะต้องอยู่ในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับคนต่าง ๆ ในสังคม ดังที่อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก (384-322 ก่อน ค.ศ.) กล่าวว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” (social animal) เขาเชื่อว่า มนุษย์โดยสภาพธรรมชาติ จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคล อื่นๆ ติดต่อกันสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระตามลำพังแต่ผู้เดียวได้ สังคมจึงเกิดขึ้น จะไม่มีมนุษย์อยู่โดดเดี่ยวในโลก เพราะคนเดียวไม่อาจสืบเชื้อสายวงศ์ตระกูลได้ ไม่สามารถป้องกันตนเองได้ และไม่สามารถเลี้ยงชีพอยู่ได้นาน ไม่อาจบำรุงสติปัญญา ความคิด และกำลังเพียงพอ การที่มนุษย์ต้องอยู่ในสังคมเกี่ยวข้องกับสังคม สิ่งสำคัญที่มนุษย์ควรจะต้องคิดคือ ทำอย่างไรการอยู่ในสังคมของตน จะเกิดประโยชน์แก่ตัวเองและสังคมส่วนรวมมากที่สุด กล่าวอีกนัยหนึ่ง จะอยู่ในสังคมอย่างไรให้มีความดี บทความนี้จะกล่าวถึง 7 อุปนิสัยที่จะพัฒนาตนเองรวมถึงการสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างมีคุณค่า

แนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์และการปรับตัว

มีนักวิชาการ กล่าวแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ไว้มากมายหลายท่าน แต่จะนำมากล่าวเพียงบางส่วน ดังนี้ จารุณี วงศ์ละคร (2545, 2) ได้กล่าวว่า มนุษย์ เป็นทั้ง “ชีวิต” และ “บุคคล” มนุษย์ จึงเป็นผลผลิตของทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรม มนุษย์ทุกรูปทุกนามจึงเป็นผลมาจากการสืบทอด สองทาง คือทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นทางในกาย อันหมายถึงการสืบทอดทางชีววิทยาที่อาศัยยีนและ โครโมโซม กับทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นทางนอกกาย ที่หมายถึงการสืบทอดทางวิถีชีวิตโดยการ อบรมเลี้ยงดูและ การติดต่อสื่อสาร กล่าวคือมนุษย์มีสองลักษณะ ได้แก่ มนุษย์ในฐานะสัตว์โลก และมนุษย์ในฐานะเป็นผู้มีวัฒนธรรม

จันทน์ อติวัฒนสิทธิ์ (2548, 10) ได้กล่าวว่า มนุษย์เป็นภาวะอย่างหนึ่งที่ประกอบด้วย รูปกับนาม โดยเรียกรวมเป็นภาษาทั่วไปว่า “คน” หรือสัตว์โลกที่มีชีวิตชนิดหนึ่งโดยมีความแตกต่าง จากสัตว์โลกชนิดอื่นในเรื่องความคิด ความมีสติปัญญา รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง ด้านหลักแห่งเหตุผล ความมีสติสัมปชัญญะ มีจิตสำนึกรับผิดชอบชั่วดี ซึ่งกล่าวโดยส่วนรวมก็คือ มีวัฒนธรรมแตกต่าง จากสัตว์โลกชนิดอื่น ๆ นั่นเอง เพราะฉะนั้นมนุษย์ตามรูปศัพท์ จึงแปลว่า ผู้มีจิตใจสูงมีคุณธรรม

เมื่อนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมแล้ว ย่อมต้องมีการปรับตัว การปรับตัวของมนุษย์มีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อความอยู่รอดปลอดภัย ในบางสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป หากมนุษย์ไม่ปรับตัว มนุษย์ก็ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม การปรับตัวของมนุษย์อาจไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อความอยู่รอดเพียงอย่างเดียว แต่อาจจะมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคม ลักษณะการปรับตัวของมนุษย์ที่มีเป้าหมายเช่นนี้ มีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาสาขาบุคลิกภาพ ซึ่งจิตวิทยาบุคลิกภาพ (Personality psychology) มุ่งศึกษาและสังเกตพัฒนาการของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก การให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตน พัฒนาจิต เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อ บุคลิกภาพ ทฤษฎีบุคลิกภาพและการพัฒนาตนไปสู่บุคลิกภาพที่ดี

สำหรับการปรับตัวนั้น จัดอยู่ในกลุ่มจิตวิทยาบุคลิกภาพ เป็นศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เพราะเป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการปรับตัวของมนุษย์ และมุ่งให้ผู้ศึกษา ได้ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองให้มากขึ้นในทุก ๆ ด้าน เพื่อหาแนวทางและวิธีการในการพัฒนาตน ให้มีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์และแข็งแรง สามารถคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขและมี คุณภาพ (ชินชญา วิเศษสาธิต และคณะ. 2552 : 45)

7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง

แนวคิดและหลักการสำคัญของ 7 อุปนิสัยที่ดีทั้ง 7 ประการ นำมาจากหนังสือ “7 Habits for Highly Effective People” หรือ “7อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง” เขียนโดย สตีเฟน อาร์. โควีวีย์ แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์ (นพดล เวชสวัสดิ์, 97-342) การนำเสนอเรื่องราวของ 7 อุปนิสัย ได้มีนักวิชาการทำเป็นแผนภาพให้มองเห็นภาพรวมทั้งหมด ดังนี้



จากรูปภาพนี้ สะท้อนให้เห็นแนวคิดสำคัญของ 7 อุปนิสัยที่สำคัญว่า ก่อนที่จะเข้าสู่อุปนิสัยที่ดี เราต้องเริ่มจากการปรับมุมมอง หรือมีการมีกรอบความคิดต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องก่อน เพราะคนเราแต่ละคนจะมีกรอบความคิดที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การเลี้ยงดูที่ผ่านมา ประสบการณ์ ทัศนคติ หรือ สภาพแวดล้อม ซึ่งหากเรามีกรอบความคิดที่ผิดไปแล้ว เราก็จะตีความ หรือ ดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องไปทั้งหมด เปรียบเหมือนการมีแผนที่ที่ผิด ก็จะนำทางเราไปสู่ความผิดพลาด ดังนั้น สิ่งแรกเราต้องมั่นใจว่าเรามีกรอบความคิดที่ดี ที่ถูกต้อง ไม่มีอคติต่อสิ่งใด โดยเน้นความคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ เช่น การมีความยุติธรรม ซื่อสัตย์ จิตใจบริการ ซื่อสัตย์ เป็นต้น รายละเอียดเกี่ยวกับ 7 อุปนิสัย มีดังนี้

1) ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (Be Proactive)

คนที่อยู่ในประเภทที่เป็นผู้กระทำ จะเป็นผู้เลือกที่จะทำหรือจะไม่ทำอะไรๆ ด้วยเหตุด้วยผลของเขาเอง คือคิดว่าตัวเองเป็นผู้กำหนดชีวิตของตน ทั้งนี้ด้วยการพิจารณาไว้ก่อน ไม่ใช่รอถึงเวลาแล้วค่อยคิดจะทำ เพราะสุดท้ายแล้วก็จะกลายเป็นผู้ถูกกระทำและตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมเหมือนเดิม เป็นการที่เราเองต้องเป็นผู้ริเริ่ม กำหนด หรือ เลือก สิ่งต่าง ๆ ที่เราจะทำเอง เนื่องจากในการดำเนินชีวิตทุกวันของเรา จะมี "สิ่งเร้า" เข้ามากระทบเราอยู่เสมอ คนที่ Proactive จะมีสติในการคิดในการเลือกทางเลือกที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด และพร้อมที่จะรับผลกระทบจากการตัดสินใจของตนเอง เพราะในการเลือกของตนเองได้มีการคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นแล้ว แต่คนที่ Reactive จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือเรื่องที่มากกระทบโดยไม่ได้คิดให้ดี และเมื่อทำไปแล้วก็เกิดความทุกข์ใจ รวมทั้งเมื่อเกิดผลกระทบ ก็โทษสิ่งต่าง ๆ ว่าทำให้ตนเองต้องเป็นเช่นนี้ รวมทั้งในอุปนิสัยนี้ ยังพูดในเรื่องของสิ่งที่คนเรากังวล โดยปกติแล้วคนเรามักจะมีเรื่องกังวลมาก และทุกข์ใจไปหมด แต่ที่ถูกต้องแล้วเราควรกังวลเฉพาะเรื่องที่เราจัดการได้ และหาทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้น หากเป็นเรื่องที่ควบคุมไม่ได้จริง ๆ เช่น เรื่องดินฟ้าอากาศ, เรื่องความคิดของคนอื่น เราก็ไม่ควรไปกังวลมาก เพียงแต่จัดการในสิ่งที่เราทำได้ให้ดีที่สุดเท่านั้น

2) เริ่มต้นโดยมีเป้าหมายชัดเจน (Begin with the end in mind)

เป็นการวางแผนการทำงาน หรือแม้แต่วิตชีวิตของคนเราไว้ตั้งแต่แรกเริ่มที่จะทำการอะไรใดๆ เพราะหากเราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าในที่สุดแล้ว การงานหนึ่งๆ หรือชีวิตของเราจะมีลักษณะสุดท้ายเป็นอย่างไร เราก็จะทำตัวให้สอดคล้องกับจุดหมายนั้นโดยไม่ไขว่ไขวไป คือ การนำผลลัพธ์สุดท้ายที่เราต้องการเป็นตัวตั้ง โดยสร้างให้เป็นภาพที่ชัดเจนในใจเรา จากนั้นให้เขียนออกมาให้ชัดเจน ซึ่งหากเราเห็นผลลัพธ์ที่เราต้องการได้ชัดเจนแล้ว เราก็จะสามารถแปลมาเป็นวิธีการที่จะทำให้งถึงเป้าหมายนั้นได้ง่าย เพราะเราจะเห็นว่าสิ่งใดที่จะทำให้เรามุ่งสู่เป้าหมายได้ และสิ่งใดไม่เกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายที่เราต้องการได้อย่างรวดเร็ว และไม่หลงทาง

ในหนังสือ "The Secret" ผู้เขียนได้พูดถึงเรื่องความลับของความสำเร็จว่า "ขอให้เรานึกถึงภาพแห่งความสำเร็จ โดยจินตนาการให้เห็นภาพนั้นอย่างชัดเจน และทำตนเองราวกับว่าเราสำเร็จแล้ว ใช้ภาษาในการพูดกับตนเองในใจในทางบวก เช่น "เรามั่นใจ, เราเก่งขึ้น, เราสำเร็จ" หลีกเลี่ยงภาษาในทางลบ เช่น "วันนี้แย่ง, ทำไมเราเหลวไหลอย่างนี้, เราสู้คนอื่นไม่ได้" หากเราทำได้แบบนี้แล้ว ภาพแห่งความสำเร็จที่เราจินตนาการไว้ จะเกิดขึ้นจริงได้ ซึ่งเป็นความลับที่มีในโลก)

3) ทำสิ่งสำคัญกว่าก่อน (Put first things first)

ข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน เพราะในชีวิตประจำวันเรานั้น อาจจะต้องมีกิจกรรมหลายอย่างที่จะต้องทำ บางอย่างนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ บางอย่างเป็นเรื่องไม่สำคัญ บางอย่างไม่เร่งด่วน บางอย่างเร่งด่วน ดังนั้นแล้ว สิ่งต่างๆ ในชีวิตอาจจะผสมกันออกมาเป็นได้หลายแบบคือ : (ก) สำคัญและเร่งด่วน – ต้องทำโดยเร็วที่สุด และต้องทำให้ดีด้วย อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดหากวางแผนไว้ดี (ข) สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน – เป็นเรื่องที่น่าจะทำได้ดีที่สุด รีบทำเสียเนิ่นๆ จะได้ทำได้ดี และไม่กลายเป็นข้อ ก) ในที่สุด (ค) ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน – อันนี้แปลก ต้องรีบทำนะ แต่จริงๆ นะไม่ทำก็ได้ เช่นตุลศรทิวที่กำลังฉาย เป็นต้น (ง) ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน – ไม่ทำก็ได้ แต่หลายๆ คนก็ให้เวลากับตรงนี้อยู่มาก

ตามปกติเราจะเลือกทำในเรื่องที่สำคัญและเร่งด่วน ตามข้อ (ก) แต่จะทำให้เราเหนื่อยมาก เพราะมีเรื่องเร่งด่วนที่ต้องให้ทำ ให้แก้อยู่ตลอด ดังนั้น เราต้องพยายามจัดสรรเวลามาทำในเรื่องที่ (ข) คือเรื่องที่สำคัญ แต่ ไม่เร่งด่วน" ให้มาก ๆ ซึ่งเรื่องพวกนี้ได้แก่ เรื่องของการวางแผน การแสวงหาโอกาสใหม่ๆ การป้องกันปัญหา โดยหากเราทำเรื่องพวกนี้ดี เรื่องเร่งด่วนต่าง ๆ ก็จะลดลง ทำให้เรามีสุขภาพจิตในการทำงานที่ดีขึ้น ทั้งนี้ ได้มีการแนะนำให้จัดทำตารางเวลาว่าจะจัดทำอะไร โดยที่สมควรเป็นตารางประจำสัปดาห์ว่าสัปดาห์นี้เรามีเรื่องสำคัญอะไรที่ต้องทำ

4. ขอบคิดแบบชนะ-ชนะ (Think Win-Win)

การคิดและทำแบบ win-win นี้ จะต้องเกิดอยู่บนพื้นฐานของทัศนคติที่ดีและต้องการให้ได้ประโยชน์เท่าเทียม กันทั้งสองฝ่ายในระยะยาว ในบางครั้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจจะต้องเสียเปรียบก่อน แต่ในที่สุดแล้ว เมื่อดำเนินการตามแผนทั้งหมดแล้ว ทั้งสองฝ่ายจะต้องได้ประโยชน์ทั้งคู่เท่าเทียมกัน เป็นแนวคิดในเรื่องการทำงานหรือใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ที่ต้องมีแนวคิดที่ชนะทั้งคู่ โดยไม่คิดว่า เราชนะแล้วเขาต้องแพ้ คือ เราได้เขาต้องเสีย หรือ เราเสียแล้วเขาจะได้ แนวคิดแบบ win win นี้เป็นแนวคิดในการแสวงหาผลประโยชน์ร่วมกัน ให้ความร่วมมือกัน ไม่ใช่การแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน โดยคนที่มีความคิดแบบ win win นี้ต้องคุณลักษณะคือ เป็นคนซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น, มีความใจกว้าง และมีวุฒิภาวะที่ดี

เทคนิคในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ การสร้าง "บัญชีอ้อมใจ" คือ การปฏิบัติตนต่อผู้อื่น ด้วยความมีน้ำใจ เอื้ออาทร ซื่อสัตย์ รักษาสัญญา ซึ่งเหมือนเป็นการออมเงินไว้ จะทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ซึ่งความสัมพันธ์นี้ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "ซ้ำแต่เร็ว" หมายความว่า การสร้างความสัมพันธ์ และความเชื่อมั่นต่อผู้อื่น ต้องใช้เวลา แต่เมื่อทำได้แล้ว ต่อไปเรื่องต่าง ๆ ที่จะทำด้วยกันก็จะง่าย เพราะต่างฝ่ายต่างมีความไว้วางใจ และเชื่อมั่นต่อกัน

5. การพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน (Seek first to understand then to be understood)

นิสัยนี้เป็นสิ่งที่เราพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน เพราะการพยายามเข้าใจคนอื่นนั้น ง่ายกว่าการที่จะทำให้คนอื่นเข้ามาเข้าใจเรา หลักการที่จะทำให้เราเข้าใจคนอื่นได้ง่ายนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการฟัง คือ ฟังอย่างพยายามทำความเข้าใจ เมื่อเราเข้าใจเขา เราก็คงจะรู้ว่าเขาคิดอย่างไร มีพื้นฐานอย่างไร เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ต่อมาเราจะพูดเพื่อให้เขาเข้าใจในส่วนของเราจะเป็นเรื่องง่ายขึ้น คือ การเข้าใจผู้อื่นก่อนที่จะทำให้ผู้อื่นมาเข้าใจ

เรา ซึ่งทักษะที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เรามีอุปนิสัยนี้ คือ "การฟัง" ตามปกติคนเราจะชอบพูดมากกว่าชอบฟัง บางครั้งเราฟังแต่ไม่ได้ตั้งใจฟังจริง ฟังเพื่อรอคิวที่จะถึงเวลาเราพูด ดังนั้น เราจะสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดี เรา ต้อง "ฟังเพื่อให้เข้าใจ" ไม่ใช่ "ฟังเพื่อจะตอบ หรือเพื่อจะพูด"

6. ชอบประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง (Synergize)

เมื่อใดก็ตามที่คนเราที่ร่วมงานกัน มีโอกาสได้ทำงานด้วยกัน ก็จะต้องยอมรับในความแตกต่างของคนอื่น และพยายามมองว่าความแตกต่างนั้นน่าจะมีประโยชน์มากกว่าโทษ และนำข้อดีของความแตกต่างนั้นมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ด้วยกันเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาการทำงาน คือ การผนึกพลังผสานความต่าง โดยการร่วมมือกันกับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ยอมรับในคุณค่าของตนเอง แต่ต้องประมาณตน และไม่หลงตนเอง ที่สำคัญคือเราต้องเปิดใจ เข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่น และใช้ความแตกต่างนั้นให้เกิดประโยชน์ เหมือนกับ 1+1 ได้มากกว่า 2

7. ฝึกฝนตนเองให้พร้อมเสมอ (Sharpen the saw)

เมื่อคนเรามีความรู้ในระดับหนึ่งแล้ว ก็ยังไม่เพียงพอ หากเมื่อใดที่หยุดคิดและพัฒนาตนเอง ก็เหมือนกับตายไปแล้วครั้งหนึ่งนั่นเอง เรายังต้องพยายามฝึกฝนพัฒนาตัวเราเองเสมอ ด้วยวิธีการง่ายๆ คือ (ก) ดูแลสุขภาพทางกายให้ดี – เมื่อแข็งแรง จะคิดอะไร ทำอะไรก็ง่ายไปหมด (ข) บำรุงความคิด – โดยการอ่านหนังสือ ฟังสัมมนา ดูรายการสารคดี เป็นต้น (ค) พัฒนาจิตวิญญาณ – ทำจิตใจให้ผ่องใส อาจจะนั่งสมาธิ ฟังเพลงที่สงบ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน (ง) พัฒนามารมณ – ให้เป็นคนดี เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น โดยเฉพาะกับคนในครอบครัวใกล้ชิด

การต้องหมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เปรียบดูคนตัดต้นไม้ พอคนเข้าไปถามว่าทำอะไรอยู่ก็ตอบว่า ตัดต้นไม้ คนถามต่อว่า คุณลับเลื่อยบ้างหรือเปล่า กลับตอบว่า ผมเร่งตัดต้นไม้ ทุกวันจนเหนื่อยแทบตายอยู่แล้ว ไม่มีเวลาไปลับเลื่อยหรอก เปรียบดูพวกเราที่ทำงานหนักกันทุกวัน แต่ต้องหาเวลาไปพัฒนาตนเองด้วย ซึ่งจะทำให้เราสามารถทำงานได้ง่ายขึ้น การพัฒนาตนเองสามารถทำได้ใน 4 เรื่องคือ 1) ด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย, การพักผ่อนที่เหมาะสม 2) ด้านปัญญา เช่น การอ่านหนังสือ, การเดินทางหาประสบการณ์ 3) ด้านจิตวิญญาณ เช่น การอยู่กับธรรมชาติ, การได้ทบทวนเป้าหมายในชีวิต 3) ด้านสังคม เช่น การสร้างวุฒิภาวะในการเข้าสังคม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

7 อุปนิสัยเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง

จากรายละเอียดของ 7 อุปนิสัยตามที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิผลสูง ประสิทธิภาพดังกล่าวหมายถึงการที่มนุษย์คนนั้น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข สามารถพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น รวมถึงไม่หยุดนิ่งในการพัฒนาตนเอง ทั้ง 7 อุปนิสัยมีเคล็ดลับที่สำคัญ ดังนี้

- 1) การเป็นฝ่ายริเริ่มทำก่อน มีเคล็ดลับสำคัญคือชีวิตเรา คือเราต้องเป็นผู้กำหนด อย่าให้สภาพแวดล้อม

ต่าง ๆ มาทำให้เราไขว่ไขว่ ต้องมั่นใจ ต้องมี "สติ" ในการเลือกทำอะไรทุกครั้ง และพร้อมจะรับผลจากสิ่งที่เราเลือกนั้นไม่ว่าดีหรือร้ายอย่างองอาจ

2. เริ่มต้นโดยมีเป้าหมายชัดเจน เคล็ดลับสำคัญคือคนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิต ว่าสุดท้ายเราต้องการเป็นอะไร โดยเราต้องสร้างภาพนั้นออกมาให้ชัดเจน พยายามจินตนาการถึงภาพแห่งความสำเร็จในวันนั้นของเราว่าจะเป็นอย่างไร เขียนออกมาให้ชัดเจน และมุ่งมั่นตั้งใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่เราตั้งใจไว้แล้ว

3. ทำสิ่งที่สำคัญก่อน เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ เราทุกคนต่างมีเรื่องที่ต้องให้ทำมากมาย แต่คนที่มีความมีประสิทธิภาพนั้น เขาจะมีการวางแผนที่ดี รู้ว่าเรื่องไหนสำคัญ เรื่องไหนไม่สำคัญ แล้วเลือกทำเรื่องที่จะต้องทำ ชีวิตเขาจึงดูไม่สับสนและวุ่นวาย แต่ผลลัพธ์ของเขากลับมีประสิทธิภาพมากกว่าคนที่ "ยุ่ง" อยู่ตลอดเวลา!

4. ขอบคิดแบบชนะ-ชนะ เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ การที่เราจะชนะได้ ไม่จำเป็นต้องทำให้คนอื่นแพ้ เราต่างชนะไปพร้อม ๆ กันได้และที่สำคัญ วันนี้เราสร้าง "บัญชีออมใจ" กับใครไว้บ้างหรือยัง?

5. การพยายามเข้าใจคนอื่นก่อน เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ คนเรามักยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง อยากให้ใคร ๆ มาเข้าใจเรา แต่จริง ๆ แล้วคนที่มีความเห็นอกเห็นใจคือคนที่เข้าใจผู้อื่น ดังนั้น ฟังให้มากขึ้น พูดให้น้อยลง และที่สำคัญการฟังนั้นต้องฟังเพื่อเข้าใจผู้อื่นจริง ๆ

6. ขอบประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ ยอมรับว่าความแตกต่างเป็นเรื่องธรรมดา และต้องคิดเสมอว่าเราจะนำจุดเด่นของแต่ละคน มาเสริมให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกันได้อย่างไร

7. ผิดตนเองให้พร้อมเสมอ เคล็ดลับสำคัญในข้อนี้คือ โลกหมุนเร็วไปทุกวัน เราต้องหมุนให้เร็วกว่าโลก หรือ อย่างน้อยต้องไม่ช้ากว่าโลก เมื่อก่อนมีคำว่า "ถ้าเราหยุด ก็เหมือนกับถอยหลัง" แต่ตอนนี้ "แค่เราเดินก็เหมือนถอยหลังแล้ว เพราะคนอื่นเขาวิ่งกัน"

จากทั้ง 7 อุปนิสัยนี้ สามารถจัดได้เป็น 3 ระดับ เพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ เป็นคนที่สมบูรณ์ อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยระดับที่ 1 มีจุดเน้นเพื่อพัฒนาตนเอง ต้องมีอุปนิสัยเริ่มคิด เริ่มต้นการทำอะไรก่อน เมื่อคิดเริ่มทำ ก็ต้องมีเป้าหมายในการทำที่ชัดเจน รวมถึงจัดอันดับความสำคัญของสิ่งที่ทำก่อนหลังตามลำดับความสำคัญ ระดับที่ 2 เน้นการสร้างสรรคร่วมกับคนอื่น โดยเริ่มจากการมีความคิดที่จะชนะด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียประโยชน์ อีกฝ่ายหนึ่งได้ประโยชน์ การมีความพยายามที่จะเข้าใจคนอื่น มากกว่าที่จะให้คนอื่นมาเข้าใจตนเอง และสิ่งสำคัญ จะต้องรู้จักการประสานประโยชน์เพื่อเพิ่มพลังความสำเร็จให้เกิดแก่กลุ่ม ระดับที่ 3 เป็นการทบทวนตนเอง ปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนาตนเอง รวมถึงไม่หยุดนิ่งที่จะเรียนรู้เพื่ออยู่ในสังคมอย่างมีความสุข หากทำได้ครบทั้ง 3 ระดับดังกล่าวมา ถือว่าเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพสูงในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งส่วนตนและส่วนสังคม ทั้ง 7 อุปนิสัยสามารถเขียนเป็นแผนผังได้ ดังนี้

ระดับที่ 1 เน้นการพัฒนาตนเอง

- 1) เริ่มต้นทำก่อน
- 2) มีเป้าหมายชัดเจน
- 3) ทำสิ่งสำคัญก่อน



ระดับที่ 2 เน้นการสร้างสรรค์ร่วมกับคนอื่น

- 4) ชนะทั้ง 2 ฝ่าย
- 5) เข้าใจคนอื่นก่อน
- 6) ประสานงานเพื่อเพิ่มพลัง



ระดับที่ 3 ปรับปรุงตน

- 7) ฝึกฝนตนเองให้พร้อมเสมอ

สรุป

ในการแบ่ง 7 อุปนิสัย อาจมองเห็นแนวทางการปรับปรุง แยกย่อยได้อีก 3 ระดับคือ ระดับ 1 เน้นการสร้างสรรคในตัวเองเป็นหลัก ได้แก่ข้อ 1-3 ระดับ 2 เน้นการสร้างสรรคร่วมกันคนอื่น เมื่อผ่านการพัฒนาภายในตนเองจากข้อ 1-3 แล้วจึงจะเริ่มไปพัฒนาในส่วนที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับบุคคลภายนอก ได้แก่ข้อ 4-5-6 ระดับ 3 เน้นการทบทวน ปรับปรุง การทำให้มีความต่อเนื่องยั่งยืน ได้แก่ข้อ 7 กล่าวอีกนัยหนึ่ง อุปนิสัยนิสัย 3 ข้อแรก “ให้สัญญาและปฏิบัติตามสัญญานั้น” อุปนิสัยนิสัย 3 ข้อหลัง “ดึงผู้อื่นเข้ามาร่วมพิจารณาปัญหาและร่วมกันคิดหาหนทางแก้ปัญห” อุปนิสัยในข้อ 1-2-3 เป็นการสร้างชนะให้ตนเอง อุปนิสัยข้อ 4-5-6 เป็นการสร้างชัยชนะในสังคม ส่วนอุปนิสัยข้อที่ 7 เป็นการเติมพลังชีวิต จะเห็นได้ว่า 7 อุปนิสัยนี้เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมีขึ้นในตน เพื่อเป็นการพัฒนาตน ทั้งในด้านความคิด ความอ่าน การดำเนินชีวิต พัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น เพราะในการดำเนินชีวิตในสังคมนั้น เราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่เสมอ ทำอย่างไรจะให้การเกี่ยวข้องสัมพันธ์นั้น เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งแก่ตัวเราและคนอื่น จากการศึกษา 7 อุปนิสัยนี้ สามารถกล่าวเป็น 2 ส่วนคือ 1) ส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเราโดยตรงที่จะต้องฝึกให้เกิดมีคือ มีความคิดที่จะทำก่อน การมีเป้าหมายที่จะทำอย่างชัดเจน เมื่อลงมือทำก็ทำสิ่งที่ย่างไปหายาก 2) ส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น คือ การมีความคิดแบบชนะร่วมกัน ได้ประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย ไม่มีใครแพ้ การเข้าใจคนอื่นก่อน การประสานพลังยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น การที่เราจะประสานสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างมีประโยชน์และคุณค่านี้ สิ่งสำคัญคือเราจะต้องพัฒนาตัวเองให้พร้อมอยู่เสมอ ทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์ เหตุผล จึง

กล่าวได้ว่า 7 อุปนิสัยนี้ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนาคนอื่น หรือความสัมพันธ์กับคนอื่น พัฒนาการทำงาน รวมถึงพัฒนาการใช้ชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- ขนิษฐา วิเศษสาธิต และคณะ. (2552). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน (PSYCHOLOGY IN DAILY LIFE). กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- จารุณี วงศ์ละคร. (2545). ปรัชญาวัฒนธรรมและวัฒนธรรมไทย. ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จำนงค์ อติวัฒนสินธุ์. (2548). สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สตีเฟน อาร์. โคว์วีย์ แปลโดย นพดล เวชสวัสดิ์. (2550). 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพยิ่ง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.

การลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เชิงพุทธบูรณาการ The Reduction of Alcohol Consumption Behavior by Buddhism Integration

บัญญัติ อนนท์จารย์
Banyat Anonjarn

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
Nakhon Ratchasima Rajabhat University
E-mail: Anonjarn@gmail.com

กัลยาวีร์ อนนท์จารย์
Kanlayawee Anonjarn

มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
Vongchavalitkul University

Received 15 August 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 28 October 2020

บทคัดย่อ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตอนปลายมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย การดื่มจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ดื่มเอง ครอบครัว บุคคลรอบข้างในสังคม ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้ที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดพฤติกรรมการดื่ม จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมาก อย่างไรก็ตามการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้สำเร็จได้นั้น ต้องอาศัยหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องหลายๆ ด้านมาช่วยสนับสนุนเพราะประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ บทความนี้นำเสนอสาระสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1) ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการลดพฤติกรรมการดื่ม 3) แนวทางในการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เชิงพุทธบูรณาการ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากผลการทบทวนวรรณกรรมของผู้เขียน

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, พุทธบูรณาการ

Abstract

Alcohol consumption in high school or college level is likely to increase every year. Which is a major problem in the country. Drinking affects both the drinkers themselves, families and the society. Thus encouraging those with alcohol drinking habits. Reduce drinking habits. It is very useful. However, the successful reduction of alcohol consumption behavior is possible. Must rely on the principles of various related Buddhism to help support because Thailand is a Buddhist city. This article presents three main components: 1) effects of alcohol consumption. 2) factors related to reducing drinking behavior, 3) Guidelines for reducing alcohol consumption according to the integrated Buddhism guidelines. This is information derived from the

author's review of the literature.

Keywords : Behavior, Alcohol consumption, Buddhism integration

บทนำ

สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วโลกพบว่ามีประชากรประมาณ 1 ใน 3 ของประชากร มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เฉลี่ยแล้วดื่มคนละ 6.13 ลิตรต่อปี และมีการประมาณการว่ามีผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มกว่า 76.3 ล้านคน โดยพบว่าประเทศกำลังพัฒนาในเขตภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีแนวโน้มของการดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น (World Health Organization, 2004) สอดคล้องกับสถานการณ์ในประเทศไทย โดยพบว่าประเทศไทยมีประชาชนบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในลำดับที่ 40 ของโลก (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559 : 43) สถานการณ์การดื่มในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจากข้อมูลการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ปี พ.ศ. 2556 พบว่าประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนของนักดื่มภายใน 12 เดือนที่ผ่านมาจำแนกตามภูมิภาคสูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ คิดเป็นร้อยละ 40 ของนักดื่มทั้งหมด (ทักษพล ธรรมรังสีและคณะ, 2556 : 9) ซึ่งปริมาณการดื่มที่เพิ่มสูงขึ้นสัมพันธ์กับความรู้ ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง (กรมสุขภาพจิต, 2559) เป็นต้น

ในการสำรวจพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลการรายงานล่าสุดเมื่อปี พ.ศ. 2560 พบว่าคนไทยที่อายุ 15-24 ปีดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด และมีนักดื่มปัจจุบันร้อยละ 28.41ของประชากรทั้งหมด โดยมีความแตกต่างระหว่างเพศชัดเจน โดยพบว่า เพศชายดื่มมากกว่าเพศหญิง(สาวตรี อัจฉนงค์กรชัยและคณะ, 2560 : 65) โดยนักดื่มชาย ดื่มเครื่องดื่มฯ ประเภท “สุรา” บ่อยที่สุด ทั้งนี้ นักดื่มปัจจุบันบริโภคแอลกอฮอล์คิดเป็นปริมาตรเอธานอลบริสุทธิ์ 8.22 ลิตรต่อคนต่อปี และส่วนมาก ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากร้านขายของชำ (ร้อยละ 71.66) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ 917.24 บาทต่อคนต่อเดือน และเมื่อพิจารณานักดื่มหน้าใหม่ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี (ร้อยละ 38.40) และช่วงอายุ 20-24 ปี (ร้อยละ 48.07) ทั้งนี้ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะในกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) พบว่า เยาวชนร้อยละ 23.91 ระบุว่าเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา อายุเฉลี่ยในการเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกของนักดื่มปัจจุบันชายอยู่ที่ 19.20 ปี ของ นักดื่มปัจจุบันหญิงอยู่ที่ 24.07 ปี สาเหตุหลักของการเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 3 ประการ ได้แก่ ตามอย่างเพื่อน/เพื่อนชวนดื่ม (ร้อยละ 38.85) อยากทดลองดื่ม (ร้อยละ 29.12) และเพื่อเข้าสังคม/การ สังสรรค์ (ร้อยละ 20.55) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นักดื่มปัจจุบันเริ่มดื่มเป็นประเภทแรกในสัดส่วนสูงที่สุด คือ เบียร์ (ร้อยละ 38.35) ตามด้วยสุราขาว (ร้อยละ 28.05) และสุราสี (ร้อยละ 26.43) และพบว่าเยาวชนอายุ 15-24 ปีที่เป็นนักดื่มปัจจุบันร้อยละ 4.50 ระบุว่าเคยซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากสถานที่ห้ามจำหน่ายในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา โดยสถานที่ที่ระบุมากที่สุด ได้แก่ บั๊มน้ำมัน (ร้อยละ 1.90) และวัด (ร้อยละ 1.38) ในขณะที่นักดื่มปัจจุบันร้อยละ 11.09 ระบุว่าเคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่ห้ามบริโภค ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา โดย สถานที่ที่ระบุมากที่สุด ได้แก่ บนนถนน ฟุตบาร บนนรถ (ร้อยละ 5.47) และวัด (ร้อยละ 3.89) นักดื่มปัจจุบันร้อยละ 12.36 เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกระบบภาษี ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งแบ่งได้เป็นสุราขาว / เหล้าต้ม / เหล้าชุมชน ร้อยละ 9.55 และสุรานอก / เหล้าต่างประเทศ ร้อยละ 4.76 (สาวตรี อัจฉนงค์กรชัยและคณะ, 2560 : 49)

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาและทบทวนงานวิจัยที่มีการศึกษาวิเคราะห์ความสำเร็จของนโยบายหรือโครงการรวมทั้งการจัดโปรแกรมต่างๆ เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชนนั้นพบว่ายังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ผลการศึกษาพบว่าการรณรงค์โดยภาครัฐบาลและองค์กรต่างๆ เช่น เมาไม่ขับ งดสุราเข้าพรรษา ฯลฯ ไม่ทำให้ปริมาณการบริโภคต่อหัวลดลง แต่อาจมีผลในการลดอุบัติเหตุอยู่บ้าง นโยบายจำกัดหรือห้ามการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไม่มีผลต่อการลดความต้องการบริโภค ยกเว้นในกรณีของเครื่องดื่มนำเข้าเท่านั้นการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ที่ผู้บริโภคคิดว่าจะเป็นผลก็คือการเน้นถึงผลกระทบต่อกันที่รัก (นิพนธ์ พัวพงศกร และคณะ, 2548 : 76) และเน้นการให้ความรู้กับเยาวชนหรือนักดื่มให้เห็นผลกระทบต่อสุขภาพพร้อมทั้งจัดการอบรมให้ความรู้และปลูกฝังเยาวชนให้ตระหนัก ถึงโทษจากการดื่มสุรา(พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย, 2553 : 55) และพบว่าสาเหตุที่นักเรียน นักศึกษา ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดพฤติกรรมการดื่มได้ยากนั้นมาจากเพื่อนส่วนมากดื่มสุราขาดแรงจูงใจที่จะเลิกดื่ม ขาดทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่ม และไม่คิดว่าตนเองติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2555 : 23) รวมทั้งยังพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ได้แก่ การอาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุคคลในครอบครัวไม่เคยตักเตือนถึงพฤติกรรมการดื่มและยังพบว่า แรงจูงใจ และทัศนคติมีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (นงนุช ตันติธรรม, 2550 : 33)

จะเห็นได้ว่า จากงานวิจัยต่างๆ ตลอดจนนโยบายหรือมาตรการการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นต่างมีข้อเสนอแนะว่า การลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนควรจะต้อง มีการให้ความรู้แก่ผู้ดื่มด้านผลกระทบต่อสุขภาพ (ทักษพล ธรรมรังษี, 2556 : 25) การเสริมสร้างแรงจูงใจภายในตนเองให้เกิดความตระหนักในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่ การปรับเปลี่ยนค่านิยม ทัศนคติ (นงนุช ตันติธรรม, 2550 : 55) ความเชื่อ ปรับเปลี่ยนความสนใจ และการเห็นคุณค่าของการเลิกดื่ม (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2555 : 23) และการฝึกทักษะการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ, 2554 : 137) แต่อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่หลากหลายที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการจัดโปรแกรมโดยนำเอาการให้ความรู้ การเสริมสร้างแรงจูงใจ และการฝึกทักษะพฤติกรรมมาดำเนินการมากมายไม่ว่าจะเป็นมาตรการลดการดื่มในระดับโลกและระดับประเทศ เช่น การกำหนดระยะเวลาขายกำหนดช่วงอายุที่สามารถซื้อได้ การปรับเปลี่ยนค่านิยมและลดแรงสนับสนุนในการดื่ม เช่น โครงการให้เหล้าเท่ากับแข่ง การลดอันตรายจากการบริโภค การจัดการกับปัญหาแอลกอฮอล์ในระดับพื้นที่ เช่น โครงการรณรงค์งานบุญปลอดเหล้า การพัฒนาการจัดการและสนับสนุนที่เข้มแข็ง (ศูนย์วิจัยปัญหาสุราแห่งชาติ, 2556 : 80) หรือการวิจัยการใช้รูปแบบกุ่มวาปีโมเดล ซึ่งเป็นการนำกรอบแนวคิดการพยาบาลสุขภาพ ครอบครัว (The Family Health Nurse) ขององค์การอนามัยโลกมาใช้ (ดารุณี จงอุดมการณ์ และคณะ, 2555 : 61) การให้ความรู้ในรูปแบบต่างๆ (Fleming, 2004 ; Kunz, 2004 ; Lock, 2004) หรือโปรแกรมการบำบัดเชิงรุกในชุมชนพัฒนาโดย ھرรษา เศรษฐบุปผา และคณะ (ยุวดี อัครลาวัลย์, 2555 : 35)

อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะมีการจัดโครงการและงานวิจัยมากมายแต่การลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนยังคงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญอยู่ (นงนุช ตันติธรรม, 2550 ; สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2555 : 65)

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่าจะเป็น การดื่มหนักทุกวัน ดื่มจนเมาบ่อยๆ หรือดื่มจนติด ล้วนเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยและก่อปัญหาทั้งต่อตัวผู้ดื่มเองต่อครอบครัว เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด ปัญหาสัมพันธภาพ เกิดอุบัติเหตุการบาดเจ็บต้องนอนโรงพยาบาล หรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และยังก่อให้เกิดปัญหาการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมากในหลายสังคมทั่วโลก (ปริทัศน์ ศิลปะกิจและคณะ, 2556 : 5) ถึงแม้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมายในเกือบทุกประเทศทั่วโลก แต่การวิจัยทั้ง ในและต่างประเทศพบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพในเชิงลบมากกว่าเชิง บวกหลายสิบเท่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อร้ายละ 73 และในกลุ่มนี้พบอัตราการเกิดโรค หลอดเลือดสมอง (stroke) อยู่ในลำดับต้นๆ (ทักษพล ธรรมรังสีและคณะ, 2556) และยังส่งผลให้เพิ่มอัตรา การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวาย (Djoussé, 2009 ; กรมสุขภาพจิต, 2548 : 1-16 ; บริหารศิลป์ ศิลปะกิจ และพันธุศาสตร์ กิตติรัตน์ไพบูลย์, 2552 ; สุรศักดิ์ ไชยสงค์, 2556 : 3) เกิดความ ไม่ปลอดภัยในการรับประทานยา เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ลมประสาท นอกจากนี้ยังเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ จิตและสังคม นั่นคือผู้ที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เรื้อรังจะมีความเครียดได้ร้อยละ 51.2 และมีอาการ ซึมเศร้าได้ร้อยละ 48.6 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์รุนแรงสมควรได้รับการบำบัดรักษา และมีความคิดฆ่าตัวตายร้อยละ 11.9 มีความคิดฆ่าผู้อื่นร้อยละ 11.3 (บัณฑิต สอนไพศาลและคณะ, 2555 : 2) ด้านผลกระทบเกี่ยวกับการ เกิดอุบัติเหตุที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อความสามารถในการขับรถ ทำให้ขาดสมาธิ ทำให้การตัดสินใจใน การควบคุมรถผิดพลาด เช่น ในคนดื่มสุราที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดตั้งแต่ 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ การ ตัดสินใจผิดพลาดไม่มีสมาธิที่จะระมัดระวังในการขับรถ แอลกอฮอล์มีผลต่อระยะเวลาการตัดสินใจ คนเมา ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดตั้งแต่ 90 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ การได้ยินและการเห็นมีความผิดปกติ เป็นต้น (เลียงชัย จตุรัส, 2558 : 11)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจไทยจากข้อมูลการสำรวจในปี พ.ศ. 2543 - พ.ศ. 2560 พบว่าในครัวเรือนไทยทุกกลุ่มเศรษฐกิจสถานะ มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น โดยมีการเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าเท่าตัวในกลุ่มที่มีเศรษฐกิจสถานะต่ำที่สุด (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2560) จากข้อมูลที่มีการ รายงานถึงค่าใช้จ่ายของนักดื่มไทยที่จ่ายค่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยเดือนละ 509.2 บาท ซึ่งครึ่งหนึ่งของ นักดื่มต้องจ่ายอย่างน้อยเดือนละ 300 บาทโดยแบ่งเป็นค่าใช้จ่ายเพื่อการดื่มที่บ้าน เฉลี่ย 369.4 บาท (ทักษพล ธรรมรังสีและคณะ, 2556 : 31) ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาและค่าใช้จ่ายที่ต้องคำนึงถึงและให้ความสำคัญกับ ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประชากรวัยผู้ใหญ่ของประเทศไทย นอกจากนี้ข้อมูลจากศูนย์อำนวยการ ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาลในปี พ.ศ. 2556 รายงานสถิติอุบัติเหตุ 7 วัน อันตราย พบว่า มีผู้เสียชีวิต 365 ราย เกิดอุบัติเหตุ 3,176 ครั้ง และสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ คือ เมาสุรา (ร้อยละ 32.4) นอกจากนี้ผลการศึกษา การบริโภคแอลกอฮอล์กับการบาดเจ็บในช่วงเทศกาลปีใหม่เมื่อเทียบกับช่วง ปกติ ปี พ.ศ. 2555 เก็บข้อมูลโดยเครือข่ายเฝ้าระวังการบาดเจ็บ พบว่า ร้อยละของผู้บาดเจ็บที่ดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงปีใหม่สูงกว่าปกติถึง 1.59 โดยร้อยละ 45 เป็นผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร และร้อยละ 34 เป็นผู้บาดเจ็บจากสาเหตุอื่นๆ ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนถึงอุบัติเหตุ (ทักษพล ธรรมรังสี และคณะ, 2556: 54) นักดื่ม

ที่เป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี เคยประสบปัญหาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปัญหาที่พบ มากที่สุด คือ เกิดความรำคาญ โดยเฉพาะในกลุ่มนักดื่มประจำ นอกจากนี้ นักดื่มประจำยังประสบปัญหาทางการเงิน และปัญหากับการทำงานอีกด้วย นักดื่มปัจจุบันที่เคยดื่มแล้วซบส่วนมากเป็นเยาวชนเพศชาย และเป็นนักดื่มประจำ ส่วนนักดื่มปัจจุบันที่เคยดื่มแล้วซบและได้รับอุบัติเหตุ ส่วนมากเป็น นักดื่มประจำ เพศชาย และมีรายได้ต่ำ(สาวิตรี อัจฉนวงศ์กรชัยและคณะ, 2560 : 80)

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ผลกระทบด้านสังคม ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา และ ด้านส่วนบุคคล โดยมีรายละเอียดแต่ละด้าน คือ 1) ด้านสังคม ประกอบด้วย 5 ประเด็น คือ การดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุทำให้เกิด การทะเลาะวิวาท การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้เกิด ความรุนแรงในครอบครัว เมื่อดื่ม แอลกอฮอล์เข้าไปจนรู้สึกมึนเมาอาจจะทำให้เกิดเหตุการณ์ก่ออาชญากรรม และการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของการทำลายความสัมพันธ์กับเพื่อน 2) ด้านร่างกาย ประกอบด้วย 6 ประเด็น คือ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานเกิดการสะสมจะทำให้เป็นโรคตับแข็ง เมื่อดื่ม แอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณ มาก ๆ เป็นเวลานานเกิดการสะสมทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ เป็นเวลานานจะทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ เกิดการสะสมในร่างกายอาจทำให้ เส้นเลือดในสมองแตก และเมื่อดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานจะส่งผลต่อการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ 3) ด้าน สติปัญญา ประกอบด้วย 8 ประเด็น คือ หลังจากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปจนรู้สึกมึนเมาจะทำให้เสียการทรงตัว และการเคลื่อนไหว หลังจากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ จะทำให้ขาดสติหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ เข้าไปในปริมาณมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการสับสน เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ เกิดการสะสมจะ ทำให้สมองสั่งงานช้าลง เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ จะทำให้ความสามารถในการจดจำลดลง เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ จะทำให้ความจำเลอะเลือน เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณ มาก ๆ เกิดการ สะสมจะทำให้ความจำเสื่อม และเมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณมาก ๆ เกิดการสะสม จะทำให้ประสาทหลอน และ 4) ด้านส่วนบุคคล ประกอบด้วย 6 ประเด็น คือ คือ การดื่มแอลกอฮอล์เป็น สาเหตุให้อยากรู้ อยากลอง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ เข้าไปจนรู้สึกมึนเมาจะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ การดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบกับผล การเรียน การดื่ม แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้เข้าสู่วงจรของการเล่นการพนัน และการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุให้ติดยาเสพติด (ธีรภัทร ญวงษ์ศรีและคณะ, 2561 : 43)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา สามารถสรุปปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น มีปัจจัยหลากหลายที่มีความเกี่ยวข้องทั้งทางด้านชีวภาพ ด้านจิตใจและด้านสังคม ดังนี้

ปัจจัยทางด้านชีวภาพ (biological factor) จากการศึกษาการที่มีบุคคลมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นพบความสัมพันธ์ระหว่างเพศมีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกันโดยพบว่าเพศ

ชาย มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิง (พงษ์เดช สากการ และคณะ, 2552 : 25) อีกทั้งเมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณแอลกอฮอล์ตามลมหายใจนั้นพบว่า เพศชายมีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิง (ทักษพล ธรรมรังสีและคณะ, 2556 : 1)

นอกจากนี้ พบว่า ถ้าคนในครอบครัวติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลูกหลานจะพลอยติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปด้วย ถ้าพ่อแม่พี่น้องคนใดคนหนึ่งติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุคคลอื่นในครอบครัวมีสิทธิติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปด้วย สูงถึงร้อยละ 25 สูงกว่าอัตราการติดเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในพลเมืองทั่วไป 5 เท่า และถ้าทั้งพ่อและแม่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งคู่ อัตราการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของลูกสูงขึ้น ร้อยละ 50-60 การศึกษาจากคู่มือในประเทศสวีเดน ประเทศเดนมาร์ก และที่รัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ถ้าฝาแฝดคนหนึ่งติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โอกาสที่ฝาแฝดอีกคนจะติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีสูงมาก หากเป็นแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ อัตราการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคู่มือจะมีร้อยละ 25 ถ้าเป็นแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันคู่มือจะติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 65.80 นั่นก็แสดงว่า พันธุกรรมเป็นข้อบ่งชี้ถึงอิทธิพลของการติดแอลกอฮอล์ การศึกษาวิจัยโดยการแยกเด็กไปเลี้ยงเป็น บุตรบุญธรรม (Adoption study) ได้ข้อสรุปเป็นที่แน่ชัดว่าเมื่อแยกเด็กจากพ่อแม่เดิมที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่วัยแรกเกิด เอาไปเลี้ยงในครอบครัวใหม่ที่ไม่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เด็กก็ยังติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ (ทรงเกียรติ ปิยะกะ และเวทิน ศันนีย์เวช, 2540 : 54)

ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological factor) มีความเชื่อว่าการที่บุคคลในวัยผู้ใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจิตใจมีส่วนสัมพันธ์กล่าวคือมีการศึกษาพบว่า คนที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเพราะเชื่อว่าจะช่วยให้คลายเครียดได้ (พงษ์เดช สากการ และคณะ, 2552 : 65) และมีการศึกษาพบว่าเราจะลึกลงไปในส่วนที่เป็นประเด็นในด้านความเครียดประชากรทั้งชายและหญิงเมื่อมีความเครียดที่ไม่สามารถเล่าหรือระบายให้ใครฟังได้ไม่ว่าจะเป็นคนนอกหรือคนในครอบครัวเดียวกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถช่วยให้ความเครียดลดลงได้ อีกทั้งมีการศึกษาเพิ่มเติมอีกว่าบุคคลที่มีประวัติเรื่องการไม่สามารถควบคุมจิตใจหรือเอาชนะจิตใจตนเองได้นั้นจะมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งมีอัตราการกลับมาดื่มซ้ำได้สูงกว่าบุคคลที่สามารถเอาชนะจิตใจตนเองได้ดี (สมพร รุ่งเรืองกลกิจและคณะ, 2555 : 65)

ปัจจัยทางด้านสังคม (Social factor) มีการศึกษาพบว่าปัจจัยทางด้านสังคมหลายอย่างนั้น มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ การเลี้ยงดู ลักษณะครอบครัววัฒนธรรมซึ่งจากการศึกษาพบว่า ครอบครัวที่มีพฤติกรรมการดื่มและไม่เคยว่ากล่าวตักเตือนสมาชิกในครอบครัวให้ลดพฤติกรรมการดื่มเลยบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัวลักษณะนี้ จะมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าบุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมสั่งสอนเรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (นงนุช ตันติธรรม, 2550 : 31) และนอกจากนี้พบว่าวัฒนธรรมของชุมชนที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงรวมทั้งการที่มีเพื่อนดื่มสุราและชักชวนให้ดื่มร่วมด้วยนั้นบุคคลดังกล่าวจะมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สูงกว่าบุคคลที่ไม่มีเพื่อนชักชวนให้ดื่ม (นงนุช ตันติธรรม, 2550 : 47) อีกทั้งค่านิยมของคนในสังคมที่มีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงส่งผลให้บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นๆ มีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงตามไปด้วยเช่นกัน (สมพร รุ่งเรืองกลกิจและคณะ, 2555 : 60) และยังพบปัจจัยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเพื่อต้องการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุดอีกด้วย (สันติ อุทราช, 2552 : 21)

แนวทางในการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เชิงพุทธบูรณาการ

ผู้ที่มีปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรได้รับการบำบัดดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ ให้ครอบคลุมการดูแลด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ซึ่งการดูแลด้านจิตวิญญาณเป็นสภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากการเข้าถึงความดี ความงาม ความจริง ของชีวิตเพื่อให้การแก้ปัญหาผู้ที่มีปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าใจชีวิตที่แท้จริงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรมครอบคลุมการดำเนินชีวิตทุกด้านและบูรณาการสู่การพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ในปัจจุบันแนวทางการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีหลายแนวทาง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การให้ความรู้ที่เฉพาะเจาะจง การสร้างแรงจูงใจและการฝึกทักษะพฤติกรรมที่จำเป็นต่อการลดพฤติกรรมการดื่ม นั้น เป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้ดื่มสามารถลดพฤติกรรมการดื่มลงได้ ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับรูปแบบ Information- Motivation- Behavior skill หรือ IMB Model (Fisher and Fisher, 1992) ในบทความนี้ผู้เขียนจึงขอเสนอกระบวนการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามรูปแบบ IMB และแต่ละขั้นตอนใน IMB ใช้หลักการบูรณาการตามแนวพุทธ เพราะประเทศไทยเป็นประเทศที่มีผู้นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด ซึ่งมี 3 ขั้นตอนดังนี้

1. การให้ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงด้านผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจ ประกอบด้วยให้ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ด้านผลกระทบต่อสุขภาพ เรื่องโทษของแอลกอฮอล์ เนื้อหาควรประกอบด้วยผลกระทบต่อระบบประสาท ผลกระทบด้านอื่นๆ เช่น อ้วนหมึ่วร่างกาย ไต ตับ ต่อมไร้ท่อ ผลกระทบที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุจราจร และ ผลกระทบด้านจิตใจของผู้ดื่ม ใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกันตอบคำถามและแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพ

2. การสร้างแรงจูงใจในการลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามแนวทางอิทธิบาท 4 สำหรับแรงจูงใจในการลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามหลักธรรมอิทธิบาท 4 มีขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 การสำรวจใจตนเองตามหลักฉันทะ คือความต้องการที่จะลดพฤติกรรมการดื่มของตนเองจากการเห็นโทษของการดื่มด้านร่างกายและจิตใจ เป็นขั้นตอนการสำรวจใจของตนเอง โดยการฝึกสมาธิเบื้องต้น โดยมุ่งสำรวจใจของตนเองและเขียนทบทวนในกระดาษ เกี่ยวกับเนื้อหา เกี่ยวกับ จุดดี จุดอ่อนของตนเอง

ขั้นที่ 2 ความเพียรพยายาม ตามหลักวิริยะ คือ ความเพียรพยายามในการทำพฤติกรรมที่ต้องการ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองที่ผ่านมา โดยผ่านกิจกรรมกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึง อุปสรรคที่ทำให้การพยายามเลิก/ลดพฤติกรรมการดื่มไม่สำเร็จ

ขั้นที่ 3 การคิดไตร่ตรอง การปรับเปลี่ยนค่านิยมตามหลัก จิตตะ คือ ความเชื่อ ปรับเปลี่ยนความสนใจ การไตร่ตรองตนเอง แล้วเสนอความคิดของตนเองว่าจะต้องปรับปรุงหรือแก้ไขจุดอ่อน อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 การแสวงหาเหตุผล ตามหลักวิมังสา ที่จะทำให้ความต้องการของตนเองในการลดพฤติกรรมการดื่มประสบผลสำเร็จ การเห็นคุณค่าของการเลิกดื่ม ผ่านกิจกรรมแลกเปลี่ยนการณาคำมั่นสัญญา ต่อเพื่อนในกลุ่มกิจกรรม (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2541 : 65)

3. การฝึกทักษะพฤติกรรมเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามหลักโยนิโสมนสิการ โดยใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4 ข้อจาก 10 ข้อ คือ คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมีเหตุผล คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ คิดถึงใจเขาใจเรา โดยผ่านกิจกรรม ฝึกสมาธิ และการบรรยายเกี่ยวกับหลักการคิดและการใช้คำพูด

ปฏิเสธการดื่มโดยไม่เสียสัมพันธภาพ หลังจากนั้นมีการจำลองสถานการณ์ที่จะถูกชักชวนให้ดื่มและให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกทักษะการใช้คำพูดปฏิเสธการดื่มในสถานการณ์นั้นๆ

ปัจจัยความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ : ข้อเสนอแนะ

แนวทางนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในแต่ละพื้นที่ได้ โดยในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละพื้นที่นั้นควรจะต้องมีการค้นหาความรู้ที่เฉพาะเจาะจงในส่วนที่ผู้ที่มีพฤติกรรมดื่มขาดเท่านั้น (Information) การสร้างแรงจูงใจที่เฉพาะเจาะจง ทั้งแรงจูงใจภายในตนเองเพื่อเสริมสร้างทัศนคติทางบวกและแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อโน้มน้าวให้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการดื่ม (Motivation) รวมทั้งต้องมีการฝึกทักษะพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงเฉพาะในส่วนที่ขาดเท่านั้น (Behavior Skill) ตามแนวคิดของ Information- Motivation- Behavioral Skill : IMB Model เพื่อส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการต่อไป

ข้อเสนอแนะ ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมและสถานที่ในการจัดกิจกรรม อาจพบข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรม อาจมีผลต่ออารมณ์ ความสนใจ หรือจำนวนผู้เข้าร่วม ดังนั้น ควรมีการพิจารณาถึงบริบทของพื้นที่อย่างละเอียดถี่ถ้วน ในการจัดกิจกรรม

สรุป

การลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่จำเป็นต้องใช้ความเข้าใจ ความอดทน ความพยายามหลายๆด้าน รวมถึงต้องใช้ระยะเวลา ซึ่งในการจัดกิจกรรมบำบัด ผู้บำบัดเองต้องอยู่บนหลักการที่ถูกต้องด้วย ต้องเข้าใจวิถีชีวิต บริบทและจิตใจ ของวัยรุ่นในยุคศตวรรษที่21 การใช้แค่ด้านใดด้านหนึ่ง คงไม่สามารถช่วยให้ผู้ดื่มสามารถลดพฤติกรรมการดื่มลงได้ ต้องอาศัยทั้งความรู้ที่เฉพาะเจาะจง การสร้างแรงจูงใจทั้งภายในตนเองและจากสังคมคนรอบข้างตามแนวทางอิทธิบาท 4 การฝึกฝนทักษะพฤติกรรมที่จำเป็นการฝึกสติและฝึกฝนการพูดปฏิเสธการดื่มโดยไม่เสียสัมพันธภาพตามหลักโยนิโสมนสิการ และความร่วมมือจากหลายๆฝ่ายทั้งผู้ปกครอง อาจารย์ และเพื่อนในมหาวิทยาลัย ร่วมกันคิดร่วมกันทำภายใต้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับบริบทนั้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสรรพสามิต. (2556). ชนิดสุรา. จาก<http://old.excise.go.th/index.php?id=3&L=1%20and%201%3D0%20union%20select%20%2A%2F04> (สืบค้นเมื่อ 29 กันยายน 2563)
- กรมสุขภาพจิต. (2548). การให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2549). รายงานประจำปี. กระทรวงสาธารณสุข. จาก<http://180.180.246.10/ULIB//dublin.php?ID=738#.VD9D1aRirIU> (ค้นเมื่อ 24 มกราคม 2563)
- ดารุณี จงอุดมการณ์ และ คณะ. (2555). ผลของการปฏิบัติการในชุมชนตาม รูปแบบ‘กุมภวาปีโมเดล’ ต่อ

- สภาพ การดื่มสุราไม่พึงประสงค์ในชุมชน .ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- ธนภฤติ ชัยถวัลย์วงศ์. (2555). การดื่มแอลกอฮอล์ของคนงานก่อสร้างในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2556; 58(4) : 345-358.
- ธีรภูมิ เอกะกุล.(2543). ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.อุบลราชธานี : สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- บัณฑิต สอนไพศาล. (2555). การควบคุมปัญหาแอลกอฮอล์ด้วยกฎหมาย : เอกสารวิชาการประกอบการพิจารณาพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ. (2556). รายงานสถานการณ์สุราประจำปีพ.ศ.2556. กรุงเทพมหานคร. : ศูนย์วิจัย ปัญหาสุรา.
- ประณต คำนิม และ ดวงเดือน แซ่ตั้ง . (2551). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตมหาวิทยาลัย : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร.: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประพัทธ์ เนรมิตรพิทักษ์กุลและคณะ. (2555). ผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจากการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประเทศไทย.วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ : 2 ฉบับที่ : 4 เลขหน้า : 594-602.
- ปริทรรศ ศิลปกิจและพันธุ์ณา กิตติรัตน์ไพบูลย์. (2552). แบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา แนวปฏิบัติ สำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ (ฉบับปรับปรุงครั้งที่สอง). พิมพ์ที่ ทานตะวันเปเปอร์ จำกัด
- ปริทัศน์ ศิลปกิจและ พันธุ์ณา กิตติรัตน์ไพบูลย์. (2007). รายงานคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญองค์การอนามัยโลกด้านปัญหาจากการบริโภคแอลกอฮอล์. (รายงานครั้งที่2) ชุดรายงานขององค์การอนามัยโลก เลขที่ 944 จัดพิมพ์และสงวนลิขสิทธิ์โดยองค์การอนามัยโลก2007.
- นงนุช ดันติธรรม. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มสุราของผู้ชายที่เมาสุราแล้ว ขับรถในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร. : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิพนธ์ พัวพงศกรและคณะ. (2548). โครงการวิจัยพัฒนารูปแบบเพื่อการป้องกันการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กรุงเทพมหานคร. : สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย.
- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน และคณะ. (2556). สุรากับความเสี่ยงทางสุขภาพและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มสุราของประชาชน. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (โครงการ 1 PAT).
- ทักษพล ธรรมรังสี. (2553). จดเกล้าเข้าพระราชโองการกับสังคมไทย:ถอดบทเรียนเจ็ดปีของการรณรงค์กรุงเทพมหานคร. : ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- ทักษพล ธรรมรังสี และคณะ. (2556). ผลการศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับการบาดเจ็บที่มาเข้ารับการรักษาที่แผนกอุบัติเหตุฉุกเฉิน. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- เทอดศักดิ์ เดชคง อุษา พึ่งธรรม และอภิสิทธิ์ ฤทธิพิทย. (2547). คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหา

แอลกอฮอล์. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. กิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. อีรภัทร ญวงษ์ศรีและคณะ, 2561 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา http://www.fmsweb.nrru.ac.th/home/research/public_html/images/stories/Research-2560/Student-Research/student61-6.pdf

ภานุพงษ์ นาคจู. (2552). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะเศรษฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ยุวดี อัครลาวัณย์. (2555). ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนสำหรับผู้ที่เป็โรคติดสุรา อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ /ยุวดี อัครลาวัณย์. เชียงใหม่.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ยุพา จีพัฒน์กุล. (2554). แนวทางการเสริมศักยภาพครอบครัวในตำบลโคกคราม จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน. คณะพยาบาลศาสตรมหาวิทาลัยมหิดล.

เลียงชัย จตุรัส. (2558). กลไกการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์. ภาควิชานิติเวชศาสตร์ คณะแพทย-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. จากhttp://forenmed.md.kku.ac.th/site_data/.../Alcohol511.doc. (ค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2558)

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, อิงคภา โคตนาธา และศิริพร จิรวัดน์กุล. (2555). เริ่มดื่มสุราเป็นเรื่องเรื่องง่าย...แต่แสนลำบาก ในการเลิกดื่มสุรา. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. ปีที่35. ฉบับที่2,1-14

สันติ อุทรังษ์. (2552). พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชน ตำบลคำเหมือดแก้ว อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ 2552:41-50.

สำนักสถิติแห่งชาติ. (2554). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร. กรุงเทพมหานคร. : สำนักนายกรัฐมนตรี.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). คุณลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพ็ญอักษร.

สุรศักดิ์ ไชยสงค์ กัณณพนธ์ ภักดีเศรษฐกิจ และทักษพล ธรรมรังษี. (2556). รายงานสถานการณ์ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายจังหวัด พ.ศ 2554.ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. สำนักงานพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.

สรวรยา สิริภคมงคลและคณะ.(2552).การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น.วารสารประชากร. ปีที่2. ฉบับที่3,7-24.

ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2553). ยุทธศาสตร์นโยบายแอลกอฮอล์ระดับชาติ.กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.

สาวิตรี อัสณางค์กรชัยและคณะ.(2560).รายงานสถานการณ์ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย ประจำปี พ.ศ. 2560 .-กรุงเทพฯ: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์ .

อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ. (2554). การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนการประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร. : หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

เอกชัย กันธะวงศ์,สุมาลี เลิศมัลลิกา และอะเคื้อ อุณหะเวชกะ.(2558).การพัฒนาการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการมีโดยการมีส่วนร่วม.พยาบาลสาร ปีที่2 ฉบับที่3

Alexandros Briasoulis,Vikram Agarwal and Franz H. Messerli.(2012).The Journal of Clinical Hypertension ; 14 (11) : 792 – 798.

- Best, John W. (1977). Research in Education. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall, Inc. 3rd ed. p. 174
- Blue, Anthony Dias . (2004). The Complete Book of Spirits: A Guide to Their History, Production, and Enjoyment. New York: HarperCollins Publishers. p. 324. ISBN 0-06-054218-7.
- Chandra Y. Osborn. (2010). Improving Diabetes Self –Care among Low income Puerto Rican Adult. Health Education Behavior. December, 37(6) : 849-862
- Crawford MJ, Patton R, Touquet R, Drummond C. (2004). Screening and referral for brief intervention of alcohol-misusing patients in an emergency department program. Lancet : 364 (9442) : 1334-9.
- Jeffrey D. Fisher. (2009). The IMB Model, HIV Prevention for Positives, and Adherence. Institute of Human Development and Social Change New York University. U.S.A. October 27.
- Fleming M, Brown D. (2004). The efficacy of a brief alcohol intervention combined with %CDT feedback in patients being treated for type 2 diabetes and /or hypertension. Journal of Studies on alcohol : 65(5) : 631-637.
- Knowles M.S. (1954). Teaching adults in information course. New York. Association press. Kunz MF, French MT, Bazargan-Hejazi S . (2004). Cost-effectiveness analysis of a brief intervention delivered to problem drinkers presenting at an inner-city hospital emergency departments. Journal of Studies on Alcohol : 65:363-370.
- Lock CA, Kaner E, Heather N, Doughty J, Crawshaw A, McNamara P, et al. (2006). Effectiveness of nurse-led brief alcohol intervention : a cluster randomized controlled trial. Journal of Advanced Nursing ;54(4) : 426-439.
- Luc Djoussé, Kenneth J. Mukamal. (2009). Alcohol Consumption and Risk of Hypertension: Does the Type of Beverage or Drinking Pattern Matter?. Rev Esp Cardiol. ;62(06) : 603-5 - Vol. 62 Num.06 DOI: 10.1016/S1885-5857(09)72223-6.
- Ralph J. Diclemente , Laura F. Salazar , Richard A. Crosby. Health Behavior Theory for Public Health. (copyright 2013) by Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- World Health Organization. (2004). Guidelines for Drinking-water Quality. Geneva : WHO publications

การพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 ตามกรอบมาตรฐาน CEFR
**The Development of English Communication Skills in
the 21st Century with the Common European Framework
of Reference for Languages: CEFR**

อรรชนีดา หวานคง

Anchanida Wankong

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

E-mail: anchanida_wa12@hotmail.com

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมาย 1) เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 ตามกรอบมาตรฐาน CEFR 2) เพื่อเรียนรู้วิธีการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 ตามกรอบมาตรฐาน CEFR 3) เพื่อเข้าใจกรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป หรือ CEFR ที่นำมาใช้ในประเทศไทย จะเห็นว่ายุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเรียนรู้ ดังนั้นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษตามกรอบมาตรฐาน CEFR จะช่วยยกระดับความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษที่สูงขึ้นและสนับสนุนให้ครูอาจารย์สามารถจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การพัฒนาทักษะ, การสื่อสารภาษาอังกฤษ, ศตวรรษที่ 21, กรอบมาตรฐาน CEFR

Abstract

This article aims; 1) to develop the communication skills in English in the 21st century with the Common European Framework of Reference for Languages: CEFR. 2) to learn how to improve communication skills in English in the 21st century with the Common European Framework of Reference for Languages: CEFR, and 3) to understand the Common European Framework of Reference for Languages: CEFR. The 21st century is the period of social and learning change. Therefore, the English instructional model according to the Common European Framework of Reference for Languages: CEFR will improve the proficiency of English for communication and support teachers to arrange teaching English process effectively.

Keywords: Skills Development, English Communication, in the 21st Century, CEFR

บทนำ

ภาษาอังกฤษมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในโลกปัจจุบัน เนื่องจากเป็นภาษาที่ทั่วโลกใช้ในการติดต่อสื่อสารมากภาษาหนึ่ง มีจำนวนประชากรถึงร้อยละ 80 ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางในการติดต่อสื่อสารระหว่างประชากรในประเทศต่างๆ ทั้งในส่วนของกาารฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน หรือแม้แต่ด้านการสื่อสารทางออนไลน์ก็ยังใช้ภาษาอังกฤษสำหรับการติดต่อสื่อสาร (เมธิรา ผาติพันธุ์, 2562)เช่นเดียวกับในปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เชื่อมโยงสิ่งต่างๆจากทุกภูมิภาคของโลกเข้าด้วยกันจึงทำให้เกิดแหล่งความรู้และวิทยาการใหม่ๆขึ้นทุกวัน ดังนั้นภาษาอังกฤษจึงมีเปรียบเสมือนเครื่องมือสำคัญในการติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศ รวมไปถึงการศึกษา การแสวงหาความรู้ ตลอดจนการประกอบอาชีพ ดังนั้นประเทศไทยจึงมองเห็นความสำคัญของการใช้ภาษาอังกฤษในยุคศตวรรษที่ 21 มากที่สุด เพราะทักษะภาษาอังกฤษจะช่วยพัฒนานักเรียน นักศึกษา และบุคลากรทุกอาชีพที่จำเป็นต่อตลาดแรงงานโดยผู้ที่มีทักษะด้านภาษาอังกฤษในระดับดีมากก็จะได้รับโอกาสทางอาชีพที่ดีในการออกไปทำงานต่างประเทศเช่นเดียวกัน

ประเทศไทยจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องยกระดับคุณภาพการศึกษาและพัฒนาศักยภาพแก่ผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ เพราะมาตรฐานความสามารถด้านภาษาอังกฤษเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ โดยใช้กรอบมาตรฐานความสามารถทางภาษาอังกฤษที่พัฒนามาจากกรอบอ้างอิงสหภาพยุโรป ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบความสามารถทางภาษาและบ่งชี้ถึงระดับการใช้ภาษาอังกฤษในการฟัง พูด อ่าน และเขียน เทียบเคียงได้กับมาตรฐานสากล และเป็นที่ยอมรับของนานาชาติ ด้วยเหตุนี้กระทรวงศึกษาธิการจึงมีนโยบายปฏิรูปการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและก้าวทันโลก จากความสำคัญของภาษาอังกฤษดังกล่าว กระทรวงศึกษาธิการจึงได้ปรับปรุงเนื้อหาและเน้นการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้มีความทันสมัยต่อสังคมโลก ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้เป็นไปตามธรรมชาติของการเรียนรู้มุ่งเน้นภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเป็นหลัก ดังนั้นการสอนภาษาอังกฤษในปัจจุบันจึงควรได้รับการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยนำกรอบอ้างอิง CEFR มาใช้ในการปฏิรูปการเรียนการสอนและพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อเพิ่มศักยภาพของผู้เรียนและนำไปสู่การเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันประเทศไทย

ความสำคัญของภาษาอังกฤษของคนไทยในฐานะพลเมืองของสังคมโลก

เมื่อปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนอย่างเป็นทางการ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อเพิ่มอำนาจต่อรองและขีดความสามารถการแข่งขันของอาเซียนในเวทีระหว่าง ประเทศในทุกด้าน รวมถึงสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาติในประชาคมอาเซียน โดยในกฎบัตรอาเซียนมาตราที่ 34 ระบุให้ใช้ภาษาทำงานของอาเซียน คือภาษาอังกฤษ (The working language of ASEAN shall be English) ซึ่งหมายถึง ประชาชนในภูมิภาคอาเซียนทั้ง 10 ประเทศจำเป็นต้องใช้ภาษาอังกฤษมากขึ้นในการติดต่อสื่อสาร

นอกเหนือจากภาษาไทยซึ่งเป็นภาษาประจำชาติ ซึ่งไม่เพียงแต่เจ้าหน้าที่ของรัฐแต่ละรัฐ หรือนักธุรกิจผู้ค้าขายระหว่างประเทศเท่านั้นแต่ยังหมายรวมถึงคนไทยที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่จะต้องพบเจอกับผู้คนที่มาจากประเทศเพื่อนบ้านหรือเดินทางข้ามประเทศเพื่อหางานทำหรือแสวงหาโอกาสที่ดีกว่าให้กับตนเอง โดยเมื่อหลายปีที่ผ่านมามีแรงงานต่างด้าวจำนวนมากอพยพเข้ามาทำงานในประเทศไทย โดยเฉพาะแรงงานจากประเทศเพื่อนบ้าน ในแถบอาเซียน เช่น เมียนมาร์ ลาว กัมพูชาและเวียดนาม เข้ามาทำงานในประเทศไทยในปี 2563 จำนวนมากกว่า 3 ล้านคน(สำนักงานบริหารแรงงานต่างด้าว, 2563) ซึ่งกระจายอยู่ทั่วประเทศและทุกจังหวัด และปัจจุบันประเทศไทยกำลังพัฒนาตัวเองไปสู่ประเทศอุตสาหกรรม จึงจำเป็นต้องใช้บุคลากรที่มีความสามารถด้านภาษา โดยแรงงานที่มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษจะได้รับค่าตอบแทนและความก้าวหน้าในอาชีพมากกว่าผู้อื่น จะเห็นได้ว่าในยุคศตวรรษที่ 21 ทักษะภาษาต่างประเทศนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนไทยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในสังคมโลกที่เชื่อมโยงถึงกันได้ รู้และเข้าใจความแตกต่างของบุคคลต่างวัฒนธรรมด้วยเหตุนี้คนไทยจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญต่อตนเองในการพัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งจะเป็นการยกระดับคุณภาพที่สูงขึ้นอีกให้กับคนไทยเช่นกัน

ความสามารถด้านภาษาอังกฤษของคนไทยในยุคปัจจุบัน

ปัจจุบันประเทศไทยให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยมีเป้าหมายให้คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา โดยการจะได้มาซึ่งทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้น รัฐบาลหรือหน่วยงานจำเป็นต้องจัดระบบการศึกษาให้มีมาตรฐานเน้นพัฒนาทักษะด้านภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาษาอังกฤษ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเสริมสร้างทุนปัญญาของบุคลากรอย่างยั่งยืน เพื่อการก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนและเพื่อพัฒนาส่งเสริมความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ ด้านธุรกิจ และด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2557) มินโยบายในการเสริมสร้างสมรรถนะความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร ซึ่งถือเป็นความจำเป็นเร่งด่วนของประเทศไทย เนื่องจากความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษของคนไทยอยู่ในระดับต่ำมาก ในขณะที่ประเทศไทยจำเป็นต้องเร่งพัฒนาประเทศให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ดังนั้นการพัฒนาทักษะทางภาษาอังกฤษจึงเป็นส่วนสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการให้ประสบความสำเร็จ

จากผลการสำรวจดัชนี EF English Proficiency Index ปี 2020 พบว่า การจัดอันดับความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษนั้น เนเธอร์แลนด์มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษเป็นอันดับ 1 ตามด้วย สวีเดน, นอร์เวย์, เดนมาร์ก และสิงคโปร์ โดยEF Education First ได้ทำการทดสอบการความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษของคนทั่วโลก ซึ่งวัดทักษะจากผู้ใหญ่ทั้งหมด 2.3 ล้านคน โดยแบ่งผลการทดสอบเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษสูงมาก-ต่ำมาก จากประเทศที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักหรือภาษาแม่ ซึ่งผลจากการจัดลำดับคะแนนนั้นประเทศไทยจัดอยู่ในอันดับที่ 89 จาก 100 ประเทศที่เข้าร่วมการทดสอบ ด้วยผลคะแนน 48.54 และจัดอยู่ในกลุ่มที่ใช้ภาษาอังกฤษอยู่ในระดับ “ต่ำมาก” และเมื่อเปรียบเทียบกับกับประเทศในภูมิภาคเอเชียที่เข้าร่วมการทดสอบ 24 ประเทศ ประเทศไทยจึงถูกจัดอันดับที่ 20 และเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในภูมิภาคอาเซียน พบว่าคะแนนของประเทศไทยอยู่ในตำแหน่งรั้งท้าย รองจากเมียน

นมารซึ่งอยู่ในอันดับที่ 93 จาก 100 ประเทศทั่วโลกเท่านั้น และในปี 2019 การทดสอบยังแสดงให้เห็นว่า กรุงเทพมหานครได้ 50.70 คะแนน จัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ‘ระดับต่ำ’ เช่นเดียวกับผลคะแนนการวัดระดับความสามารถการใช้ภาษาอังกฤษของคนไทยในแต่ละภูมิภาคว่ากลุ่มประชากรในภาคเหนือและภาคกลางมีความสามารถทางด้านภาษาอังกฤษมากกว่ากลุ่มประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ประมาณ 3-5 คะแนน ซึ่งยังเป็นคะแนนอยู่ในระดับต่ำมาก เช่นเดียวกับข้อมูลการส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (สกว.) พบว่าผลคะแนนสอบโอเน็ตวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนไทยในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้คะแนน 20-35 คะแนนจากคะแนนเต็ม 100 คะแนน ซึ่งเป็นผลคะแนนที่ต่ำกว่ารายวิชาอื่นๆ นอกจากนี้ผลการทดสอบ TOEFL ของคนไทย คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 78 จาก 120 คะแนน ซึ่งต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ 82 คะแนน ทั้งนี้หากประเทศไทยสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษได้เพิ่มขึ้นก็จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของประเทศในอนาคตได้อย่างมั่นคง

การพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21

สำหรับโลกในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนการสอนในยุคนี้ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนในยุคนี้จำเป็นต้องหากวิธีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับผู้เรียนเพื่อเป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 โดยวิวัฒนาการในการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในรูปแบบเดิมนั้นจะเป็นการสอนที่ผู้สอนเป็นศูนย์กลาง เน้นการบรรยายให้ความรู้ในห้องเรียน โดยยึดหนังสือเรียนเป็นสื่อในการเรียนการสอน ส่งผลให้ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้เพียงอย่างเดียว จากวิธีการจัดการเรียนการสอนดังกล่าวทำให้ผู้เรียนไม่ได้พัฒนาทักษะความคิด จึงทำให้ไม่ได้พัฒนาทักษะภาษาอย่างเต็มที่ เพราะผู้เรียนศึกษาหาความรู้จากเพียงตำราเรียนไม่ได้เชื่อมโยงความรู้ที่เรียนในห้องเรียนกับประสบการณ์จริงในการทำงาน จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนภาษาอังกฤษ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษแก่ผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล การจัดการเรียนการสอนในยุคศตวรรษที่ 21 นั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน โดยเน้นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เน้นกิจกรรมการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ เรียนรู้ร่วมกันและมีทักษะในการทำงานเป็นทีมเพื่อแก้ปัญหา

สำหรับการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในระดับอุดมศึกษานั้น บัณฑิตได้รับการคาดหวังให้สามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารและการขยายขอบเขตการเรียนรู้และประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนของตนเอง แม้ว่านักศึกษาไทยจะเรียนภาษาอังกฤษมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นระยะเวลานานกว่า 10 ปี ก็ยังคงพบว่าความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษนั้นยังไม่ดีเท่าที่ควร โดยปัญหาที่พบนั่นคือ ไม่สามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารในสถานการณ์ต่างๆกับชาวต่างประเทศได้ ไม่สามารถอธิบายหรือตอบโต้ข้อซักถามในการนำเสนอผลงาน เป็นต้น ถึงแม้ว่านักศึกษาจะรับรู้ถึงประโยชน์และความสำคัญในการเรียนภาษาอังกฤษ แต่ก็ยังคงขาดความสามารถและความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์

ต่างๆ ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรปรับรูปแบบและวิธีการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง รู้จักการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นซึ่งเป็นทักษะที่พึงประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนในยุคศตวรรษที่ 21

การพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ ซึ่งหมายถึง การพัฒนาทักษะทางการพูด โดยผู้พูดจำเป็นต้องใช้ความสามารถทางด้านภาษาหลายด้านประกอบกัน เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ดังนี้

สมิตรา อังควันกุล (2540) ได้ให้ความหมายว่า การพูดเป็นการถ่ายทอดความคิดและความเข้าใจให้ผู้ฟังได้รับรู้ถึงจุดมุ่งหมายของผู้พูด ดังนั้นทักษะการพูดจึงเป็นทักษะสำคัญสำหรับบุคคลในการสนทนาในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

อวยชัย ผกามาต (2542) ได้กล่าวว่า การพูดเป็นการสื่อสารทางความคิด ความต้องการและประสบการณ์ไปสู่ผู้ฟัง เพื่อสื่อความหมายให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ โดยใช้คำเสียงภาษา และกริยาทำทางอย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป การพูด หมายถึงกระบวนการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการ ความคิด ด้วยน้ำเสียง ภาษา หรือกริยาอาการไปยังผู้ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยผู้ฟังอาจจะตอบโต้หรือไม่ก็ได้

วิธีการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21

การที่จะพัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษให้แก่ นักเรียน นักศึกษา และบุคลากรให้อยู่ในระดับที่สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยหลักการสร้างเจตคติเชิงบวก การสร้างแรงจูงใจ และการเพิ่มความรู้และพัฒนาทักษะเพื่อให้เกิดความสามารถในการใช้ภาษาได้อย่างลึกซึ้ง มีความคล่องแคล่ว ถูกต้องและสละสลวยเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่มีการแข่งขันสูงขึ้นในทุกด้าน

1. การสร้างเจตคติเชิงบวก (Positive Attitude) เจตคติของผู้เรียนส่งผลต่อการเรียนรู้วิชาภาษาต่างประเทศในทุกระดับการศึกษา โดยผู้ที่มีเจตคติเชิงบวกนั้นจะเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ภาษา และฝึกฝนจนเกิดความชำนาญในการใช้ภาษา เช่น ผู้เรียนรู้สึกชื่นชอบวิชา กลวิธีการสอน และชื่นชมอาจารย์ผู้สอน จะเห็นได้ว่าผู้เรียนที่มีทัศนคติเชิงบวกจะประสบความสำเร็จในการเรียนภาษาที่สองได้ดีกว่าผู้เรียนที่มีทัศนคติเชิงลบ เช่น ผู้เรียนไม่ชื่นชอบรายวิชา กลวิธีการสอน หรือไม่ชื่นชมอาจารย์ผู้สอน ซึ่งผู้เรียนส่วนใหญ่ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ อันเนื่องมาจากเรียนแล้วไม่เข้าใจ ผลการเรียนรู้ไม่ดี รู้สึกไม่สนุกกับการเรียน วิธีการสร้างเจตคติที่ดีเชิงบวกในการเรียนภาษาอังกฤษนั้นผู้สอนสามารถจัดการเรียนการสอนและใช้สื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมและสอดคล้องแก่ผู้เรียน เพื่อสร้างความสนุกสนานและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เรียน อีกทั้งผู้สอนมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนเจตคติเชิงลบของวัฒนธรรมที่มีต่อเจ้าของภาษาและกระบวนการเรียนรู้ภาษาเพราะการมีเจตคติเชิงบวกจะส่งผลให้ผู้เรียนมีความพยายามในการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย และส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จมากขึ้นในด้านความสามารถทางภาษาและการพัฒนาทักษะเฉพาะทาง เช่น การพูด การฟัง การอ่าน และการเขียนอิสระ จรูญธรรม (2559) ได้กล่าวถึงเจตคติเป็นความรู้สึกหรือความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งส่งผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งนั้นตามทิศทางของเจ

คติที่ตนเองมี โดยองค์ประกอบของเจตคตินั้นมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจของบุคคลที่แสดงพฤติกรรมต่อสิ่งต่างๆ 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่มาเป็นตัวกระตุ้น โดยความรู้สึกเป็นผลมาจากความคิด เมื่อบุคคลมีความคิดในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลนั้นจะแสดงความรู้สึกหรือยอมรับต่อสิ่งนั้น 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นความรู้สึกโน้มน้าวที่บุคคลปฏิบัติซึ่งอยู่ทิศทางที่จะสนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้บุคคลอาจจะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเจตคติที่มีอยู่แต่อาจจะไม่เสมอไปทุกกรณี

2. การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) บริเวอร์และเบอร์เกส (Brewer & Burgess, 2005) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้ภาษาซึ่งทำให้ผู้เรียนมีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จหรือกระทำให้บางสิ่งบางอย่างให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นอกจากนี้แรงจูงใจยังเสริมให้ผู้เรียนเกิดแนวทาง และเกิดพลังช่วยกระตุ้นความสนใจ พัฒนาความสนใจและการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม ตลอดจนการเลือกพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นต้นตุดังนั้น แรงจูงใจมีอยู่ด้วย 2 ประเภท

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) เป็นสิ่งกระตุ้นหรือผลักดันมาจากภายในตัวบุคคลซึ่งอาจจะเป็นเจตคติ ความสนใจ ความคิดเห็น ความพอใจ และความต้องการ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ถาวรซึ่งจะทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีความสามารถและมีศักยภาพ โดยไม่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น บุคคลมีความต้องการที่จะศึกษาเล่าเรียนเพื่อหาความรู้ หรือมีความต้องการในการเรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ เพื่อสำหรับการสนทนากับชาวต่างชาติเช่นเดียวกันมีความปรารถนาให้ตนเองมีคุณลักษณะเช่นเดียวกับเจ้าของภาษาที่ผู้เรียนชื่นชมยกย่อง

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกจนเกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากภายนอกตัวบุคคลที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมนั้นๆ เช่น การได้รับรางวัล คำชม หรือคำยกย่อง แรงจูงใจในลักษณะนี้เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว โดยบุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งจูงใจดังกล่าว ในกรณีที่ต้องการสิ่งตอบแทนเท่านั้นเช่น นักศึกษาตั้งใจเรียนวิชาภาษาอังกฤษเพราะเชื่อว่าจะช่วยให้ตนเองได้งานทำที่ดี โดยผู้เรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ความต้องการการนับถือและยอมรับจากสมาชิกภายในกลุ่มเป็นต้นตุดังนั้นแรงจูงใจจึงถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญ การสร้างแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกแรงจูงใจจึงถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญ แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นแรงขับให้ผู้เรียนภาษาต่างประเทศสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนภาษาได้ อย่างไรก็ตามความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนภาษานั้นขึ้นอยู่กับระดับของแรงจูงใจเช่นเดียวกัน

3) การเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ (More knowledge and More skills) เป็นการพัฒนาทักษะการอ่านการเขียนการพูดและการฟัง ซึ่งทักษะแต่ละทักษะนั้นจะเป็นตัวที่ช่วยส่งเสริมกัน ให้ผู้เรียนมีทักษะและมีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่ว ผู้สอนสามารถจัดการเรียนการสอนที่สร้างความสนใจและกระตุ้นการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน โดยใช้สื่อและกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อให้ง่ายต่อการเรียนรู้และประสบผลสำเร็จในการจัดการเรียนการสอน การที่ผู้เรียนจะสามารถพัฒนาทักษะการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องเริ่มต้นจากต้นที่ตัวผู้เรียนก่อน เพราะ

ผู้เรียนเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ ผู้เรียนต้องมีการพึ่งพาตนเอง ซึ่งในการพึ่งพาตนเองของผู้เรียนนั้นจะต้องมีการวางวัตถุประสงค์และเป้าหมาย การแสวงหาความรู้ การศึกษาศัพท์และไวยากรณ์ การศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของภาษา และการศึกษาเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรมของเจ้าของภาษา จะทำให้ผู้เรียนเกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารและเข้าใจภาษาได้อย่างแจ่มแจ้ง การพัฒนากลยุทธ์การเรียนรู้และการลงมือปฏิบัติถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งในวิชาทักษะจะมีการเน้นการปฏิบัติแต่ก็ยังให้ความสำคัญในเรื่องของทฤษฎีอยู่ การฝึกทักษะทางภาษาเป็นการฝึกทักษะหลายๆครั้งจนทำให้ผู้ฝึกเกิดทักษะการสื่อสารโดยผู้เรียนสามารถฝึกภาษาอังกฤษได้จากแหล่งเรียนรู้รอบตัว เช่น เจ้าของภาษา หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ หรืออินเทอร์เน็ตที่เป็นภาษาอังกฤษ (บริทิชเคานซิล, 2561,ออนไลน์)

กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป: CEFR

กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป หรือ Common European Framework of Reference for Languages: CEFR) หมายถึง กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรปซึ่งจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน และการประเมินภาษาที่สองหรือภาษาต่างประเทศ ในปี ค.ศ. 2002 สภาแห่งสหภาพยุโรปได้กำหนดให้ใช้กรอบอ้างอิง CEFR ในการตรวจสอบความสามารถทางภาษา ปัจจุบันกรอบอ้างอิง CEFR ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นมาตรฐาน ในการจัดลำดับความสามารถทางภาษาของแต่ละบุคคล

CEFR ได้จำแนกเกณฑ์วัดและการประเมินผู้เรียนออกเป็น 3 กลุ่มหลัก และแบ่งเป็น 6 ระดับความสามารถ ดังนี้ ตามลำดับความง่ายไปหายากหรือต่ำไปหาสูง ได้แก่ 1) ระดับ A หมายถึงความสามารถระดับปฐมหรือระดับต้น แบ่งเป็นกลุ่ม A1 และ A2 2) ระดับ B หมายถึง ความสามารถระดับกลางแบ่งเป็นกลุ่ม B1 และ B2 และ 3) ระดับ C หมายถึงระดับความสามารถระดับสูงหรือก้าวหน้า แบ่งเป็นกลุ่ม C1 และ C2 แต่ละระดับมีคำอธิบายเฉพาะเกี่ยวกับความรู้ความสามารถที่ผู้เรียนสามารถทำได้ ทั้งนี้ในแต่ละระดับได้กำหนดความสามารถในการใช้ภาษา ดังนี้

ระดับ	คำอธิบาย
A1	ผู้เรียนสามารถใช้และเข้าใจประโยคง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถแนะนำตัวเองและผู้อื่นทั้งยังสามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับบุคคลอื่นได้ เช่น เขาอยู่ที่ไหน รู้จักใครบ้าง มีอะไรบ้าง และตอบคำถามเหล่านี้ได้ ทั้งยังสามารถเข้าใจบทสนทนาเมื่อคู่สนทนาพูดช้าและชัดเจน
A2	ผู้เรียนสามารถใช้และเข้าใจประโยคในชีวิตประจำวันในระดับกลาง เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวการใช้จ่ายใช้สอย สถานที่ ภูมิศาสตร์ การทำงาน และสามารถสื่อสารในประโยคในการแลกเปลี่ยนข้อมูลทั่วไป และการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถบรรยายความฝัน ความคาดหวัง ประวัติ สิ่งแวดล้อม และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องใช้

B1	ผู้เรียนสามารถพูด เขียน และจับใจความสำคัญของข้อความทั่ว ๆ ไปได้ เมื่อเป็นหัวข้อที่คุ้นเคยหรือสนใจ เช่น การทำงาน โรงเรียน เวลาว่าง ฯลฯ สามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทางในประเทศที่ใช้ภาษาได้ สามารถบรรยายประสบการณ์ เหตุการณ์ ความฝัน ความหวังพร้อมให้เหตุผลสั้น ๆ ได้
B2	ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ภาษาในระดับดี สามารถใช้ภาษา พูดและเขียนได้แทบทุกเรื่องอย่างถูกต้องและคล่องแคล่วขึ้น รวมทั้งสามารถจะอ่านและทำความเข้าใจบทความที่มีเนื้อหายากขึ้นได้
C1	ผู้เรียนสามารถเข้าใจข้อความยาว ๆ ที่ซับซ้อนในหัวข้อหลากหลาย และเข้าใจความหมายแฝงได้ สามารถแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ต้องหยุดคิดหาคำศัพท์สามารถใช้ภาษาทั้งในด้านสังคมการทำงาน หรือด้านการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพูดและเขียนข้อความที่ซับซ้อนได้อย่างชัดเจนและถูกต้องตามโครงสร้าง ไวยากรณ์ พร้อมทั้งสามารถใช้คำเชื่อมประโยคได้อย่างถูกต้อง
C2	ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ภาษาได้อย่างดีเยี่ยมใกล้เคียงเจ้าของภาษาสามารถใช้ภาษามาตรฐานได้อย่างสละสลวย ถูกต้องตามจุดประสงค์ที่จะสื่อสารได้ดีสามารถอ่านบทความที่เป็นภาษาต้นฉบับ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านวรรณกรรม) ได้เข้าใจ สามารถและเลือกใช้ภาษาสำหรับพูดและเขียนได้อย่างเหมาะสม

การใช้กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป หรือ CEFR มาใช้ในประเทศไทย

ในการนำกรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป หรือกรอบอ้างอิง CEFR มาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพนั้น กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดแนวทางในการดำเนินการดังนี้

1. ใช้กรอบ CEFR เป็นตัวกำหนดเป้าหมายในการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ โดยใช้ระดับความสามารถทางภาษาทั้ง 6 ระดับของ CEFR เป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาผู้เรียนในแต่ละระดับ โดยมีการจัดตั้งหน่วยงานสำหรับการจัดทดสอบหรือวัดผลและสามารถนำระดับการสอบที่เทียบเคียงผลคะแนนกับระดับความสามารถทางภาษาตามกรอบ CEFR เพื่อให้ทราบถึงระดับความสามารถทางการเรียนภาษาผ่านเกณฑ์ระดับความสามารถที่กำหนดหรือไม่

2. ใช้กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรปในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ โดยนำระดับความสามารถทางภาษาที่กรอบอ้างอิง CEFR กำหนดไว้ในแต่ละระดับ นำมากำหนดรูปแบบหลักสูตร และออกแบบการจัดการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาสาระที่เหมาะสม โดยพิจารณาจากคำอธิบายความสามารถทางภาษาของระดับนั้น

3. ใช้ในการจัดการเรียนการสอน โดยยึดหลักระดับความสามารถทางภาษาและคำอธิบายความสามารถทางภาษาที่กรอบอ้างอิง CEFR กำหนดไว้แต่ละระดับ มาเป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางภาษาตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

4. ใช้ในการทดสอบ และการวัดผล โดยแบบทดสอบต้องสามารถเทียบเคียงผลได้กับกรอบอ้างอิง CEFR เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับความสามารถของผู้เข้าทดสอบ ซึ่งนำไปสู่แนวทางการจัดกระบวนการเรียนการสอน หรือสื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน และเพื่อนำไปพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถตามเป้าหมายที่กำหนด

5. ยกระดับความสามารถการจัดการเรียนการสอนของครูให้สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ที่เน้นการสื่อสาร (CLT) เป็นไปตามกรอบหลักของ CEFR ประเมินความรู้พื้นฐานของครู ฝึกอบรมครู

สำหรับแนวทางการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษแนวใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป หรือ CEFR นั้น การจัดการเรียนการสอนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการเรียนการสอนที่เน้นไวยากรณ์มาเป็นเน้นการสอนภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเป็นหลัก (Communicative Approach) โดยเริ่มจากการฟัง การพูด การอ่านและการเขียนตามลำดับ โดยการจัดกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ภาษาในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นตามสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นกระบวนการสอนตามแนวคิดนี้จะเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ในการใช้ภาษาระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมการใช้ภาษาในรูปแบบต่างๆเพื่อสนับสนุนให้เกิดความกล้าแสดงออกทางภาษา เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนนำไปสู่ความคล่องแคล่วในการใช้ภาษา (Fluency) และนำภาษาไปใช้ได้จริงมีความถูกต้องและเหมาะสม และเป็นที่ยอมรับในสังคม (เสาวลักษณ์ รัตนวิษฐ์, 2550, น. 148) สำหรับกระบวนการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารด้วยวิธีการที่เหมาะสมและถูกต้องตามกาลเทศะ ประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเสนอ (Presentation) ขั้นฝึก (Practice) และขั้นนำไปใช้เพื่อการสื่อสาร (Production) และเมื่อได้รับการเสริมแรงบวก ก็จะกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมพยายามที่จะเรียนรู้ภาษาอังกฤษตามแนวการสอนเพื่อการสื่อสาร โดยมีแรงจูงใจ เช่น การให้รางวัล คำชมเชย ประกาศนียบัตร เป็นต้น เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนประสบความสำเร็จ

สรุป

จากการที่ได้นำเสนอทั้งหมดข้างต้นนั้น ผู้เขียนเห็นว่าประเทศไทยจำเป็นต้องยกระดับความสามารถด้านภาษาอังกฤษของนักเรียน นักศึกษา และบุคลากรในประเทศ เพราะภาษาเปรียบเสมือนเครื่องมือสำคัญในการยกระดับมาตรฐานภาษาอังกฤษแบบองค์รวม ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในศตวรรษที่ 21 นั้นจำเป็นต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้เป็นไปตามธรรมชาติของการเรียนรู้โดยเน้นความสามารถในการใช้และการสื่อสารภาษาอังกฤษเป็นหลักอันจะนำไปสู่การเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของแต่ละประเทศ และเป็นไปตามกรอบอ้างอิงความสามารถทางสหภาพยุโรป (CEFR)

เอกสารอ้างอิง

- เจนจิรา ชัยปาน ทรายขวัญ พรหมแก้ว และ สิทธิศรีนาถ.(2556).ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตร สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ชั้นปีที่ 4. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- มิตรา อังวัฒนกุล.(2540).วิธีสอนภาษาอังกฤษ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เมธิรา ผาติณูวัติ.(2562). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 และแนวทางการบูรณาการทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ในวิชาภาษาอังกฤษสำหรับการบิน. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์นายเรืออากาศ, 7, 34-42. สืบค้น 7 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <https://so04.tcithaijo.org/index.php/KANNICHA/article/view/218391/154991>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2557). แนวปฏิบัติตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง นโยบายการปฏิรูปการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ. กรุงเทพฯ: บริษัท จามจุรีโปรดักส์ จำกัด.
- เสาวลักษณ์ รัตนวิชัย.(2550).การสังเคราะห์ผลงานวิจัยของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยในประเทศไทย เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาไทยและภาษาอังกฤษแบบมุ่งประสบการณ์ภาษา. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ:กรุงเทพฯ.
- อวยชัย ผกามาศ.(2542).วาทกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3: สถาบันราชภัฏภูเก็ต.
- อริสรา จรณธรรม.(2559).มาตรวัดเจตคติ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.sci.rmutp.ac.th/web2556/km/wp-content/uploads/2016/01/KM-59-178มาตร วัดเจตคติ.pdf. สืบค้น 12 ตุลาคม 2563
- Brewer, E. W., & Burgess, D. N. (2005). “Professor’s role in motivating students to attend class”. Journal of Industrial Teacher Education, 42(3), 24.
- British Council. วิธีที่ช่วยพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษให้มีสำเนียงคล้ายเจ้าของภาษามากที่สุด. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล :<https://www.britishcouncil.or.th/english/tips/how-to-improveyour-english-pronunciation-to-talk-like-a-native> [28 กันยายน 2561].
- EF. Education First, <http://www.ef.co.th/2020>

การวิเคราะห์วัจนภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559
จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram)
**The Verbal Analysis in the Movie Posters of the GDH559 Movie
from the Instagram**

ลภัสรดา เหล็กเพชร
Lapadrada Lekphet

นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University
E-mail : lanalapadrada@hotmail.com

จุฑามาศ ศรีระชา
Chuthamat Srirasa

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

Received 16 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 01 November 2020

บทคัดย่อ

การวิเคราะห์วัจนภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัจนภาษาที่ใช้ในโปสเตอร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) ทั้งหมด 8 เรื่อง รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 262 ภาพ โดยวัจนภาษาที่พบในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1. การพาดหัวโฆษณา และ 2. ข้อความอธิบายรายละเอียด การพาดหัวโฆษณา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1. พาดหัวหลัก 2. พาดหัวรอง ในการพาดหัวหลัก พบการพาดหัวแบบประโยคบอกเล่ามากที่สุด ส่วนการพาดหัวรอง พบว่ามีอยู่ในทุกโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 นอกจากนี้ในส่วน of ข้อความอธิบายรายละเอียดยังพบในทุกโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 เช่นกันโดยโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 สามารถครอบคลุมเนื้อหาได้อย่างเข้าใจภายใน 1 หน้า และยังสามารถดึงดูดผู้ชมให้ตัดสินใจซื้อตั๋วบัตรภาพยนตร์เข้ารับชมภาพยนตร์

คำสำคัญ: วัจนภาษา, โปสเตอร์ภาพยนตร์, ค่ายหนัง GDH559, แอปพลิเคชันอินสตาแกรม

Abstract

The verbal analysis of the movie posters of the GDH559 movie from the Instagram application is intended to study the verbal language in the posters of the GDH559 movie from the Instagram application 8 stories totaling 262 images. The verbal language found in the movie posters of the GDH559 movie record is divided into 2 types; 1) Advertising headline and 2) Detailed description text. The advertising headline is divided into 2 types. They are Main headline and Secondary headline. The most descriptive sentence headlines are found in the main headline, while the secondary headline section is found

in every movie poster of the GDH559 movie. In addition, the text of the description is also found in every movie poster of the GDH559 movie as well. Movie posters of the GDH559 movie can cover the contents within 1 page and can also attract viewers to decide to buy movie tickets to watch movies.

Keyword: Verbal analysis, Movie posters, GDH559, Instagram application

บทนำ

ค่ายหนัง GDH559 เกิดขึ้นจากการร่วมทุนระหว่าง บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) และ บริษัท หับ โห้ หิ้น บางกอก จำกัด หลังการปิดตัวของจีเอ็มเอ็ม ไท หับ หรือ จีทีเอช โดยจดทะเบียนบริษัท เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2558 โดย GDH559 ย่อมาจาก Gross Domestic Happiness หมายถึง หน่วยวัดความสุขของผู้ชมและคนทำงาน ส่วนตัวเลข 559 คือตัวเลขวันเปิดทำการวันแรกคือวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2559 เป็นค่ายหนังที่มีภาพยนตร์ทุกประเภท อาทิ ภาพยนตร์สยองขวัญ ภาพยนตร์ตลก หรือภาพยนตร์รัก ช่องทางในการโฆษณาภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 นอกจากจะเป็นตัวอย่างภาพยนตร์สั้น ๆ ในรูปแบบของวิดีโอแล้วนั้น สื่ออีกประเภทหนึ่งที่ใช้ในการโฆษณา คือโปสเตอร์ภาพยนตร์โดยมีทั้งตามโรงภาพยนตร์และสื่อโซเชียลมีเดียซึ่งในช่องทางสื่อโซเชียลมีเดียนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่มักหันมาให้ความสนใจกับสื่อโซเชียลมีเดียมากขึ้น การโฆษณาภาพยนตร์จึงใช้สื่อโซเชียลมีเดียเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการโฆษณาภาพยนตร์ต่าง ๆ ของค่าย โดยการโฆษณาในรูปแบบของโปสเตอร์ภาพยนตร์ในส่วนของโปสเตอร์ภาพยนตร์ เป็นสื่อโฆษณาที่เป็นภาพขนาดใหญ่พิมพ์บนกระดาษ จุดประสงค์คือเพื่อให้สะดุดตาผู้รับชมและสื่อสารข้อมูลโปสเตอร์ภาพยนตร์จึงเป็นสิ่งที่มีความน่าสนใจ เพราะสามารถให้รายละเอียดเกี่ยวกับภาพยนตร์เรื่องนั้นอย่างคร่าว ๆ อีกทั้งยังสามารถดึงดูดใจผู้บริโภคด้วยวัจนภาษาได้เป็นอย่างดี

หากกล่าวถึงคำว่า วัจนภาษา หมายถึง ภาษาถ้อยคำที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะมีคำเป็นตัวสื่อความหมาย คำพูดหรือตัวอักษรที่กำหนดใช้ร่วมกันในสังคม รวมทั้งเสียง ลายลักษณ์อักษร และเป็นภาษาที่ใช้สื่อสารเพื่อโน้มน้าวให้ผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความสนใจในสินค้านั้น ๆ (พนมพร นิรัญทวี, 2550, หน้า 90-91) ดังนั้นวัจนภาษาจึงเป็นส่วนสำคัญของโปสเตอร์ภาพยนตร์ในการดึงดูดผู้ชมเพื่อรับชมภาพยนตร์ เนื่องจากเป็นส่วนที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับภาพยนตร์ทำให้ผู้ชมเกิดความสนใจและต้องการติดตามภาพยนตร์เรื่องนั้น แม้บัตรรับชมภาพยนตร์จะมีราคาสูงเพียงใด ผู้ชมยังตัดสินใจที่จะรับชมภาพยนตร์นั้น ๆ เหตุผลหนึ่งมาจากการใช้วัจนภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์

ผู้วิจัยจึงเห็นว่าโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) มีจุดเด่นด้านวัจนภาษาที่น่าสนใจ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวัจนภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) ประกอบไปด้วยโปสเตอร์ที่มาจากภาพยนตร์ทั้งหมด 8 เรื่อง ได้แก่ ภาพยนตร์เรื่อง แฟนเดย์ แฟนกันแค่วันเดียว, พรจากฟ้า, ฉลาดเกมส์โกง, เพื่อน...ที่ระลึก, 2,215 เซือบ้า กล้า ก้าว, น้องพีที่รัก, Homestay โฮมสเตย์ และ Friend Zone ระวัง...สิ้นสุดทางเพื่อน จากการศึกษาดังกล่าวจะแสดงให้เห็นลักษณะสำคัญที่ถ่ายทอดผ่านทางวัจนภาษาอันทำให้ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวัจนภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram)

แนวคิด ทฤษฎี และกรอบแนวคิด

การใช้ภาษาในงานเขียนโฆษณา หมายถึง วิธีการใช้ภาษาในการเขียนงานเพื่อการโฆษณาในรูปแบบต่าง ๆ การเขียนถึงรายละเอียดต่าง ๆ ของสินค้านั้น ๆ มักเป็นถ้อยคำสั้น ๆ กระชับได้ใจความ และสะดุดตา โดยจุดประสงค์ของกลวิธีการเขียนโฆษณา คือ เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคคล้อยตามและเกิดการตัดสินใจซื้อสินค้านั้น ๆ ทั้งนี้ โม่รี ชื่นสำราญ (2530, หน้า 181-186) ยังกล่าวถึงภาษาเพื่อการโฆษณาไว้ว่า เป็นภาษาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียกร้อง ดึงดูดใจ และสร้างศรัทธาของคนให้หันมาสนใจในสินค้าและบริการของผู้ขาย มีลักษณะการใช้ภาษาง่าย ๆ ชัดเจนใช้คำคล้องจอง มีการใช้สัมผัสสระ และสัมผัสอักษร ใช้คำซ้ำ ใช้คำสแลง ใช้คำที่มีความหมายคลุมเครือ ใช้คำเลียนเสียงพูด ใช้คำและโวหารโลดโผน ใช้ภาษาต่างประเทศปนกับคำไทย หรือตัวสะกดผิด ทั้งนี้ พนมพร นิธิอุทวิ (2550, หน้า 90 - 91) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในข้อความโฆษณา ดังนี้

1. ข้อความพาดหัวโฆษณา (Headline Idea: Attention) เป็นส่วนที่เรียกความสนใจของผู้บริโภคเข้าสู่เนื้อเรื่องโฆษณาโดยทันที จัดเป็นส่วนสำคัญยิ่งของชิ้นงานโฆษณาเสมือนประตูบานแรกที่เปิดรับผู้บริโภคเข้าสู่อาณาจักรแห่งการโฆษณา ข้อความพาดหัวจะมีลักษณะที่สั้นกระชับ ผู้บริโภคสามารถจะอ่านจบได้โดยใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที ดังนั้นโฆษณาจึงต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเพื่อสร้างสรรค์ข้อความพาดหัวโฆษณาให้น่าสนใจ

2. เนื้อความโฆษณา (Body Copy: Interest and Desire) เป็นส่วนที่ให้ข้อมูลที่นำเสนอแก่ผู้บริโภคและโน้มน้าวใจให้เกิดความมั่นใจจนนำไปสู่ความต้องการซื้อสินค้า มักจะเป็นส่วนที่กล่าวถึงประโยชน์ สรรพคุณ ส่วนประกอบของสินค้าหรืออ้างเหตุผลยืนยันด้วยข้อพิสูจน์ต่าง ๆ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือในตัวสินค้า

3. ข้อความส่วนท้าย (Baseline: Action) เป็นส่วนที่ใช้สรุปให้ผู้รับสารจดจำข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าก่อนที่จะจบข้อความโฆษณานั้น หลังจากที่ได้ดึงดูดให้ผู้บริโภคตัดสินใจและเกิดความต้องการไปแล้ว ส่วนหนึ่งจะมุ่งให้เกิดการกระทำนั้นเอง มักใช้ข้อความที่ทำให้ผู้บริโภคจดจำได้ง่าย หรือเสนอประโยชน์ของสินค้าอีกครั้งหนึ่ง รวมถึงการให้สิ่งกระตุ้นพิเศษ ได้แก่ การมอบสิทธิประโยชน์หรือข้อเสนอพิเศษ การระบุช่วงเวลาเพื่อเร่งให้ผู้บริโภคเกิดพฤติกรรมการซื้อ

งานวิจัยที่นำกรอบแนวคิดทางด้านการใช้ภาษาในงานเขียนโฆษณามาวิเคราะห์ คือ เบญจวรรณ ศรีกุล (2553) ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์ภาษาในแผ่นพับโฆษณาเครื่องสำอาง ปี พ.ศ. 2551” โดยได้ศึกษาวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่มีลักษณะเฉพาะรวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวัจนภาษาและอวัจนภาษาในแผ่นพับโฆษณาเครื่องสำอาง

ในบทความวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงได้ปรับกรอบแนวคิดของ เบญจวรรณ ศรีกุล (2553) จากการวิเคราะห์ภาษาในแผ่นพับโฆษณาเครื่องสำอาง ปี พ.ศ. 2551 ดังกล่าวมาใช้ในการวิเคราะห์การใช้วัจนภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้วงภาษาในการโฆษณา
2. รวบรวมและบันทึกข้อมูลโพสต์เตอร์ภาพยนตร์ของค่าย GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) ทั้งหมด 8 เรื่อง ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 – 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์การใช้วงภาษาที่ใช้ในโพสต์เตอร์ภาพยนตร์ของค่าย GDH559 ในด้านวงภาษาโดยแบ่งการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้
 - 3.1 พาดหัวโฆษณา
 - 3.1.1 พาดหัวหลัก
 - 3.1.2 พาดหัวรอง
 - 3.2 ข้อความอธิบายรายละเอียด
4. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
5. เสนอผลการศึกษา นำเสนอแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการวิเคราะห์การใช้วงภาษาในโพสต์เตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) พบการใช้วงภาษา ดังนี้

1. พาดหัวโฆษณามีความหมายถึง ข้อความที่ใช้ในโพสต์เตอร์ภาพยนตร์เป็นข้อความหลักและเด่นชัดที่สุดในโพสต์เตอร์ภาพยนตร์ ทำให้เกิดความสะดุดตาและดึงดูดความสนใจแก่ผู้ชมได้
 - 1.1 พาดหัวหลักส่วนที่อยู่ด้านบนสุดหรือเป็นการเน้นให้ตัวอักษรมีขนาดใหญ่ได้แก่
 - 1.1.1 พาดหัวแบบคำเตือน หมายถึง การพาดหัวที่มีลักษณะเป็นการตักเตือนในบางสิ่งบางอย่างให้กลุ่มผู้ชมเกิดความระมัดระวัง เช่น



ภาพที่ 1 โพสต์เตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Friend Zone ระวัง..สิ้นสุดทางเพื่อน (Instagram GDH559, 2562)

จากโพสต์เตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Friend zone ระวัง..สิ้นสุดทางเพื่อน เห็นได้ว่าเป็นการพาดหัวหลักแบบคำเตือน เนื่องจากคำว่า ระวัง หมายถึง การเตือนเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทและเป็นการให้ระมัดระวังตนจากเรื่องต่าง ๆ ซึ่งในชื่อภาพยนตร์เรื่องนี้ หมายถึง การระวังการสิ้นสุดของการเป็นเพื่อนกัน ซึ่งเป็นคำที่

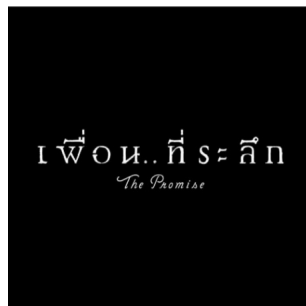
ดัดแปลงมาจากคำประกาศในสนามบิน จากคำเตือนที่ว่า ระวังสิ้นสุดทางเลื่อน ดัดแปลงเป็น ระวังสิ้นสุดทางเพื่อน เนื่องจากเนื้อเรื่องหลักของภาพยนตร์เรื่องนี้กล่าวถึงการแอบชอบเพื่อนสนิทของตนเอง จึงทำให้ต้องมีการตักเตือนว่า หากบอกชอบเพื่อนสนิทของตนอาจต้องระวังจะสิ้นสุดความสัมพันธ์ของการเป็นเพื่อนกัน ซึ่งผลที่ตามมาอาจจะทำให้ทั้งเกิดความสมหวังและผิดหวังก็เป็นได้

1.1.2 พาดหัวแบบประโยคบอกเล่า หมายถึง การพาดหัวที่มีลักษณะเป็นการกล่าวถึงหรือเล่าในรูปประโยคสั้น ๆ ใ้กลุ่มผู้ชมรับทราบ เช่น



ภาพที่ 2 โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง พรจากฟ้า (Instagram GDH559, 2559)

จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง พรจากฟ้า จะเห็นได้ว่า การพาดหัวหลักที่พบ คือ “พรจากฟ้า” โดยใช้ประโยคดังกล่าวเป็นชื่อของภาพยนตร์ ซึ่งชื่อภาพยนตร์นั้นสอดคล้องกับเนื้อเรื่องของภาพยนตร์ เนื่องจากเป็นภาพยนตร์ที่นำบทเพลงในพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ได้แก่ เพลงยามเย็น เพลง Still On My Mind และเพลงพรปีใหม่ นำมาร้อยเรียงเป็นเรื่องราวของภาพยนตร์เรื่องนี้ และถือว่าบทเพลงในพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เปรียบเสมือนพรที่ประทานมาจากฟ้า



ภาพที่ 3 โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง เพื่อนที่ระลึก (Instagram GDH559, 2561)

จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง เพื่อน..ที่ระลึก จะเห็นได้ว่า การพาดหัวหลักในรูปแบบของประโยคบอกเล่าสั้น ๆ กระชับและได้ใจความ คือ “เพื่อนที่ระลึก” โดยอ้างอิงจากเนื้อเรื่องของภาพยนตร์เรื่องนี้ เนื่องจากเนื้อเรื่องของภาพยนตร์มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความเป็นเพื่อนที่สนิทกันตั้งแต่วัยมัธยม แต่ด้วยปัญหาทางเศรษฐกิจในปี พ.ศ. 2540 ทำให้กิจการในครอบครัวของทั้งสองต้องล้มละลาย ทำให้ทั้งสองคนตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงพากันไปที่ตึกร้างแถวสารแห่งหนึ่ง และตัดสินใจจะยิงตัวตาย โดยให้สัญญาว่าจะตายพร้อมกัน แต่เมื่อถึงเวลาจริง ๆ กลับมีหนึ่งคนที่ยิงตัวเองและอีกหนึ่งคนที่ไม่กล้ายิงตัวเอง จึงทำให้ผิดคำสัญญาที่เคยให้

ไว้ เมื่อเวลาผ่านไป เขาจึงกลับมาทวงสัญญาที่เคยให้กันไว้ จึงทำให้เป็นที่มาของชื่อภาพยนตร์เรื่องนี้จากเพื่อนอีกหนึ่งคนต้องการให้อีกหนึ่งคนระลึกถึงและมาทวงสัญญาที่เคยให้กันไว้

1.1.3 พาดหัวแบบเล่นคำเล่นสัมผัส หมายถึง การเล่นคำ หรือใช้คำให้สัมผัสคล้องจองกัน เพื่อให้เกิดเสียงที่ไพเราะและสะดุดตาเมื่อผู้บริโภคอ่านข้อความ เช่น



ภาพที่ 3 โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง ฉลาดเกมส์โกง (Instagram GDH559, 2560)

จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง ฉลาดเกมส์โกง พบว่ามีการใช้สัมผัสคล้องจองคำว่า “เกมส์” และ “โกง” ซึ่งเป็นสัมผัสพยัญชนะ (พยัญชนะ ก.ไก่) โดยคำว่า เกมส์ หมายถึง ลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์ เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง (ฝ่ายวิชาการไอคิว พลัส, 2555, หน้า 142) และคำว่า โกง หมายถึง การใช้ อุบาย เล่ห์เหลี่ยมหลอกเพื่อเอาเปรียบหรือนำผลประโยชน์มาเป็นของตน และเมื่อนำทั้งสองคำนี้มารวมกัน จึงหมายถึง กิจกรรมในลักษณะใดลักษณะหนึ่งในการใช้อุบาย เล่ห์เหลี่ยมหลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตน (มติชน, 2547, หน้า 107) และชื่อภาพยนตร์เรื่องนี้ ถูกล้อมาจากสำนวนว่า “ฉลาดแกมโกง” ซึ่งหมายถึง สำนวนที่ พูดถึงคุณลักษณะของคนหรือสัตว์ที่มีความฉลาดในทางไม่ดี ในทางที่เอาเปรียบผู้อื่น มีไหวพริบดี ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เนื่องจากเนื้อเรื่องภาพยนตร์นี้ มีเนื้อหาถึงการใช้ความฉลาดของตนเองในการโกงข้อสอบต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลตอบแทนคือเงิน

1.1.4 พาดหัวแบบเจาะจงเฉพาะกลุ่ม หมายถึง การพาดหัวหลักที่เฉพาะเจาะจงไปที่กลุ่มเป้าหมายหนึ่ง มุ่งเรียกร้องความสนใจจากกลุ่มบริโภคลักษณะหนึ่งเป็นหลัก



ภาพที่ 4 โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง น้องพี่ที่รัก (Instagram GDH559, 2561)

จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง น้องพี่ที่รัก มีการพาดหัวหลักแบบเจาะจงเฉพาะกลุ่ม ซึ่งการพาดหัวดังกล่าวมีการเจาะจงกลุ่มผู้ชมที่เป็นพี่น้องเป็นหลัก เนื่องจากเนื้อเรื่องของภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของพี่และน้อง และได้ตั้งชื่อภาพยนตร์ให้เน้นถึงความสัมพันธ์ของพี่น้องมากยิ่งขึ้น

1.2 พาดหัวรองหมายถึง ข้อความที่มีขนาดสั้น กระชับและได้ใจความ ใช้เมื่อต้องการขยายข้อความพาดหัวหลัก และมีขนาดตัวอักษรที่ใหญ่รองลงมาจากพาดหัวหลัก (เบญจวรรณ ศรีกุล, 2551, หน้า 53) ได้แก่

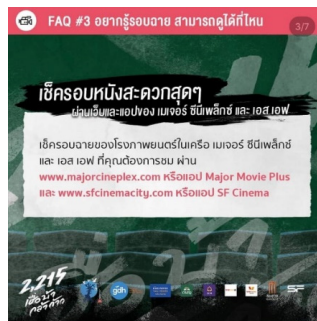
1.2.1 ทำหน้าที่บอกคุณสมบัติ / สรรพคุณ เช่น



ภาพที่ 5 โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง แฟนเดน แฟนกันแค่วันเดียว (Instagram GDH559, 2559)

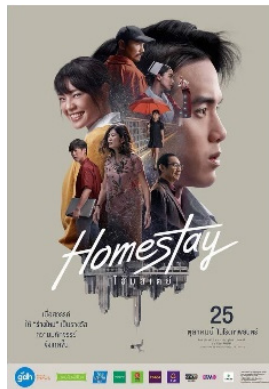
จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง แฟนเดน แฟนกันแค่วันเดียวการพาดหัวรอง คือ “1 กัณยาน ทุกโรงภาพยนตร์ จากผู้กำกับ พี่มาก...พระโขนง และ กวน มึน โฮ” เป็นการกล่าวถึงวันที่จะเข้าฉายในโรงภาพยนตร์ คือวันที่ 1 กัณยาน พ.ศ. 2559 เป็นวันแรก และยังกล่าวถึงผู้กำกับภาพยนตร์เรื่องนี้ ซึ่งเป็นผู้กำกับภาพยนตร์คนเดียวกับภาพยนตร์เรื่องพี่มาก...พระโขนง และ กวน มึน โฮ โดยทั้งสองเรื่องนี้เป็นภาพยนตร์ของค่ายหนัง GTH และยังเป็นภาพยนตร์ที่ทำรายได้สูงที่สุดในปี พ.ศ. 2559 จึงเป็นเหตุผลที่ช่วยสนับสนุนและยืนยันว่า ภาพยนตร์เรื่องแฟนเดน แฟนกันแค่วันเดียว ซึ่งเป็นภาพยนตร์เรื่องแรกของค่ายหนัง GDH559 จะมีความสนุกไม่ต่างกับภาพยนตร์เรื่องพี่มาก...พระโขนง และ กวน มึน โฮ อย่างแน่นอน

2. ข้อความอธิบายรายละเอียดหมายถึง ข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับภาพยนตร์ในโปสเตอร์ภาพยนตร์ ในภาพยนตร์เรื่องต่าง ๆ แบบกระชับ สั้น ๆ ได้ใจความและมีตัวอักษรขนาดเล็กกว่าอักษรพาดหัวโฆษณา ใช้อธิบายรายละเอียดไม่เกิน 2 – 3 บรรทัด



ภาพที่ 6 โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง 2,215 เชื้อ บ้า กล้า ก้าว (Instagram GDH559, 2561)

จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง 2,215 เชื้อ บ้า กล้า ก้าว พบการใช้ข้อความอธิบายรายละเอียดดังนี้ คือ “เช็ครอบหนังสะดวกสุด ๆ ผ่านเว็บและแอปของเมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ และ เอสเอฟ เช็ครอบฉายของโรงภาพยนตร์ในเครือ เมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ และเอส เอฟ ที่คุณต้องการชมผ่าน www.majorcineplex.com หรือแอป Major Movie Plus และ www.sfcinemacity.com หรือแอป SF Cinema” จะเห็นได้ว่าเป็นข้อความอธิบายเกี่ยวกับการแนะนำช่องทางในการตรวจสอบรอบฉายภาพยนตร์เรื่อง 2,215 เชื้อ บ้า กล้า ก้าว ในโรงภาพยนตร์ดังกล่าว เพื่อให้ผู้ชมสามารถจองบัตรชมภาพยนตร์ในรอบเวลาที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นการให้รายละเอียดเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ชมและแสดงให้เห็นถึงช่องทางที่จะเข้าถึงการรับชมภาพยนตร์ได้หลายช่องทางอย่างง่ายดาย



ภาพที่ 7โปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Homestay โฮมสเตย์(Instagram GDH559, 2561)

จากโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่องHomestayโฮมสเตย์ข้อความอธิบายคือเมื่อสวรรค์ให้ “ร่างใหม่” ความมหัศจรรย์จึงเกิดขึ้นโดยข้อความข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นข้อความที่ใช้อธิบายเกี่ยวกับเนื้อเรื่องส่วนหนึ่งของภาพยนตร์ เนื่องจากตัวละครเอกของเรื่องเสียชีวิตไปแล้วแต่ได้กลับมาใช้ชีวิตใหม่อีกหนึ่งครั้ง จึงถือเป็นของขวัญจากสวรรค์ที่มอบร่างใหม่ให้แก่ตัวเอง แต่จะต้องแลกกับความมหัศจรรย์บางอย่างที่เป็นเงื่อนไขในการกลับมาใช้ชีวิตของตัวละครเอกอีกครั้ง

จากการวิเคราะห์ในด้านของข้อความอธิบายรายละเอียด พบได้ว่าโปสเตอร์ภาพยนตร์ทุกเรื่อง มีการใช้ข้อความอธิบายรายละเอียดทุกเรื่อง เปรียบเสมือนการเกริ่นนำเนื้อเรื่องแบบสั้น ๆ กระชับได้ใจความ สามารถโน้มน้าวใจให้ผู้ชมเกิดความสนใจในภาพยนตร์เรื่องดังกล่าวได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษากาการวิเคราะห์การใช้ภาษาในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 จากแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) ในประเด็นการพาดหัวโฆษณา ปรากฏทั้งหมด 2 ประเภท คือ พาดหัวหลักและพาดหัวรอง พบว่า พาดหัวหลักเป็นส่วนที่ช่วยดึงดูดผู้ชมได้มากที่สุด ดังที่ พนมพร นิธิฤทธิ์ (2544, หน้า 58) ได้กล่าวไว้ว่า “พาดหัวโฆษณาเปรียบเสมือนประตูบานแรกที่จะเปิดรับผู้บริโภค...” เนื่องจากมีตัวอักษรขนาดใหญ่ สามารถดึงดูดใจผู้ชมได้ อีกทั้งการพาดหัวหลักคือชื่อเรื่องของภาพยนตร์ จึงยิ่งทำให้โปสเตอร์ดังกล่าวมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ชมมักจะสะดุดตาและให้ความสำคัญกับขนาดของตัวอักษรที่ใหญ่ที่สุด

ในโปสเตอร์ภาพยนตร์ และสิ่งที่น่าสนใจในการใช้ภาษาของการพาดหัวหลัก คือพบว่ามีการใช้คำคล้องจอง เนื่องจากต้องการให้ผู้ชมเกิดการจดจำชื่อภาพยนตร์ได้ง่าย หรือการใช้คำเลียนมาจากคำที่เรารู้จักเคยได้ยินกัน เช่น Friend Zone ระวัง..สิ้นสุดทางเพื่อนที่ถูกดัดแปลงมาจาก ระวัง..สิ้นสุดทางเพื่อน ที่มักได้ยินกันในสนาม บินสุวรรณภูมิ เป็นต้น จุดเด่นที่แตกต่างในการพาดหัวหลักของค่ายหนัง GDH559 กับค่ายหนังอื่น ๆ คือ ค่ายหนัง GDH559 จะใช้ภาษาที่ทันสมัยมีเอกลักษณ์เฉพาะ ใช้คำที่จดจำได้ง่าย และมักเป็นคำคล้องจองกันเพื่อให้จำง่ายแก่การจดจำชื่อภาพยนตร์ แต่ในขณะเดียวกัน พาดหัวรองก็มีบทบาทในการอธิบายในส่วนสำคัญเช่นกัน ในที่นี้พบว่า พาดหัวรองจะเป็นส่วนที่บ่งบอกถึงวันที่ภาพยนตร์เรื่องดังกล่าวจะเข้าฉายในโรงภาพยนตร์ จึงถือเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งของโปสเตอร์ภาพยนตร์ โดยพาดหัวหลักและพาดหัวรองจะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน เนื่องจากเมื่อผู้ชมได้อ่านข้อความของพาดหัวหลักแล้ว ซึ่งเป็นข้อความที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโปสเตอร์ ตามธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมองหาข้อความที่มีขนาดเล็กลงมา นั่นคือพาดหัวรอง และพาดหัวรองเป็นการบอกถึงวันฉายภาพยนตร์ จึงทำให้ผู้ชมสามารถรับรู้ถึงชื่อภาพยนตร์และวันฉายของภาพยนตร์ได้ในเวลาเดียวกัน

2. ข้อความอธิบายรายละเอียด พบว่าการใช้ข้อความอธิบายรายละเอียดนั้น ปรากฏอยู่ในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนัง GDH559 ทั้งหมด จำนวน 8 เรื่อง ได้แก่ แฟนเดียแฟนกันแค่วันเดียว, พรจากฟ้า, ฉลาดเกมส์โกง, เพื่อน..ที่ระลึก, 2,215 เชื้อ บ้า กล้า ก้าว, น้องพี่ที่รัก, Homestay โฮมสเตย์ และ Friend Zone ระวัง..สิ้นสุดทางเพื่อนพบว่าการใช้ภาษาในส่วนของข้อความอธิบายรายละเอียด จะเป็นเพียงข้อความสั้น ๆ 1 – 2 บรรทัด กระชับและได้ใจความ โดยในส่วนของข้อความอธิบายรายละเอียดจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ จะเป็นส่วนที่เปรียบเสมือนการเกริ่นนำเนื้อเรื่องแบบสั้น ๆ เพื่อให้เกิดความดึงดูดผู้ชมให้มีความอยากชมภาพยนตร์มากยิ่งขึ้น และจะเป็นส่วนที่อธิบายกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้ชมเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับภาพยนตร์ เพื่อลุ้นรับตั๋วเข้าชมภาพยนตร์ได้ก่อนใคร ถือว่าเป็นจุดสนใจอีกจุดหนึ่งของโปสเตอร์ภาพยนตร์ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจวรรณ ศรีกุล(2553) ที่ศึกษาการวิเคราะห์ภาษาในแผ่นพับโฆษณาเครื่องสำอาง ปี พ.ศ. 2551พบว่า พาดหัวหลักเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยโน้มน้าวผู้บริโภคได้ พาดหัวรองมีบทบาทในการให้รายละเอียดเพิ่มเติม ทั้งในส่วนของคุณสมบัติ เพื่อเชิญชวนให้ผู้บริโภคต้องการจะอ่านต่อไป และข้อความอธิบายรายละเอียด สามารถให้ข้อมูลพื้นฐานแก่ผู้บริโภคได้ ทั้งในส่วนของการบอกส่วนประกอบของเครื่องสำอาง และสามารถบอกถึงถึงคุณภาพที่ดีของผลิตภัณฑ์ได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การศึกษาวิจัยภาษาที่ปรากฏในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนังGDH559 แสดงให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะในการใช้วจนภาษาเพื่อโน้มน้าวให้ผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี การศึกษาดังกล่าวจึงสามารถเป็นตัวอย่างในการศึกษาวิจัยภาษาที่สามารถโน้มน้าวใจให้ประสบความสำเร็จได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยภาษาที่ใช้ในโปสเตอร์ภาพยนตร์ของค่ายหนังอื่น ๆ เพื่อให้เห็นลักษณะเฉพาะ

ทางภาษาที่ปรากฏในค่ายหนึ่งค่ายอื่น ๆ

2.2 ควรศึกษาการใช้วัจนภาษาของค่ายหนึ่ง GDH559 จากสื่อประเภทอื่น ๆ เช่น ทางเฟซบุ๊ก (Facebook) ทางสื่อประเภทวิดีโอ (Video) เพื่อให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างของวัจนภาษาที่ใช้ในกรณีโฆษณา

เอกสารอ้างอิง

- เบญจวรรณ ศรีกุล. (2551). วิเคราะห์ภาษาในแผ่นพับโฆษณาเครื่องสำอาง ปี พ.ศ. 2551. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาภาษาไทย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนมพร นิรัญทวี. (2550). กลวิธีการใช้ภาษาในข้อความโฆษณา : ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภาษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาภาษาไทย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มดิชน. (2547). พจนานุกรม ฉบับมดิชน. กรุงเทพฯ: มดิชน.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2530). เอกสารการสอนชุดวิชา การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ เล่มที่ 2 : หน่วยที่ 8-12. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- โมรี ชื่นสำราญ. (2530). เอกสารประกอบการสอน ไทย 101 : ทักษะและความรู้ทางภาษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประสานมิตร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2557). พจนานุกรมคำใหม่ เล่มที่ 2 ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ไอคิวพลัส. (2555). พจนานุกรมสำหรับเด็กไทย. กรุงเทพฯ: พีเอ็นเอ็น กรุ๊ป.

โวหารการเขียนกับการเรียนวิชาพระพุทธธรรม Speech of words and Learning Dhamma Questions (Kradudhamma)

พระครูปลัดประพันธ์ สุรกรโ
Phrakrupalad Prapan Susakaro

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Mahamakut Buddhist University

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

บทคัดย่อ

โวหารการเขียนมีความสำคัญและจำเป็นในการเรียนรู้วิชาพระพุทธธรรม ซึ่งเป็นหนึ่งในวิชาในหลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาทุกระดับชั้น ในการเรียนการสอนธรรมนี้ นอกจากจะใช้เวลา ความเข้าใจ สามารถนำหลักธรรมไปใช้ได้แล้ว ยังต้องอาศัยโวหารการเขียน ซึ่งเป็นทักษะการสื่อสารในรูปแบบของการเขียนส่งสารซึ่งเป็นศิลปะของการเลือกใช้ถ้อยคำอย่างมีชั้นเชิง มีความชัดเจน สละสลวย เหมาะสมกับเรื่องราวเพื่อถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้แจ่มแจ้งและลึกซึ้งสำหรับผู้อ่านและผู้ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบไปด้วย บรรยายโวหาร พรรณาโวหาร เทศนาโวหาร สาธกโวหาร และอุปมาโวหาร

การเรียนรู้วิชาพระพุทธธรรมในหลักสูตรธรรมศึกษานั้นทำให้สามารถวัดและประเมินผลความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนได้ว่า มีความรู้ความเข้าใจในธรรมะมากน้อยเพียงใด เพียงพอที่สำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวงจะออกใบประกาศนียบัตรรับรองว่าได้สอบผ่านในแต่ละระดับชั้นหรือไม่

คำสำคัญ: โวหารการเขียน, พระพุทธธรรม, ธรรมศึกษา

Abstract

Speech of words is very important and necessary for learning of writing essay on dhamma questions (Kradudhamma) which is one of subjects in the Curriculum of Dhamma Studies in every level. Learning and teaching dhamma only has to have good memory, understanding and ability to apply dhamma for life, also style of writing which is the writing skill of communication for sending message through by art of choosing words. The writer should have ability of words usage tactically, clearly, beautifully and suitably for the story in propagation of Buddhist Dhamma. Speech contains five types, namely exposition, description, argumentation, narration and simile.

Learning of writing essay on dhamma questions (Kradudhamma) in the 1st class of dhamma studies which is formulated by Royal Dhamma Division can evaluate the knowledge and dhamma understanding of dhamma-learners.

Keywords: Speech of words, dhamma questions (Kradudhamma), dhamma studies,

บทนำ

วิชากระทุ้ ถือได้ว่ามีความสำคัญมากที่สุด เพราะว่าการเขียนกระทุ้ธรรมเพื่ออธิบายธรรมะ นอกจากจะเป็นการแสดงความรู้ความเข้าใจจากการเรียนนักระทุ้หรือธรรมศึกษาแล้ว ยังเป็นการวัดความรู้ความเข้าใจ แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ แสดงการวิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับวิชาพุทธประวัติ วิชาธรรม วิชาวินัย เข้าด้วยกันในวิชานี้วิชาเดียว

การเขียนกระทุ้ธรรมนี้ ก็เหมือนกับการเขียนเรียงความในวิชาภาษาไทย เพียงแต่มีรูปแบบเฉพาะตัว ที่ต้องใช้สำนวนในการเขียนเทศนาโวหารเป็นหลัก คือมีลักษณะเป็นการสอน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่ให้เว้นชั่ว ทำดี ทำจิตใจบริสุทธิ์ให้เห็นตามความเป็นจริง อันประกอบไปด้วยอุดมการณ์ หลักการ และวิธีการ หรือแนวปฏิบัติ และใช้ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร สาธกโวหาร เข้ามาเป็นโวหารเสริมเพื่อให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจได้ง่าย

โวหารการเขียนและความหมายของโวหาร

กระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้อธิบายความหมายไว้ในหนังสือ บรรทัดฐานภาษาไทยเล่มที่ 4 ไว้ว่า “โวหารในการเขียน หมายถึง ทำนองหรือลีลาของภาษาที่ผู้ผลิตผลงานใช้ในการเขียน เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกตามวัตถุประสงค์ของเรื่องที่เขียน”

คณาจารย์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2559) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “โวหาร หมายถึง ท่วงทำนองในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึก ตรงตามความต้องการของผู้เขียน ด้วยลีลาการใช้ภาษาอย่างมีชั้นเชิงและมีศิลปะเหมาะสมกับเนื้อความที่จะเขียน”

วรรณิโสสม ประยูร (2553) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ โวหาร คือการเลือกถ้อยคำอย่างมีศิลป์ มีชั้นเชิง เป็นอย่างดี มีความหมายชัดเจนสละสลวยเหมาะสมกับเรื่องราว เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและจินตนาการ ตลอดจนความรู้ให้กว้างไกลออกไปด้วยโวหารต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ 5 ชนิด แต่ละชนิดย่อมเหมาะสมกับเรื่องราวที่แตกต่างกัน”

สรุปได้ว่า โวหารการเขียน คือ การเลือกใช้คำที่มีความหมายชัดเจน มีลีลาสละสลวย ร้อยเรียงเป็นภาษาให้เข้าใจง่าย เขียนด้วยศิลปะอย่างมีชั้นเชิง เพื่อถ่ายทอดเนื้อหาที่ต้องการให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของผู้เขียน

ชนิดของโวหาร

กระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้กล่าวว่า มีผู้แบ่งไว้ดังนี้ “ตำราหลักภาษาไทย ของพระยาอุปกิตศิลปสาร เรียกลักษณะข้อความแบบหนึ่ง ๆ ว่า โวหาร และแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร เทศนาโวหาร สาธกโวหาร และอุปมาโวหาร ตำราการใช้ภาษา ของคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึงแต่โวหารในการเขียนเรียงความ และแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร และเทศนาโวหาร ไม่แยกสาธกโวหารและอุปมาโวหารออกไปต่างหาก แต่รวมไว้กับเทศนาโวหาร หนังสืออุเทศภาษาไทย บรรทัดฐานภาษาไทย เล่ม 4 แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ บรรยายโวหาร อธิบายโวหาร พรรณนาโวหาร และเทศนาโวหาร”

คณาจารย์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2559) กล่าวว่า “โวหารในการเขียนโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร เทศนาโวหาร อุปมาโวหาร และสาธกโวหาร”

วรรณโสม ประยูร (2553) ได้กล่าวว่า “โวหารมี 5 ชนิด แต่ละชนิดย่อมเหมาะสมกับเรื่องราวที่แตกต่าง กัน ได้แก่ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร เทศนาโวหาร สาธกโวหาร และอุปมาโวหาร”

สรุปได้ว่า โวหารการเขียน มี 5 ชนิด คือ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร เทศนาโวหาร สาธกโวหาร และ อุปมาโวหาร

ลักษณะเฉพาะของโวหารแต่ละชนิด

บรรยายโวหาร

เป็นโวหารที่เขียนบอกเล่า อธิบายลำดับเหตุการณ์ที่เป็นข้อเท็จจริง เช่น นิทาน ชีวิตประวัติ ตำนาน หรือ บทความ จดหมายเหตุ ตำรา รายงาน ฯลฯ โดยใช้ภาษาที่ง่าย กล่าวถึงเรื่องราวที่เป็นข้อเท็จจริงเหมาะสมกับเวลา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ลักษณะการบรรยายที่ดีจะต้องมีรายละเอียด ลำดับเหตุการณ์ตามเวลา และมุมมองสำหรับประกอบการบรรยาย

พรรณนาโวหาร

เป็นโวหารที่เขียนสอดแทรกอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกคล้อยตาม ซึ่งเป็นการพรรณนาถึงความสวยงาม ความดี ความรัก ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ ด้วยสำนวนภาษาที่ไพเราะ ทำให้ผู้อ่านและผู้ฟังเกิดอารมณ์และความรู้สึก โดยเห็นภาพพจน์ มุมมองและยังรู้สึกถึงน้ำเสียงได้ด้วย

เทศนาโวหาร

เป็นโวหารที่เขียนอธิบายเชิงชี้แจงให้เข้าใจ หรือมองเห็นประโยชน์ หรือโทษของเรื่องราวที่กล่าวถึง มีลักษณะมุ่งใจให้คล้อยตามผู้เขียน ซึ่งมีลักษณะเป็นคำแนะนำ สั่งสอน มุ่งใจ ให้เข้าใจข้อเท็จจริง เข้าใจกระบวนการ และขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้

สาธกโวหาร

เป็นโวหารการเขียนที่มีตัวอย่างหรือเรื่องราวประกอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจและน่าเชื่อถือ โวหารชนิดนี้ต้องอาศัยโวหารอื่นมาก่อนแล้วจึงจะใช้สาธกโวหารประกอบ จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น และมักเป็นโวหารที่กล่าวไว้ตอนท้ายของเทศนาโวหาร หรือบรรยายโวหารตามความเหมาะสม

อุปมาโวหาร

เป็นโวหารการเขียนที่แสดงการเปรียบเทียบหรืออ้างเหตุผลเพื่อให้ข้อความนั้นชัดเจนขึ้น ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือหรือยอมรับความคิดเห็นนั้น ๆ ดียิ่งขึ้น สำหรับสิ่งที่นำมาเปรียบเทียบหรือเหตุที่นำมาอ้าง อาจจะเหมือนกัน แตกต่างกัน ซ้ำกัน หรือเชื่อมโยงกันก็ได้

วิชากระทุ้

วิชากระทุ้ หรือ กระทุ้ธรรม เป็นรายวิชาหนึ่งในหลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาของสำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวง มีลักษณะให้เขียนอธิบายพุทธศาสนสุภาษิต เป็นการสังเคราะห์ความรู้ขึ้นมาในมุมมองของผู้เขียน เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้เรียน มีความจำ มีความเข้าใจในวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตร เช่น วิชาพุทธประวัติ วิชาธรรมะ วิชาวินัย จนสามารถแนะนำ และถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ สอนผู้อื่นได้ โดยอาศัยเทศนาโวหารในการเขียนเป็นหลัก ซึ่งมีรูปแบบเหมือนกับการเขียนเรียงความโดยทั่วไปที่จะต้องมี คำนำ เนื้อหาและบทสรุป และมีความเป็นเอกภาพ แต่วิชากระทุ้นี้จำเพาะเจาะจงให้เขียนในขอบข่ายของพุทธศาสนสุภาษิต อันเกี่ยวข้องกับหลักธรรม และวิธีการปฏิบัติธรรมในศีลธรรม ทางสำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวงได้กำหนดขอบข่าย โดยแบ่งเป็นหมวด และระดับชั้นเอาไว้ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้เรียนที่มีหลายวัย

การกำหนดหัวข้อ หรือชื่อเรื่องที่จะเขียนนั้นต้องใช้พุทธศาสนสุภาษิตที่เป็นภาษาบาลี และคำแปลที่เป็นภาษาไทย ตามรูปแบบที่สำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวงกำหนดมาให้ ซึ่งสุภาษิตที่นำมาเป็นกระทุ้บทตั้ง ได้แบ่งเป็นหมวดต่าง ๆ เช่น หมวดตน หมวดความไม่ประมาท ซึ่งในแต่ละสุภาษิต แม่กองธรรมสนามหลวงได้กำหนดขอบข่ายไว้ โดยแบ่งเป็นนักธรรมและธรรมศึกษา นักธรรมนั้นสำหรับภิกษุสามเณร แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ นักธรรมชั้นตรี นักธรรมชั้นโท นักธรรมชั้นเอก ส่วนธรรมศึกษานั้นสำหรับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ระดับละ 3 ชั้น เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน คือ 1. ธรรมศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นตรี 2. ธรรมศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นโท 3. ธรรมศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นเอก 4. ธรรมศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นตรี 5. ธรรมศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นโท 6. ธรรมศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นเอก 7. ธรรมศึกษาระดับอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไปชั้นตรี 8. ธรรมศึกษาระดับอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไปชั้นโท 9. ธรรมศึกษาระดับอุดมศึกษาและบุคคลทั่วไปชั้นเอก ฉะนั้น พุทธศาสนสุภาษิตที่จะตั้งเป็นกระทุ้ จึงต้องมีเนื้อหาที่ สั้น ยาว ยาก ง่าย ตามระดับชั้นของผู้เรียน

ตัวอย่างสุภาษิตและแนวทางการอธิบาย

อตตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โภ หิ นาโถ ปโร ลียา

อตตนา หิ สุนฺเตน นาลํ ลภติ ทูลลภํ.(พุทธ) ขุ. ธ. 25/26.

ตนแล เป็นที่พึ่งของตน คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ก็บุคคลมีตนฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้ยาก.

แนวทางการอธิบาย

ตน เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างไร

คนอื่น จะเป็นที่พึ่งของเราได้หรือไม่

ที่พึ่ง อันประเสริฐของเรา คืออะไร

ตัวอย่างการอธิบาย

การพึ่งตนเองที่ถูกต้องนั้น พระพุทธเจ้าทรงวางหลักเอาไว้ 3 ประการ คือเว้นจากความชั่ว 1 ทำความดีให้ถึงพร้อม 1 และทำใจของตนให้ผ่องใส 1 ซึ่งก็ได้แก่ การตั้งตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ที่พึ่งนี้สามารถ

จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ที่พึ่งภายนอก เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย ทรัพย์สินเงินทอง ฯลฯ 2) ที่พึ่งภายใน คือความดีของตัวเองใจความก็คือ การตั้งตนฝึกฝนอบรมตนให้ตั้งอยู่ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา (ลักษณะของการใช้บรรยายโวหาร) เราอาจต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่นบ้างในการทำงานการเลี้ยงชีพ เช่น ต้องอาศัยบิดา มารดาเลี้ยงดู อาศัยครูอาจารย์ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ เป็นต้น (สาธกโวหาร) แต่ที่พึ่งเหล่านั้นก็พึ่งได้ชั่วคราว

ส่วนที่พึ่งคือ ความดี ที่ตนได้หมั่นฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้นในใจตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเป็นที่พึ่งให้ประสบความสำเร็จทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เมื่อฝึกอบรมใจตนให้ยังยวดแล้วย่อมบรรลุถึงพระนิพพานดับทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งถือว่าเป็นที่พึ่งที่บุคคลได้โดยยาก. (ลักษณะของเทศนาโวหาร)

ดังเช่น เจ้าชายสิทธัตถะที่ได้ทรงใช้พระวิริยะอุตสาหะด้วยพระองค์เองในการแสวงหาความดับทุกข์จนกระทั่งได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันวิสาขบูชา และพระพุทธองค์ยังเป็นที่พึ่งแก่ชนทั้งหลายให้พ้นทุกข์ได้ด้วย (สาธกโวหาร)

พระสงฆ์สาวกผู้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติตามจนละกิเลสได้ จิตใจของท่านก็ผ่องใสปราศจากมลทินทั้งปวง เปรียบเหมือนพระจันทร์วันเพ็ญที่ไร้ซึ่งเมฆหมอกมาบดบัง (อุปมาโวหาร)

ตัวอย่างสุภาษิตและแนวทางการอธิบาย อุปมาทรรค คือ หมวดไม่ประมาท

อุปมตตา สติมนโต สุสีลา โทถ ภิกขโว

สุสมาทิตสยกปฺปา สจิตตมนุรกฺขณ. (พุทธ) ที. มหา. 10/142.

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีลดีงาม ตั้งความดำริไว้ให้ดี คอยรักษาจิตใจของตน.

แนวทางการอธิบาย

ความไม่ประมาทคืออะไร

มีสติ มีศีลดีงาม คอยรักษาจิตใจสำคัญอย่างไร

ตัวอย่างการอธิบาย

ความว่าประมาท แบ่งออกเป็นหลายประเภท คือ 1. ไม่ประมาทในเวลา “วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ 2. ไม่ประมาทในวัย อย่าคิดว่าตัวยังเป็น เด็กอยู่ จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันๆ หนึ่ง 3. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ถ้ากรรมชั่วในอดีตตามมาทันอาจป่วยเป็นโรค ไม่สบายเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่นี้ ต้องรีบชวนช่วยสร้างเสริมความดีให้เต็มที่ 4. ไม่ประมาทในชีวิต อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดี เราจะยังมีชีวิตอยู่อีกนาน เพราะจริง ๆ แล้วเราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ จึงเร่งรีบชวนช่วยในการละความชั่ว สร้างความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส 5. ไม่ประมาทในการงาน จะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่างทุ่มเทไม่อ้อมมือ ทำงานไม่ให้ค้างค้ำ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง 6. ไม่ประมาทในการศึกษา จะชวนช่วยหาความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ควรอ่านควรท่องก็จะรีบอ่านรีบท่องโดยไม่แช่เชื่อน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิต 7. ไม่ประมาทในการปฏิบัติ

ธรรม จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ การปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้เกิดความสุขแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต คือนิพพาน

การมีสติ มีศีลดีงาม คอยรักษาจิตใจคือคนไม่ประมาท เพราะคนที่ประมาทเป็นเหมือนกับคนที่ตายแล้ว ทุกคนมีใจเป็นใหญ่ เป็นประธาน มีใจเลิศประเสริฐ เมื่อรักษาใจให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมความดีงามแล้ว ก็ได้ชื่อว่า รักษากาย และวาจาด้วย

วิธีการเขียนเรียงความวิชาการระบุโดยใช้โวหารการเขียน

การเขียนเรียงความในชั้นเอกนี้ มีข้อกำหนดว่า จะต้องตัวบรรจงเว้นบรรทัด จำนวน 4 หน้ากระดาษ ต้องใช้พุทธศาสนสุภาษิตเป็นโจทย์ มีสุภาษิตเชื่อมไม่น้อยกว่า 3 สุภาษิต ให้เขียนตามลำดับการเขียนระบุธรรม ธรรมศึกษาชั้นเอก ระดับประถมศึกษา ดังนี้

1. เขียน สุภาษิตบทตั้ง - พร้อมคำแปล กลางหน้ากระดาษ
2. เขียน “บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความ.....สืบต่อไป” (ย่อหน้าตามรูปแบบ)
3. เขียน อธิบายสุภาษิตบทตั้ง 8-10 บรรทัด โดยใช้เทศนาโวหาร ประกอบด้วยบรรยายโวหาร เพื่ออธิบาย ถึงความหมาย ลักษณะ องค์ประกอบ วิธีการปฏิบัติ โดยละเอียด แสดงเหตุผลจากการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติได้แล้วจะก่อเกิดประโยชน์อะไรบ้าง ถ้าไม่ปฏิบัติจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร อาจจะใช้อุปมาโวหารในการยกตัวอย่างจากพุทธประวัติ หรือข่าวสารประจำวัน นิทาน เข้ามาประกอบก็ได้ และใช้สาธกโวหาร ในการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างก็ได้ (ในส่วนของเนื้อหาให้ต่อเนื่องกันตลอดทั้งเรื่อง) ก่อนเชื่อมสุภาษิตต้องกล่าวถึงเนื้อหาในสุภาษิตที่จะเอามาเชื่อมก่อนเล็กน้อย เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเนื้อหาที่การอ้างอิง (ย่อหน้าตามรูปแบบ)
4. เขียน บอกที่มาสุภาษิตเชื่อมที่ 1 ที่เราเตรียมมา (ท่องเตรียมไว้) จะต้องบอกนามคัมภีร์ที่มาจากพระไตรปิฎก “สมดังสุภาษิตที่มาใน.....ว่า”
5. เขียน สุภาษิตเชื่อมที่ 1 /พร้อมคำแปล ไว้กลางหน้ากระดาษ
6. เขียน อธิบายสุภาษิตเชื่อม 1 ให้สอดคล้องกับสุภาษิตก่อนหน้า บอกความหมาย ลักษณะ องค์ประกอบ ของสุภาษิตนี้ที่สอดคล้องกับเรื่อง เนื้อหาต่อเนื่องจากข้อที่ 3 ประมาณ 8-10 บรรทัด (ย่อหน้าตามรูปแบบ)
7. เขียน บอกที่มาสุภาษิตเชื่อม 2 เราเตรียมมา (ท่องเตรียมไว้) จะต้องบอกนามคัมภีร์ที่มาจากพระไตรปิฎก “สมดังสุภาษิตที่มาใน.....ว่า”
8. เขียน สุภาษิตเชื่อม 2 /พร้อมคำแปล ไว้กลางหน้ากระดาษ
9. เขียน อธิบายสุภาษิตเชื่อม 2 ให้สอดคล้องกับสุภาษิตก่อนหน้า บอกความหมาย ลักษณะ องค์ประกอบ ของสุภาษิตนี้ที่สอดคล้องกับเรื่อง เนื้อหาต่อเนื่องจากข้อที่ 6 ประมาณ 8-10 บรรทัด (ย่อหน้าตามรูปแบบ)
10. เขียน บอกที่มาสุภาษิตเชื่อม 3 เราเตรียมมา (ท่องเตรียมไว้) จะต้องบอกนามคัมภีร์ที่มาจากพระไตรปิฎก “สมดังสุภาษิตที่มาใน.....ว่า”

11. เขียน สุภาชิตเชื่อม 3 /พร้อมคำแปล ไว้กลางหน้ากระดาษ
12. เขียน อธิบายสุภาชิตเชื่อม 3 ให้สอดคล้องกับสุภาชิตก่อนหน้า บอกความหมาย ลักษณะ องค์ประกอบ ของสุภาชิตนี้ที่สอดคล้องกับเรื่อง ประมาณ 8-10 บรรทัด (ย่อหน้าตามรูปแบบ) ประมาณ 8-15 บรรทัด
13. เขียน สรุปความประมาณ 3-5 บรรทัด โดยใช้ใจความหลักจากสุภาชิตต้นเป็นแกน ให้สุภาชิตที่เชื่อมเข้ามาเป็นข้อสนับสนุน ให้เห็นชัดตามแนวทางสุภาชิตต้น ว่า อะไรควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ ดีหรือไม่ดีอย่างไร เขียน ต่อท้ายบทสรุปว่า “สมดังพุทธศาสนสุภาชิตที่ยกขึ้นเป็นนิกเขปบทเบื้องต้นว่า” (ย่อหน้าตามรูปแบบ)
14. เขียน สุภาชิตบทตั้งพร้อมคำแปล ไว้กลางหน้ากระดาษ
15. เขียน จบกระพุ่มด้วยคำว่า “มีนัยดังพรรณนามาด้วยประการฉะนี้”

สรุป

การใช้โวหารการเขียน ในการเรียนวิชากระพุ่ม ก็เพื่อนำความรู้ความเข้าใจที่ศึกษาเล่าเรียนมาแสดงออก ฝึกการใช้ภาษา และการเชื่อมโยงความคิด ด้วยการใช้คำในภาษาไทยมาเรียบเรียงให้เกิดความสละสลวย โดยอาศัยเทศนาโวหารเป็นหลัก ชี้แจงให้เห็นความชัดและวิธีการละความชัดนั้น ชี้ให้เห็นคุณงามความดี และวิธีประกอบกรรมดี ใช้สาธกโวหารเพื่อยกตัวอย่างให้เห็นผลของการทำความชัด และผลแห่งการทำความดี จนสามารถถ่ายทอดความรู้ ความคิด หลักธรรม ข้อคิด และประสบการณ์ ต่าง ๆ ได้บริบูรณ์ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ถึงประชาชนได้ง่าย ส่งผลให้ผู้คนได้เข้าใจธรรมและนำไปประพฤติปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดความสุขความเจริญแก่ตนเองและชาติบ้านเมือง เมื่อเป็นเช่นนี้เราจึงจะรักษาและสืบทอดสถาบันชาติศาสนาและพระมหากษัตริย์ไว้ให้ลูกหลานต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). **หนังสืออุเทศภาษาไทย ชุดบรรทัดฐานภาษาไทยเล่ม 5 กระบวนการคิดและการเขียนร้อยแก้ว**. กรุงเทพมหานคร : สกสค.ลาดพร้าว.
- คณะสงฆ์และรัฐบาล. (2557). **หลักสูตรธรรมศึกษา ชั้นเอก ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2557**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. (2559) **ภาษากับการสื่อสาร**. พิมพ์ครั้งที่ 2. พระนครศรีอยุธยา : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณิ์ โสมประยูร. (2553). **เทคนิคการสอนภาษาไทย**. กรุงเทพฯ : บริษัท ยูแพดอินเตอร์ จำกัด.สำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวง. (2561). **ขอข่ายการเรียนการสอนและการออกข้อสอบธรรมศึกษา**. มปท.

อารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชา The Civilization of Angkor Wat in the Attitude of Cambodians

พระณัฐวุฒิ พันทะลี
PhraNatthawut Phanthalee

วัดป่าอินทราราม อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
Wat Pa Intharam Mueang Khon Kaen District, Khon Kaen Province.
Email: pantalee200134go@gmail.com

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง “อารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดินแดนอารยธรรมของปราสาทนครวัดในทัศนคติของชาวกัมพูชาหรืออาณาจักรขอมโบราณที่ได้รับอิทธิพลทางศาสนาและวัฒนธรรมจากอินเดียอย่างเต็มตัว โดยเฉพาะความเชื่อตามทัศนคติในศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู ซึ่งเข้ามามีอิทธิพลก่อนพุทธศาสนาอย่างเนิ่นนาน ศาสนานี้จึงยกย่องกษัตริย์เสมือนดังเทพเจ้าที่เรียกว่า “ลัทธิเทวราชา” นั้นหมายถึงว่า กษัตริย์ คือ ตัวแทนของเทพเจ้าบนโลกมนุษย์และวิธีการยกย่องก็กระทำโดยการสร้างเทวสถานหรือเทวาลัยถวายให้ พระราชภารกิจของกษัตริย์ขอมทุกพระองค์ ที่จะต้องสร้างปราสาทหินเป็นเทวสถานแต่บรรพบุรุษหรือถวายแด่พระองค์เอง ฉะนั้นคำว่า “ปราสาท” ในที่นี้จึงมิได้หมายถึงปราสาทราชวังอันเป็นที่ประทับของพระมหากษัตริย์ แต่ปราสาท คือ ศาสนสถานอันถือเป็นที่พักของเทพเจ้าบนโลกมนุษย์ รูปแบบทางสถาปัตยกรรมก็จะต้องเป็นแบบ “ศาสนสถานบนฐานที่เป็นขั้น” และชุดสระหรือคูน้ำที่เขมรเรียกว่า “บาราย” ล้อมรอบโดยมีลวดลายแกะสลักหินเป็นรูปพญานาคซึ่งเป็นสัญลักษณ์น้ำและความอุดมสมบูรณ์ เปรียบเทียบได้กับเขาพระสุเมรุที่ล้อมรอบด้วยมหาสมุทร อันเป็นสัญลักษณ์ของระบบสุริยจักรวาลตามคติฮินดูนั้นหมายความว่า ปราสาทหินที่กษัตริย์ขอมสร้างขึ้นก็คือศูนย์กลางของโลกและจักรวาลอันยิ่งใหญ่ตนเอง

คำสำคัญ : อารยธรรม, ปราสาทนครวัด, ทัศนคติ

Abstract

The academic article “The Civilization of Angkor Wat in Cambodian Perspectives” aims to study the civilization land of Angkor Wat in the attitude of Cambodian people or the ancient Khmer empire with full religious and cultural influences from India. Especially beliefs based on Brahmanism or Hinduism Which came into influence before Buddhism for a long time This religion therefore praises the king as a god called “Devarajanism” means that the king is the representative of the deities on the human world, and the means of honoring it is done by building a temple or a temple for it. The mission of all Khmer kings To have to build a stone castle as a temple to the ancestors or to give to himself, therefore the word "castle" here does not mean the palace, the palace

which was the residence of the King, but the castle is a religious place that is considered the residence of the gods Human world Architectural styles must be "Religious sites on a layered base" and dug a pool or moat that Khmer called "Barai" surrounded by a stone carving pattern of a serpent, which symbolizes water and fertility. Compare it to Phra Sumen Mountain surrounded by the ocean. Which is a symbol of the solar system according to Hinduism. The stone castle that King Khmer built was the center of the world and the great universe.

Keywords : Civilization, Angkor Wat, Attitude

บทนำ

อารยธรรมของปราสาทนครวัดได้สร้างขึ้นในรัชสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 ผู้ครองอาณาจักรขอม ช่วง พ.ศ.1656-1693 ซึ่งขณะนั้นพราหมณ์ฮินดูไวยศพนิกาย นับถือพระวิษณุพระนารายณ์เป็นมหาเทพผู้ รุ่งเรือง พระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 จึงทรงสร้างปราสาทนครวัดเป็นสถานเทวาลัยบูชา และให้เป็นที่พักพระศพ ของพระองค์เอง พระองค์ทรงได้พระนามภายหลังจากการสิ้นพระชนม์ว่า “บรมวิษณุ” ส่งผลให้นครวัดมีอีก ชื่อว่า “บรมวิษณุมหาปราสาท” นครวัดจึงแตกต่างกับปราสาทอื่น ๆ ตรงที่หันหน้าไปทางทิศตะวันตก ซึ่งเป็น ทิศของผู้ตาย แทนทิศตะวันออกตามขนบธรรมเนียมประเพณี (น้ำชาติ ประชาชื่น, 2559) ในระบบความเชื่อ ของคนในสมัยนั้น พระมหากษัตริย์ คือ อวตารของเทพเจ้าที่ลงมาบำบัตทุกข์และบำรุงสุขของคนในมนุษยโลก พระองค์จึงมีฐานะที่ไม่ใช่บุคคลธรรมดาที่เป็นชนกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ หรือเผ่าพันธุ์ใดเผ่าพันธุ์หนึ่งหากอยู่เหนือความ เป็นมนุษย์คนธรรมดา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเป็นบุคคลของส่วนรวมนั่นเอง เพราะฉะนั้น สถานะและความเป็น อยู่จึงไม่เหมือนคนธรรมดา หากกลายเป็นสิ่งที่เปี่ยมสัญลักษณ์หรือตัวแทนของคนทั้งหมด ทั้งในเรื่องของความ ศักดิ์สิทธิ์และความศรัทธา

มหาปราสาทนครวัดใช้เวลาในการก่อสร้างเกือบตลอดรัชสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 ยาวนานกว่า 30 ปี ประมาณกันว่าหินที่นำมาสร้างนั้นเป็นจำนวนหลายล้านลูกบาศก์เมตร มีแหล่งอยู่ที่เทือกเขาพนมกุเลนซึ่ง ทอดยาวอยู่ด้านหลังมหาปราสาทตรงปลายฟ้าที่อยู่ห่างออกไปกว่า 50 กิโลเมตรใช้ช้างนำบันพั้นเชือกสำหรับ ขนหินถึงกระนั้นก็ยังไม้เสร็จสมบูรณ์ยังมีการก่อสร้างเพิ่มเติมในสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 และสลักภาพบน ผนังระเบียงเพิ่มจนครบแปดภาพในสมัย พ.ศ.2059-2099 แม่น้ำด้านหลังมหาปราสาทนครวัด คือ แม่น้ำ เสียมเรียบมีต้นน้ำจากยอดเขาพนมกุเลนหินที่นำมาจากเทือกเขาพนมกุเลนส่วนหนึ่งล่องแพมาตามลำน้ำสาย นี้ มหาปราสาทนครวัดจึงเป็นสถานที่หลอมรวมดวงวิญญาณขององค์เทวราชาแห่งขอม นักโบราณคดีบางท่าน สันนิษฐานว่า เมื่อสร้างปรารภประธานเสร็จก็มีการนำประติมากรรมลอยตัวรูปพระวิษณุมาประดิษฐานไว้ ตามคติความเชื่อของศาสนาฮินดูไวยศพนิกายที่พระเจ้าชัยวรมันที่ 2 ทรงเคารพนับถือโดยเชื่อว่า พระองค์ ก็คือพระวิษณุอวตารลงมาปกครองโลกรูปสลักจึงเป็นตัวแทนกษัตริย์และเทพเจ้าตามลัทธิเทวราชา ครั้นเมื่อ พระองค์เสด็จสวรรคตก็นำพระศพมาฝังไว้ที่ใต้ฐานเทวรูป ณ ปรารภองค์กลางเพื่อให้ดวงวิญญาณหลอมรวม กลับเป็นเทพะอีกครั้ง

ความยิ่งใหญ่ของนครวัด คือ สิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการเป็นเทวราชาของพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2 และ ความยิ่งใหญ่มั่งคั่งของเมืองพระนคร ตลอดจนการมีฐานะของคนในเมืองพระนครในรัชสมัยของพระองค์

เพราะสังคมเมืองพระนครในยุคนั้น ความเป็นปัจเจกบุคคลหาเป็นตัวตนไม่ จจริงอยู่ที่เป็นสังคมที่มีชนชั้น แต่ทว่า เบื้องหน้าของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางพระศาสนาและพระมหากษัตริย์นั้น ทุกคนไม่ว่าไพร่ ผู้ดี ขุนนาง และข้าทาสจะเท่าเทียมกันหมด อำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่มาจากศาสนา โดยผ่านพระมหากษัตริย์ ก็คือสิ่งที่จรรโลงศีลธรรมและจริยธรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างพอมีพอกินตามอัตภาพของชนแต่ละชั้น การมองดูนครวัดและการตีความลักษณะสภาพของสังคมในเมืองพระนครว่ากษัตริย์ ขุนนางและชนชั้นสูงมีความมั่งคั่ง ในขณะที่พวกไพร่บ้านพลเมืองและข้าทาสเป็นกลุ่มชนที่ยากจนนั้นส่วนใหญ่จะเป็นการมองข้ามวัฒนธรรมจากภายนอก โดยคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่เข้าใจระบบวัฒนธรรมของบ้านเมืองนั้นดีพอ จึงเอาสิ่งที่ป็นค่านิยมของตนเองไปตัดสิน โดยเฉพาะการมองของคนตะวันตกในยุคประชาธิปไตยในปัจจุบัน (ศรีศักร วัลลิโภดม, 2559)

ดังนั้น ปราสาทนครวัดแห่งนี้ ถือว่าเป็นอารยธรรมที่มีคุณค่าของชาวกัมพูชาและเป็นสัญลักษณ์ที่มีอิทธิพลที่สุดของประเทศกัมพูชา โดยเป็นความภาคภูมิใจของชาติที่มีส่วนช่วยในเรื่องความสัมพันธ์ทางการทูตกับประเทศฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกาและประเทศเพื่อนบ้านอย่างประเทศไทย และยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกด้านวัฒนธรรม ภายใต้ชื่อ "พระนคร" เมื่อปี พ.ศ. 2535 หลังจากสงครามกลางเมืองในกัมพูชา ยุติแล้ว องค์การยูเนสโกได้เข้ามาช่วยบูรณะฟื้นฟูปราสาทและได้จัดตั้งโครงการอย่างกว้างขวาง เพื่อป้องกันสถานที่และบริเวณโดยรอบ เมืองพระนครได้ถูกรับเลือกเป็นมรดกโลกโดยมีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดและหลักเกณฑ์ในการพิจารณาการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกด้านวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม หากดูจากมุมมองทางด้านวัฒนธรรมต่างชาติหรือแม้แต่ทางด้านประวัติศาสตร์ให้กว้างขึ้นก็จะพบว่านครวัดนั้นไม่ได้กลายมาเป็นสัญลักษณ์แห่งความภาคภูมิใจของชาวกัมพูชาเพียงชาติเดียว แต่ยังเป็นความภาคภูมิใจของคนต่างชาติและความประทับใจในความมหัศจรรย์ของปราสาทนครวัดที่ได้ไปสัมผัสความงดงามนั้น

ความหมายของอารยธรรม

อารยธรรม (Civilization) โดยทั่วไปอาจหมายถึงความเจริญทางวัฒนธรรม แต่สำหรับทางด้านประวัติศาสตร์ อารยธรรม อาจหมายถึงการศึกษาความซับซ้อนของระบบสังคม เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในระบบสังคมนั้น ๆ โดยมุ่งเน้นให้เห็นถึงเหตุปัจจัยการเกิดและการล่มสลายของอารยธรรมนั้น รวมถึงอิทธิพลของอารยธรรมนั้นต่ออารยธรรมอื่น ๆ ความเจริญของสังคมในทุกด้านที่ได้สั่งสมมา ทั้งการเมืองการปกครอง กฎหมาย เศรษฐกิจ ศิลปะ วิทยาการ ศีลธรรม ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นระบบ และวัฒนธรรม (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2563)

อารยธรรม มาจากคำว่า อารย (อา-ระ-ยะ) แปลว่า เจริญ ผู้เจริญ และคำว่า ธรรม คือ ธรรมชาติดหรือลักษณะโดยทั่วไป คำว่า อารยธรรม เป็นศัพท์บัญญัติของคำภาษาอังกฤษว่า civilization หมายถึง ความเจริญของสังคมในทุกด้านที่ได้สั่งสมมา ทั้งการเมืองการปกครอง กฎหมาย เศรษฐกิจ ศิลปะ วิทยาการ ศีลธรรม ความเชื่อทางศาสนาที่เป็นระบบ และวัฒนธรรม เช่น อารยธรรมอินเดียโบราณเป็นรากฐานของอารยธรรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2559)

อารยธรรม หมายถึง ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรมและกฎหมาย ความเจริญเนื่องด้วยองค์การของสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุตสาหกรรม ความเจริญ

ด้วยขนบธรรมเนียมอันดี โดยทั่วไปอารยธรรมหลักของโลกมีลักษณะเด่น คือ การมีความเจริญเป็นรูปแบบเฉพาะของตนเองและสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะร่วมกัน คือ อารยธรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยได้รับแรงกระตุ้นจากอารยธรรมที่เก่าแก่

อารยธรรม หมายถึง ระบบทางสังคมที่เป็นผลผลิตมาจากความเจริญทางวัฒนธรรม ซึ่งมีองค์ประกอบหลักคือ แหล่งเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง ขนบธรรมเนียมที่มีศีลธรรม วิทยาการและศิลปะที่เชื่อมโยงอย่างต่อเนื่อง

สรุป อารยธรรม หมายถึง สังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าแบบสังคมเมือง เป็นสังคมที่ความเจริญรุ่งเรืองมีโครงสร้างของสังคมที่เป็นระบบ สมาชิกมีความสามารถและความชำนาญพิเศษในการคิดประดิษฐ์ และพัฒนาให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ หรือสังคมที่มีความเจริญด้านวัฒนธรรมในลักษณะทางสังคม

ความสำคัญของอารยธรรม

มนุษย์ให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์อารยธรรมขึ้นมาก็เพื่อต้องการสร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการและปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองและเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม โดยอาศัยปัจจัย ดังนี้ (1) อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค (2) ระบบการปกครอง ต้องมีกฎหมาย และผู้บริหารประเทศ (3) การจัดระบบสังคม ขนชั้นสูง เช่น กษัตริย์ นายกรัฐมนตรี ผู้ว่าราชการ นายอำเภอ ปลัด เป็นต้น ขนชั้นกลาง เช่น เศรษฐี ผู้จัดการ หัวหน้า พ่อค้า เป็นต้น ขนชั้นล่าง เช่น กรรมกร ทาส คนฆ่าสัตว์ สัปเหร่อ ขาวนา เป็นต้น (4) การแสวงหาความรู้และการแสดงความคิดเห็น (5) ศาสนาและความเชื่อ มนุษย์ต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

องค์ประกอบของอารยธรรม

องค์ประกอบของอารยธรรมนั้น ก็คือ วัฒนธรรม อันเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น วัฒนธรรมที่เรารู้จักจะศึกษาความสัมพันธ์กันในการศึกษาอารยธรรม ได้แก่

1) สังคม หมายถึง ลักษณะการอยู่ร่วมกัน เช่น การแบ่งหน้าที่ การทำงาน การแบ่งชนชั้น การรวมกลุ่ม ความขัดแย้ง เป็นต้น หรือยกตัวอย่างสถานการณ์ อาทิ ความสามารถในด้านเกษตรกรรม ความสามารถในการจัดสรรแรงงาน การจัดการระบบเมือง จึงกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า อารยธรรมอาจรวมถึงการประสบความสำเร็จของมนุษย์และการขยายถิ่นฐาน

2) เศรษฐกิจ หมายถึง ลักษณะการแลกเปลี่ยนหรือการจัดสรรทรัพยากร อาทิ การสร้างกิจกรรมการผลิต การจำหน่าย หรือการบริโภค การกำหนดระบบเงินตรา เป็นต้น

3) ศิลปะ หมายถึง วัตถุวัฒนธรรมที่แสดงออกให้เห็นถึงสถานภาพของสังคมมนุษย์นั้น ๆ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์และหลักฐานที่ดีในการศึกษาอารยธรรมในสังคมมนุษย์นั้น อาทิ จิตรกรรม วรรณกรรม ประติมากรรม เป็นต้น

4) การเมืองการปกครอง หมายถึง การจัดระเบียบสังคมหรือการจัดการอำนาจอธิปไตย อาทิ การออกกฎหมาย การรักษาอำนาจการเมือง การรวมกลุ่ม การทำสงคราม เป็นต้น

5) ปัญญาความคิด หมายถึง ลักษณะการทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ อาทิ การสร้างระบบความรู้ การสร้างความเชื่อ วิทยาศาสตร์และความรู้พื้นฐานของเทคโนโลยี การสร้างทฤษฎีต่าง ๆ เป็นต้น

ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ คือ เป็นการแสดงความคิดเห็นในลักษณะสั้น ๆ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นการแสดงความคิดเห็นเมื่อถูกถามเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แตกต่างจากทรรศนะก็ตรงที่ทรรศนะจะเป็นการแสดงความคิดเห็นแบบข้อความที่เป็นประโยคออกมา หรืออาจจะกล่าวได้ว่า เมื่อมีคนแสดงทรรศนะมาสู่เรา เราก็จะเป็นผู้แสดงทัศนคติออกไปเพื่อสนับสนุน หรือไม่สนับสนุน เช่น เมื่อมีคนแสดงทรรศนะมาว่า “เราคาดว่าทางเลือกตั้งน่าจะเกิดขึ้นภายในปีนี้” แล้วถามเราว่าเห็นด้วยหรือไม่ นั่นแหละคือเขากำลังต้องการให้เราแสดงทัศนคติออกมา ว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เมื่อดูจากที่อธิบายมาข้างต้นจะพบว่า การแสดงทัศนคติ มันเป็นการแสดงความคิดเห็นแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ แค่นั้นเอง แต่ในความง่ายตรงนี้ในโลกวิชาการกลับอธิบายไว้ค่อนข้างซับซ้อนเป็นอย่างยิ่ง โดยที่ในพจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับ “ทัศนคติ” ไว้ว่า “ทัศนคติ” เป็นคำสมาส ระหว่างคำว่า ทัศนะ ซึ่งแปลว่าความเห็น กับคติ ซึ่งแปลว่า แบบอย่างหรือลักษณะ ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วแปลว่าลักษณะของความเห็นทัศนคติจึงหมายถึง ความรู้สึกส่วนตัวที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และยังมีนักวิชาการบางคนให้ความหมายทัศนคติเป็นระดับความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งหนึ่งซึ่งอาจเป็นอะไรก็ได้หลายอย่างเป็นต้นว่า สิ่งของ บุคคล บทบาท องค์กร ความคิด เป็นต้น ความรู้สึกสามารถบอกความแตกต่างว่า เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย จะเห็นได้ว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกทั้งในทางบวกและในทางลบ เป็นภาวะทางจิตใจของการเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ และถูกปรับตัวให้เข้ากับองค์การ โดยประสบการณ์ที่ใช้อิทธิพลที่มีลักษณะเฉพาะต่อการตอบสนองของบุคคลไปสู่บุคคล สิ่งของและสถานการณ์ของแต่ละบุคคล ทัศนคติมีลักษณะที่เป็นนามธรรมและเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางด้านปฏิบัติแต่ไม่ใช่แรงจูงใจและแรงขับเคลื่อน หากเป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะได้ตอบและแสดงให้ทราบถึงแนวทางการตอบสนองของบุคคล ทัศนคติจึงนับได้ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมและมีผลต่อแบบของพฤติกรรมที่แสดงออกมา

จากนิยามที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า ทัศนคติ คือ ระดับของความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่น และต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติของคนเรานั้นมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการศึกษา สิ่งแวดล้อม และการคมนาคมติดต่อมียังผลให้ทัศนคติของคนเปลี่ยนแปลงไปได้เป็นอันมาก ทั้งนี้เพราะบุคคลมีโอกาสรังสรรค์และแลกเปลี่ยน ตลอดจนเลียนแบบความคิดเห็นกันได้มากวัฒนธรรมมีการผสมผสานกันมากเท่าใดก็ยิ่งจะทำให้ทัศนคติของคนเปลี่ยนแปลงไปได้มากเท่านั้น ดังนั้น คนที่ขาดการติดต่อกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ตามลำพัง ทัศนคติจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่คนที่โลดแล่นไปตามสังคมอย่างกว้างขวาง เข้ากลุ่มเข้าพวกหรือเป็นสมาชิกของสมาคมมากแห่ง ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้มาก เพราะคบค้าสมาคมติดต่อ รังสรรค์ โอกาสที่จะมีการถ่ายทอดหรือเลียนแบบความคิด

เห็นนั้นเป็นไปได้ง่าย (หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, 2560)

ความสำคัญของทัศนคติ

ทัศนคติที่ดี เป็นเรื่องสำคัญที่กำหนดชีวิตของเราอยู่ไม่น้อย เพราะสิ่งนี้เปลี่ยนวิธีการที่เราจะมองโลกรอบข้างตลอดไปจนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ด้วยเหตุนี้บรรดาเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนาตัวเองมักจะหยิบทัศนคติที่ดีนี้มาพูดเป็นแก่นสำคัญมากกว่าเรื่องไหน ๆ และต่อให้บางคนอาจจะมองว่าเรื่องทัศนคตินี้ส่วนมากจะเกี่ยวกับเรื่องการทำงานหรือสร้างธุรกิจ แต่จริง ๆ แล้วทัศนคตินั้นสัมพันธ์และประยุกต์ใช้กับการใช้ชีวิตของเราได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องงาน ได้แก่

1) ไม่มีอะไรในโลกนี้เพอร์เฟกต์ แม้ว่าเราจะพยายามคอนโทรลอะไรมาแค่ไหน แต่ว่าจริง ๆ แล้วมันก็ไม่มีความสมบูรณ์แบบ” เพราะมันก็จะมีความผิดพลาดน้อยให้ติดอยู่เสมอ การคิดได้ว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบก็จะทำให้เรารู้จักที่จะมองหลาย ๆ อย่างด้วยความ “พอใจ” ง่ายขึ้นกว่าเดิมแทนที่จะต้องนั่งติดโน้นหงุดหงิดนี้และเปลี่ยนมามีความสุขกับสิ่งที่มีดีกว่า

2) คนเราต้องพบกับความผิดหวัง แม้ว่าหลาย ๆ คนจะพยายามผลักดันให้เราตั้งเป้าหมาย ตั้งความหวังให้กับตัวเอง แต่ที่เราต้องเตือนตัวเองไปด้วยคือยังก็ตามมันก็คงยากที่เราจะสมหวังไปเสียทุกอย่าง การเผชิญหน้ากับความจริงที่ว่าชีวิตเราก็มีสิ่งผิดพลาดอยู่เป็นประจำก็จะช่วยให้เรารับมือกับหลาย ๆ อย่างได้ง่ายขึ้น และเอาจริง ๆ แล้วชีวิตเราก็ยังมีหลายอย่างที่เราหวังเพียงแต่เราไม่ได้มองมันหรือไม่ก็มองเห็นสิ่งที่ผิดพลาดมากกว่านั้นแหละ

3) ความสำเร็จไม่มีถ้าไม่รู้จักรับมือใคร ๆ ก็อยากมีความสำเร็จ และน้อยคนที่จะอยากเจอความล้มเหลว แต่ในความจริงถ้าเราไปถามคนที่ประสบความสำเร็จหรือคนที่ก้าวหน้า แทบทุกคนจะพูดเหมือนกันว่าพวกเขาต้องผ่านความยากลำบากมาเท่าไร ล้มลุกคลุกคลานมาเยอะแค่ไหน ทำผิดพลาดมาไม่น้อย แต่ก็เพราะความล้มเหลวนั้นแหละที่สอนให้พวกเขารู้จักปรับตัว เรียนรู้ และแก้ไขให้ตัวเองเก่งขึ้น งานที่ทำดีขึ้นจนกลายเป็นเหมือนสัญชาตญาณที่ว่าถ้าอยากสำเร็จก็ต้องพร้อมที่จะล้มเหลวให้เป็นนั่นเอง

4) ความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลงไม่มีวันมาถนัดมือทำ หนึ่งในคำพูดที่ผมชอบมากคือความสำเร็จไม่มีวันมาถนัดสิ่งที่เรียกว่างาน มันเป็นเรื่องของการกระตุ้นให้เราอยู่อย่างมีความสุข ความสำเร็จ หรือสิ่งที่เราหวังไว้นั้นจะเป็นแค่ความฝันหรือคำพูดลอย ๆ โดยไม่มีวันเป็นจริงตราบดีที่เราจะไม่ลงมือทำอะไรสักอย่าง ด้วยเหตุนี้เขาถึงบอกว่าการคิดแล้วเราต้องลงมือทำด้วย ถ้าเราอยากมีชีวิตที่ดี อยากหลุดออกจากปัญหา เราก็ต้องเริ่มทำอะไรสักอย่าง เพราะการอยู่เฉย ๆ มันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเป็นแน่

5) การเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด และเราไม่เคยรู้ไปทุกอย่าง ปัญหาของคนจำนวนมากเมื่อโตขึ้นคือความชะล่าใจว่าเรารู้ดีแล้ว เข้าใจทุกอย่างดีแล้วจนปิดประตูการเรียนรู้ไปทั้งที่จริง ๆ โลกของเรายังคงขับเคลื่อนไปข้างหน้าเช่นเดียวกับสิ่งรอบตัวเราที่รังสรรค์ความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นมาเรื่อย ๆ แม้แต่ในสิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นให้เราสามารถเรียนรู้ได้อยู่เสมอ การไม่เปิดตัวเองให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือการตั้งกำแพงทำตัวเป็นน้ำเต็มแก้วก็เรียกว่าเป็นการตัดโอกาสตัวเองอย่างมาก ยิ่งถ้าใครคิดว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่นก็ยิ่งเป็นการเปิดช่องให้คนที่มาทีหลังสามารถวิ่งแซงเอาได้ ง่าย ๆ นอกจากนั้นแล้วถ้าใครสามารถเรียนรู้ได้

อยู่เรื่อย ๆ ก็จะทำให้ตัวเองมีมุมมองที่มากขึ้น ต่อยอดความคิดได้มากขึ้น ซึ่งก็จะนำไปสู่การสร้างชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์, 2559)

ทัศนคติเชิงบวก

หากคุณจมอยู่กับความทุกข์ และมีทัศนคติในเชิงลบคุณจะไม่อาจพัฒนาตัวเองไปได้ ลองคุยกับตัวเองสำรวจความคิด ว่าถึงเวลาหรือยังที่คุณควรเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ พร้อมรับความสุข และพัฒนาตัวเองด้วยทัศนคติเชิงบวก ที่จะช่วยนำคุณไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ มีอยู่ 10 วิธีง่าย ๆ ได้แก่

1) หมั่นคุยกับตัวเอง พร้อมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความมั่นใจ ถามตัวเองว่า ในแต่ละวันรู้สึกอย่างไร พิจารณาตัวเองอยู่เสมอว่ามีด้านลบเรื่องอะไร และทำการเปลี่ยนมุมมองความคิดลบเหล่านั้นใหม่ บอกตัวเองให้เชื่อมั่นว่า พรุ่งนี้ต้องดีกว่าเดิม อาจฝึกพูดกับตัวเองหน้ากระจกในทุก ๆ เช้าว่า วันนี้ต้องเป็นวันที่ดีอีกวันหนึ่งให้กำลังใจตัวเอง จนเราเชื่อมั่นว่าเป็นอย่างนั้นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดดี ๆ ในแง่บวกโดยอัตโนมัติ ทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

2) ฝึกให้ตัวเองเป็นคนขี้เกียจ การเคร่งเครียดหรือจริงจังกับอะไรมากเกินไป อาจส่งผลให้เราเกิดความรู้สึกมึนตึ๊งกับหลายเรื่อง ความเครียดอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบ ดังนั้น ถึงเวลาที่เราต้องปลดปล่อยมันออกมา สละเวลาในแต่ละวันเพื่อสิ่งบันเทิงเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น อ่านหนังสือการ์ตูน ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป ปลูกต้นไม้ ฯลฯ ทำในสิ่งที่รักบ้าง ขี้เกียจกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ได้ทำ ความสุขที่ได้รับจะมากขึ้น และรอยยิ้มของคุณจะกว้างขึ้นเมื่อมีเรื่องดี ๆ แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม จงอย่าเป็นคนประหยักรอยยิ้ม เพราะการยิ้มเป็นพื้นฐานที่จะทำให้คุณเกิดความสุขในชีวิตได้ง่าย ๆ นั่นเอง

3) อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ความกลัวและความกังวลมักเป็นอุปสรรคให้เรามองโลกในแง่ดีไม่ได้ จงอย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้ละเลย หรือไม่นึกถึงอนาคต แล้วใช้ชีวิตโดยไม่มีแบบแผน แต่คุณควรโฟกัสอยู่กับปัจจุบันพร้อมกับมองภาพรวมว่า คุณคือใคร ต้องการอะไร และกำลังทำอะไร เพื่อวางแผนและพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบ พยายามทำความเข้าใจชีวิต แล้วเส้นทางของคุณจะกระจ่างชัดมากขึ้น

4) รู้จักการยืดหยุ่นและปล่อยวาง ฝึกตัวเองให้เป็นคนยืดหยุ่นบ้าง เมื่อเรายึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป โดยเฉพาะความทุกข์หรือปัญหา จะทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ลองเปลี่ยนความคิดที่ว่า ทุกอย่างต้องเป๊ะ ต้องสมบูรณ์แบบ มาเป็นคิดแบบยืดหยุ่น เมื่อเราตั้งความหวังไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้รู้จักการเผื่อใจไว้ด้วย พึงระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีสิ่งใดยั่งยืน ในเมื่อโลกยังหมุนอยู่ทุกวัน เวลาเคลื่อนไปทุกนาที ความเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ

5) ฝึกตัวเองให้เป็นคนคิดรอบด้าน คิดให้เยอะ แต่ไม่ใช่คิดมาก เมื่ออยากมีความสุขพร้อมกับประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องรู้จักการคิดแบบผู้ใหญ่ ทำแบบเด็ก คือต้องมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งใหม่ๆ สร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ให้กับตัวเองด้วยการลองทำสิ่งใหม่ๆ บ้าง ต้องกล้าลงมือทำแบบเด็ก ๆ ที่กำลังสนุกสนานกับการเล่นบางอย่าง ตื่นเต้นกับสิ่งที่ทำ แต่เมื่อลงมือทำ ต้องรู้จักการคิดแบบผู้ใหญ่ มองทุกอย่างให้รอบคอบ มองภาพรวมและแนวทางหรือสิ่งที่จะทำต่อไป คิดให้รอบด้าน ทำให้โอกาสที่จะเกิดความสุข

ผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้น้อย

6) หยุดจับผิดคนอื่น แล้วหันมาใส่ใจตัวเอง เลิกมองคนอื่นด้วยอคติ โดยการเอาตัวเองเป็นบรรทัดฐาน หรือศูนย์กลางของจักรวาล เพราะแต่ละคนย่อมมีมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน เมื่อมองคนอื่นให้มองที่วิธีการจัดการ และสิ่งดี ๆ ขึ้นมาในสิ่งที่เขาทำ แล้วหันกลับมามองที่ตัวเรา หากจะเปรียบเทียบกับผู้อื่น ให้มองข้อดีของเขา แล้วหาข้อเสียและจุดบกพร่องของตัวเอง เพื่อพัฒนาและแก้ไข โดยอาจนำวิธีการที่ดีของคนอื่นมาเป็นแนวทางได้ โดยไม่ต้องดูตัวเองและคนอื่น เพราะคนเราทุกคนย่อมมีศักยภาพในตัวเองอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องรู้จักดึงมาใช้ให้ถูกที่ ถูกเวลาอย่างเหมาะสม และมีศักยภาพ

7) ผูกมิตรกับคนคิดบวกง่าย ๆ เลย คือ ‘อยู่กับสังคมเช่นไร ย่อมเป็นคนเช่นนั้น’ เมื่อเราอยู่ท่ามกลางคนที่มีความคิดที่ดี เราจะค่อย ๆ ซึมซับพลังงานด้านบวกที่มีเหล่านั้น ส่งผลให้ความคิด การกระทำ หรือคำพูดเปลี่ยนไปในทางที่ดี ความรู้สึกที่ดี จะนำมาซึ่งความคิดดี ๆ ส่งผลดีกับชีวิตของเราเองแน่นอนว่า คนคิดบวกย่อมมีพลังงานชีวิต และความกระตือรือร้นเหลือเฟือมากกว่าคนอมทุกข์ที่ขาดแรงใจในการดำรงชีวิต ดังนั้นจงสลัดความคิดแย่ ๆ ออกไป ซึมซับพลังงานด้านบวก พร้อมทั้งปล่อยพลังงานด้านบวกของคุณให้คนอื่นได้สัมผัสด้วยเช่นกัน

8) ไม่หยุดพัฒนาชีวิต ด้วยการมองหาสิ่งใหม่การพัฒนาตนเอง คือ สิ่งที่เราต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ อาจเริ่มพัฒนาตัวเองง่าย ๆ ด้วยการอ่านหนังสือดี ๆ ฟังสิ่งดี ๆ เรียนรู้สิ่งใหม่ให้เกิดความรู้รอบด้าน ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปจนไม่ยอมรับความคิดอื่น ๆ ไม่มองตัวเองในแง่ลบ ให้นึกอยู่เสมอว่าเราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หากขาดความรู้ ประสบการณ์ ก็ต้องลองออกไปหา ออกไปมองโลกภายนอกบ้าง ค่อย ๆ พัฒนาตัวเองทีละนิด แต่ทำทุกวัน เราก็จะเก่งขึ้นได้

9) เชื่อมั่นและไม่ดูถูกตัวเอง การดูถูกตัวเองบ่อย ๆ คิดว่าตัวเองทำไม่ได้ทั้งที่ยังไม่ได้ทำ จะก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบขึ้น ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เหมือนกับการสะกดจิตตัวเองให้ดูด้อยค่า เมื่อความคิดเหล่านี้สะท้อนออกมาทางแวตหรือการกระทำ เราจะไม่สามารถทำให้คนอื่นยกย่องหรือชื่นชมได้ เพราะแม้แต่ตัวเรายังดูถูกตัวเอง ลองเปลี่ยนจากการดูถูกตัวเอง เป็นการหันมาให้กำลังใจตัวเอง เช่น หากเกิดข้อผิดพลาด จงบอกกับตัวเองว่า ครั้งหน้าเราต้องทำได้ ครั้งหน้าเราต้องทำสำเร็จ คือ เมื่อเรามีความมุ่งมั่น และเมื่อเชื่อมั่นในตัวเองแล้ว ท้ายที่สุดศักยภาพในตัวเองที่มีก็จะสามารถแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่

10) บันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในแต่ละวันที่เริ่มต้นขึ้น นอกจากการให้กำลังใจตัวเองในตอนเช้า เช่น การคุยกับตัวเองหน้ากระจกแล้ว ลองบันทึกเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น ที่เป็นเรื่องดี ๆ แม้เพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน เช่น วันนี้ได้ทานไอศกรีมรสโปรด ได้ดูหนังที่ชอบมาก หรือทำงานสำเร็จทันเวลา เป็นต้น เมื่อเราบันทึกสิ่งต่างๆ ลงบนหน้ากระดาษ สมอของเราก็จะมีการจดจำสิ่งเหล่านั้น เป็นการทบทวนและจดจำสิ่งดี ๆ โดยอัตโนมัติ ต่อไปเมื่อเราพบเจอเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่แค่ไหน เราก็จะสามารถค้นพบสิ่งดี ๆ จากเรื่องราวเหล่านั้นได้ด้วยทัศนคติเชิงบวกที่มี

บทสรุป

ทัศนคติของชาวแกมพูชานั้นที่เชื่อว่า พระมหากษัตริย์เสมือนดังเทพเจ้าที่เรียกว่า “ลัทธิเทวราชา” นั้น

หมายถึงว่า กษัตริย์ คือ ตัวแทนของเทพเจ้าบนโลกมนุษย์และวิธีการยกย่องก็กระทำโดยการสร้างเทวสถานหรือเทวาลัยถวายให้ พระราชภารกิจของกษัตริย์ยอมทุกพระองค์ ที่จะต้องสร้างปราสาทหินเป็นเทวสถานแต่บรรพบุรุษหรือถวายแต่พระองค์เอง ฉะนั้นพระมหากษัตริย์ คือ อวตารของเทพเจ้าที่ลงมาบำบัตทุกข์และบำรุงสุขของคนในมนุษย์โลก พระองค์จึงมีฐานะที่ไม่ใช่บุคคลธรรมดาที่เป็นชนกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ หรือเผ่าพันธุ์ใดเผ่าพันธุ์หนึ่งหากแต่อยู่เหนือความเป็นมนุษย์คนธรรมดา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเป็นบุคคลของส่วนรวมนั่นเอง เพราะฉะนั้น สถานะและความเป็นอยู่จึงไม่เหมือนคนธรรมดา หากกลายเป็นสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนของคนทั้งหมด ทั้งในเรื่องของความศักดิ์สิทธิ์และความศรัทธา

เอกสารอ้างอิง

- หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. (2560). ‘ทัศนคติ’ ความหมาย และความสำคัญ. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/634487>. เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563.
- น้ำชาติ ประชาชื่น. (2559). นครวัด ตำนานนครวัด ประวัตินครวัด ปราสาทนครวัด. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://www.siamganesha.com/hindu/archives/306>. เมื่อวันที่ 23 กันยายน 2563.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2563). อารยธรรม. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>. เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2563.
- ศรีศักร วัลลิโภดม. (2559). นครวัดในความคิดของคนตะวันตกกับตะวันออก. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://lek-prapai.org/home/view.php?id=911>. เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2559). อารยธรรม. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://www.royin.go.th/?knowledge>. เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2563.
- หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์. (2559). 5 ทัศนคติควรมีเพื่อที่จะมีชีวิตที่ดี. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/content/630339>. เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2563.

Buddhism in South East Asia and Swami Vivekananda's Thought for the West

Narasingha Charan Panda

Prof. Dr., Panjab University, Chandigarh, India.

E-mail: ncpanda@gmail.com

Phrakittisarasuthee

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

Abstract

Buddhism is a religion that was founded by Siddhartha Gautama (The Buddha) more than 2,560 years ago in India. With about 480 million followers, scholars consider Buddhism one of the major world religions. The religion has historically been most prominent in East and Southeast Asia, but its influence is growing in the West. Many Buddhist ideas and philosophies overlap with those of other faiths.

Keywords: Theravāda Buddhism, South East Asia, Swami Vivekananda's Thought

Introduction

Buddhism in Southeast Asia includes a variety of traditions of Buddhism including two main traditions: Mahāyāna Buddhism and Theravāda Buddhism. Historically, Mahāyāna Buddhism had a prominent position in this region, but in modern times most countries follow the Theravāda tradition. Southeast Asian countries with a Theravāda Buddhist majority are Sri Lanka, Thailand, Cambodia, Laos, and Myanmar. Theravada Buddhism spread from India to Sri Lanka then into the region as outlined above, and primarily took hold in the modern states of Burma, Cambodia, Laos, Thailand and Southern Vietnam. Mahayana Buddhism is thought to have spread from both China and India during the first and second century into Southeast Asia.

A wave of conversion began, and Buddhism spread not only through India, but also internationally. Ceylon, Burma, Nepal, Tibet, central Asia, China, and Japan are just some of the regions where the Middle Path was widely accepted. A Northern route was established from the 1st century CE through Central Asia, Nepal, Tibet, Bhutan, China, Korea, Japan and Vietnam, in which Mahayana Buddhism prevailed. A Southern route, where Theravada Buddhism dominated, went through Myanmar, Sri Lanka, Thailand, Cambodia, and Laos.

Currently, there are approximately 195-210 million Buddhists in Southeast Asia, making it the second largest religion in the region, after Islam. Approximately 36 to 38% of the global Buddhist population resides in Southeast Asia. The following is a list of Southeast Asian countries from most to least adherents of Buddhism as a percent of the population.

- **Thailand** has the largest number of Buddhists with approximately 95% of its population of 67 million adhering to Buddhism, placing it at around 63.75 million.

- **Myanmar** has around 48 million Buddhists, with 89% of its 54 million citizens practicing Theravada Buddhism. Around 1% of the population, mainly the Chinese, practices Mahayana Buddhism alongside Taoism, but is strongly influenced by Theravada Buddhism.

- **Vietnam** may have a large number of Buddhists, but the Communist government under-reports the religious adherence of its citizens. It has around 44 million Buddhists, around half its population. The majority of Vietnamese people practice Mahayana Buddhism due to the large amount of Chinese influence.

- **Cambodia** has 95% of its total population adheres to Theravada Buddhism, placing its Buddhist population at around 14 million, which mark as one of the World's highest Buddhist nations by percentage. By the end of 2018, there are 4,877 Buddhist temples (Wat) accommodating 69,700 Buddhist monks that play the important role to maintain the existence of Buddhism and preserve Buddhist culture in Cambodia.

- **Malaysia** has about 21% of its citizens, mainly ethnic Chinese, with significant numbers of ethnic Thais, Khmers, Sinhalese and migrant workers, practicing Buddhism. The Chinese mainly practice Mahayana Buddhism, but due to the efforts of Sinhalese monks as well as historical links with Thailand, Theravada also enjoys a significant following.

- **Laos** has around 5 million Buddhists, who form roughly 70% of its population.

- **Indonesia** has around 4.76 million Buddhists (2% of its population), mainly amongst its Chinese population. Most Indonesian Buddhists adhere to Theravada Buddhism, mainly of the Thai tradition.

- **Singapore** has around 2 million Buddhists, forming around 33% of their populations respectively. Singapore has the most vibrant Buddhist scene with all three major traditions having large followings. Mahayana Buddhism has the largest presence amongst the Chinese, while many immigrants from countries such as Myanmar, Thailand and Sri Lanka practice Theravada Buddhism.

- **The Philippines** have around less than 0.1% of the total population.

- **Brunei**, which has the smallest population in Southeast Asia, has around 14% of its citizens and a significant migrant worker population adhering to Buddhism, at around 65,500.

In the early centuries of the Common Era, the people in various parts of Southeast Asia came to know of Buddhism as a result of increased contact with the Indian merchants who had come to the region for trade and business. These merchants not only established trading stations in Southeast Asia, but also brought their religions and cultures with them. Under their influence, the local people began to practice a mixture of Buddhism and Hinduism, while retaining at the same time many of their different old beliefs and positive traditional customs.

Buddhism was reintroduced to the region only in the nineteenth century, with the arrival of the Chinese, Sri Lankans and other immigrants who were Buddhists.

However, Lord Buddha's most important teachings, known as **The Four Noble Truths**, are essential to understanding the religion. Buddhists embrace the concepts of **karma** (the law of cause and effect) and reincarnation (the continuous cycle of rebirth). Buddhist monks, or *bhikkhus*, follow a strict code of conduct, which includes celibacy.

The vast Buddhist literature is full of **Gautam Buddha's** moral teachings. If the moral value of the people will not go up, then the society will not progress properly. The people will not exist in the society with peace, happiness and true prosperity. Hence, to uplift the moral value of the people, Lord Buddha rightly advised to follow the path of *Ahimsā*, *Satya* and *Sat Karma*. He always advised his disciples to follow the path of *Ahimsā*, i.e. non-violence. Hence, he says: "he is not an ascetic (*Samana*) who causes grief to others.

na hi pravajjito paropaghaati samono

bhavati param vihedamaanah/ (Dhammapada, Sukhavagga, XIV.6)

Lord Buddha always stressed to follow the path of Truth. Hence, he says: "*Satyam bhane kujjheyya*" (Dhammapada, XVII.4.). One should speak the Truth and leave anger.

The *Nirvana* constitutes the highest and ultimate goal of all Buddhist aspirations. The word *Nirvāna* means 'blowing out'. It is the dissolution of the five *skandhas*. It is the cessation of all activities and of all becoming (*bhavanirodha*). It is said to be the Supreme and indestructible state, which gives happiness here and hereafter. So, it is known as the 'highest bliss'. In the early Buddhism, however, there are passages, which indicated that *Nirvana* means eternal and exalted beatitude. The **Dhammapada** says:

ārogya parama laabhā santutthi paramam dhanam/

vissāma paramā jāti nibbānam paramam sukham//

(Dhammapada, Sukhavagga (15) 8)

Buddhism always stressed on Peace, Non-violence & Happiness. So that one can leave peacefully in the World. Regarding true happiness **Lord Buddha** says:

Natthi āgasamo aggi, natthi dosasamo kali /

Natthi khandhā-samā dukkhā nathi santiparam sukham//

(Dhammapada, Sukhavagga (15), 6)

Thus, Buddhism has a major impact in Southeast Asian countries since last 1000 years. The people of Southeast countries really love and follow Buddha's teachings in a very positive way for seeking mental peace and universal brotherhood.

Swami Vivekananda was a great spiritual monk, a chief disciple of the 19th century great spiritual mystic Sri Ramakrishna Paramahansa. He was a key figure in the introduction of the Indian philosophies of Vedanta and Yoga to the Western world and is credited with raising interfaith awareness.

Swami Vivekananda is an iconic figure in modern Indian history ranking with the greatest position. He has provided inspirations to the countless generations of Indian. His great messages delivered at the end of 19th Century are positive, universal and inspirational. He believed in India's ability to guide and lead. He said: "*When the real history of India will be unearthed, it will be proved that, as in matters of religion, so in fine arts, India is the primal Guru of the whole world*".

Swami Vivekananda emphasised the need to harmonise the Vedas, the Bible and the Koran. He said that practical Advaitism looks upon and behaves with all humankind as one's own soul. Swamiji wrote, *"I see in my mind's eye the future-perfect India rising out of this chaos and strife, glorious and invincible, with Vedanta brain and Islam body."*

Swami Vivekananda was a great spiritual leader and was well versed in Sanskrit language. According to the authoritative biography published by the Ramakrishna Mission, Narendranath learned from his mother, before he began to attend school, the Bengali alphabet and *the First Book of English* by **Pyari Charan Sarkar**. But the most important part of his education in early childhood was being taught by a senior relative Nrisimha Datta. The teacher Nrisimha taught him to memorize the Sanskrit grammar Mugdhabodha, some passages from the Rāmāyaṇa and the Mahābhārata as well as some Vedic hymns to gods in Sanskrit (Life of **Swami Vivekananda** by Eastern and Western Disciples, Advaita Ashram, vol. 1, 1989, pp. 20-21).

Besides, **Swamiji** has authoritative knowledge in **Advaita Vedānta** Philosophy. The message of **Swami Vivekananda** was the message of Vedānta - a spiritual teaching that again and again saved India during periods of decline and crisis.

Swami Adi-swarananda summed up the great life and mission of Swamiji first explaining Vedānta: "Its four cardinal points are non-duality of the Godhead, divinity of the soul, oneness of existence, and harmony of religions. Religion, in the light of Vedānta, is the manifestation of the divinity already in man. This spiritual harmony is to be realized by deepening our spiritual consciousness. The message was timely and powerful.

The message was powerful not because of its dialectical superiority or philosophical subtlety, but because of the personality of **Swami Vivekananda**. The message was an ancient one, but it bore a fire of conviction that was new. One familiar with the life of **Swami Vivekananda** will recall that his Master, Sri Ramakrishna, saw in him the power and potentiality of a great world teacher. Before the Master passed away, he prophesied: *"Narendra (Swami Vivekananda) will teach others ... Very soon he will shake the world by his intellectual and spiritual powers."*

Swami Vivekananda pronounced that Vedānta is the future religion of mankind. With his prophetic vision, he predicted that modern science and technology and new education system would break down the barriers between nations and prepare the ground for the fulfilment of the age-old dream of one united World, a democratic world. But one world is possible only when there is one common Soul of humanity that transcends the limitations of race, culture, and religious denominations.

Swami Vivekananda presents before humanity the World-Soul of Vedānta, the non-dual, nameless and formless all-pervading Pure Spirit that alone can make the dream of one world a reality. He foresaw a new World order in which science and religion would co-operate, mysticism would combine with humanism and spiritual harmony would replace religious dissension.

Swami Vivekananda's essential message is of unity of all religions:

Swami Vivekananda said, “After so much tapasyā and austerity, I've known that the highest truth is this: He is present in all beings. These are all the manifested forms of Him. There is no other God to seek for. He alone is worshipping God who serves all beings.”

“Humankind ought to be taught that religions are but the varied expressions of the religion which is oneness, so that each may choose the path that suits him best.”

“If you go below the surface, you find that unity between man and man, between races and races, high and low, rich and poor; gods and men, and men and animals. If you go deep enough, all will be seen as only variation of the one, and he who has attained to this conception of Oneness has no more delusion.”

These are the basic values of unity of all human beings and equal concern for all forms of life which form the base of Vivekananda's message to the world. So how it is that religious fanatics and communal elements have been misusing the teachings of Swamiji? This is a question we must ask, because Swamiji's warning against religious fanaticism is very firm and clear.

Swami Vivekananda's other messages for the World are as follows:

Unity is Strength

Avoid all kind of splitting people on belief, caste, etc. This is to be avoided at all cost. Unity that should be the only mantra. We cannot correct the past. **Swami Vivekananda's** message become perfectly suitable; this is to adopt our Vedic message:

Saha nāvavatu, saha nau bhunaktu, saha vīryam karavaavahai, tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣā vahai // (Taittiriya Upaniṣhad, II.2.2.)

May we be protected together,

May we be nourished together,

May we work together with great vigour,

May our study be filled with brilliance and light.

May there be no discord between us.

Sarve bhavanthu sukhina:existing together, working together, sharing the results and reward together..... by each of us.

Self Belief

“Have faith in yourselves. Great convictions are the mothers of great deeds”. Thus, said **Swami Vivekananda**. Swamiji rightly said, this should be taught to all from the childhood.

Do not hate any one

Love ourselves as well others. I fully agree with Swamiji in this concept that one should love others, as it is told that: “*Vayam sarve Amritasya putra*”. Let us not show any difference towards any one rich or poor, good looking or bad looking, Black or white.

Be Strong Always

This is really very effective for all time quotes by **Swamiji**. As an Individual we

need to be strong physically and mentally so that we can face any crisis.

Help others

If we accumulate all wealth and do not help the needy, what is the use of it? Help the needy whoever it may be. Sacrifice for others as a real friend. The Whole World is being governed by the GOD. So we must leave something for others benefit. As it is rightly said in the **Īśa Upaniṣad** as:

*Īśā vāsyam idaṁ sarvaṁ yat kiñca jagatyām jagat /
tena tyaktena bhuñjīthā mā grdhaḥ kasyasvid dhanam //* (Īśa Upaniṣad, I)

It means, everything animate or inanimate, that is within the universe is controlled and owned by the Lord. One should therefore accept only those things necessary for himself, which are set aside as his quota, and one should not accept other things, knowing well to whom they belong.

Let us bring back the gap between rich and poor. We have many persons in India with five or six houses in their name, whereas at the same time, we have people with no house.

Arise & Awake:

For the unity of the people, Swami ji emphasized that we have miles to go, as a Nation. Let us unite and focus on goal. India has achieved a lot in various fields, like, Science, technology, computer science, cleanliness, but let us unite and go ahead. **Swami Vivekananda** was highly inspired by the following Upanishadic Mantra. The thought of the Upanishad is applicable even today for the benefit of the people of the whole World today.

*Uttiṣṭhata Jāgrata Prāpya Varānnibodhata /
Kṣurasya Dhārā Niśitā Duratyayā durgam
Pathaḥ tat kavayo Vadanti //* (Kaṭha Upaniṣad, I.3.14)

It means, arise, awake, find out the great ones and learn of them; for sharp as a razor's edge, hard to traverse, difficult of going is that path, say the sages.

The inspirational verse was **Swami Vivekananda**'s message to the people to get out of their hypnotized state of mind. The verse was meant as a call to his countrymen to awaken their "sleeping soul" and propagate the message of peace and blessings given by the "ancient Mother" to the world. "Awake" also denotes the awakening of one's real nature and the consequent ushering in of prosperity.

We are creators of our own destiny

Now a day, people are afraid of taking responsibility or reluctant to do that. Stop this attitude. We always think that the power which may be in sky or somewhere else shall come and help us. Stop such believes, as all powers are within us. Sincerely work to get the success. We should perform our duty perfectly and always believe in pious act. Everything is possible through our positive effort. As said:

*Udyamena hi siddhyanti kāryāṇi na manorathai /
Nahi śuptasya simhasya praviśati mukhe mṛgā //* (Hitopadesha. Verse, 36)

It means, the work gets accomplished by putting positive effort, and certainly not by mere wishful thinking. Deer certainly do not enter a sleeping lion's mouth. So, one

has to put great effort for getting any good result.

Message to the youth

• **Swamiji** said, I have faith in my country, and especially in the youth of my country. My hope is in you. With an immense amount of feeling and enthusiasm in the blood, will come heroes who will march from one corner of the earth to the other, preaching and

• The eternal spiritual truths of our forefathers. And this is the great work before you. Anything that makes you weak physically, intellectually and spiritually, reject as poison.

• It is character that cleaves its way through adamant walls of difficulties.

• Character is repeated habits, and repeated habits alone can reform character.

• Purity, patience & perseverance are the three essentials of success and above all – Love.

• Even thinking of the least good of others gradually instils into the heart, the strength of a lion.

• Swami ji said: *Who is Helping You, Don't Forget them.*

Who is Loving you, Don't Hate them?

Who is believing you, Don't Cheat them?

Eliminate of Ego

Regarding Ego Swami ji said, we should identify it with our inner self. For achieving this, one will have to eliminate one's ego, ignorance and all other false identification, which stand in the way. Meditation, fortified by moral purity and passion for truth, helps man to leave behind the body, the senses, the ego which are perishable. He thus realizes his immortal divine self, which is of the nature of infinite existence, infinite knowledge and infinite bliss (*Aham karomi iti vr̥thā abhimāna*).

Swami Vivekananda's messages delivered at the end of 19th Century are positive, universal and inspirational. He believed in India's ability to guide and lead. He said,

"When the real history of India will be unearthed, it will be proved that, as in matters of religion, so in fine arts, India is the primal Guru of the whole world".

Swami Vivekananda talked about Gautam Buddha --- *"I am the servant of the servants of the servants of Buddha. Who was there ever like him? — the Lord — who never performed one action for himself — with a heart that embraced the whole world! So full of pity that he — prince and monk — would give his life to save a little goat! so, loving that he sacrificed himself to the hunger of a tigress! — to the hospitality of a pariah and blessed him! And he came into my room when I was a boy, and I fell at his feet! For I knew it was the Lord Himself!."*

Conclusion

This study will definitely enhance cooperation in the field of research and culture between India and its neighboring countries of Southeast Asian considering the impact

of **Swami Vivekananda** and **Gautam Buddha** in future.

Besides, it can be said that both **Lord Buddha** and **Swami Vivekananda** are known as the great Noble & spiritual teachers of the human mankind. These two great human personalities are considered as the true incarnations of God. Besides, both Lord Buddha and **Swami Vivekananda** were great Mahapurusas (Supreme Divine characters) of India. Their Noble and valuable advices are more relevant today for World peace and Universal brotherhood. Hence, we must follow their foot prints. As said: Mahājano jena gatasya panthā.

References

- Rukhaiyar, U.S. (2005) “**The Prose Style of Swami Vivekananda**” Indian Writing in English-Critical Appraisals, Ed, Dr. Amaranth Prasad. New Delhi: Sarup and Sons.
- Tapasyananda, Swami (1979) **A Short Life of Swami Vivekananda**. 12th ed., Kolkata: Advaita Ashram Publication Department.
- Vivekananda Swami (2009) **The Complete works of Swami Vivekananda**, 12th ed. 8 Vols. Kolkata: Advaita Ashram.
- Yule, G. (2006). **The Study of Language**. Cambridge: The University Press.

Yoga for Holistic Health

Prativa Shree

Sri Sri University, India

Sanit Sinak

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Email: sanit.sin@mbu.ac.th

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

Abstract

Holistic health is an invaluable thing in life. It is a state of wellbeing at physical, mental, social and spiritual levels. To meet the challenges in life good health is essential. In healthy state all the anatomical and physiological factors are in balanced condition and the mind as well as sense organs are working in harmony. Health only becomes a problem when one does not have it. During illness first concern should be to attain perfect health. In the healthy condition care should be taken to maintain this exalted state of being. One should feel energy and vitality pulsating throughout the entire body and mind. He should use all means that are readily available and which are suitable for his specific ailment. Any healing system can be utilized to build up the good health. The natural state of body and mind is with the vibrations of good health. Interpretation of the yogic approach is particularly powerful to provide wonderful results. Yogic techniques simultaneously influence both the body and the mind. Regular yoga practice helps to maintain the health and at the same time can be the good preventative medicine.

Keywords: Yoga, Holistic Health, Health

According to yoga health is an integrated state of body, mind and spirit. There is a harmony in all the psycho-physiological functions. It is well coordinated and balanced condition of body and mind wherein the homeostasis is adequately maintained. Therefore, a feeling of happiness and contentment are essential factors of the sound health. Regular practice of yogic techniques will improve the quality of life by disciplining each and every aspects of the personality. The description of aṣṭāṅga-yoga is found in Bhāgavata Pūrāṇa. The purpose is to detach the awareness from the phenomenal objects in the material world for the sake of Supreme Consciousness to attain liberation. Maharṣi Patañjali has reaffirmed the technique of aṣṭāṅga yoga and defines in the sādhanāpāda of Yoga Sūtras as

yamāniyamāsanapraṇāyāmapratyāhāra-/

dhāraṇādhyānasamādhayo 'ṣṭāvaṅgāni //Yoga Sutra 2.29//

Eight limbs of yoga are yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna and samādhi. Restraints and observances that are bound by tradition and lineage follow uninterruptedly in the practice of yoga. These techniques enable the seeker to rise in the art of yoga, are called progressive sādhanā. Through these we can attain

perfection. First five aspects of aṣṭāṅga yoga are individual efforts for the evolution of the consciousness, while dhāraṇā, dhyāna and samādhi are the universal manifestation or the natural states of yoga (*yoga svarūpa*). The first four constitute the fundamentals of the physical hygiene. Yama is the social code of conduct and niyama is the personal code of conduct. They cultivate the correct mental attitude of the individual in relation to the society and self respectively by culturing the emotions. Viṣṇu Purāṇa defines yoga as the union with Brahman, through ātma-prayatna (principles of self-control, i.e., yama and niyama). The principle of yama involves non-violence (*ahimsā*), truth (*satya*), abstention from stealing (*asteya*), continence (*brahmacharya*) and absence of greed for the possessions of one's need (*aparigraha*). The principle of niyama includes cleanliness (*śauca*), satisfaction (*santoṣa*), austerity (*tapah*), self-study (*svādhyāya*) and surrender to the God (*Īśvarapraṇidhāna*). Gradually the practitioner develops emotional stability to live a happy and healthy life.

Viṣṇu Purāṇa emphasizes āsana as the most important technique in spiritual sādhanā to contemplate on the divine existence. The dvandvā (pairs of opposites) belong to the physical and mental realms and cause disturbances in spiritual sādhanā. Maharṣi Patañjali has described that having mastery over āsana the practitioner remains undisturbed by dualities (*tato dvandvānabhighātaḥ*//Yoga Sūtra.1.48//). Developing the flexibility different āsana or the physical posture increase the blood circulation with adequate nutrients to all the muscles and joints. One attains steadiness, health and lightness. B K S Iyengar has defined that regular practice of āsana provides firmness of the body, steadiness of intelligence and the benevolence of spirit. In Bhāgavata Pūrāṇa āsana is defined as,

*śucau deśa pratiṣṭhāpya vijitāsana āsanam//
tasmin svasthi samāsīna rjukāyaḥ samabhyaset*//III.28.8//

It means in a clean place one should establish in a firm posture, on a seat, not being very high or low. Sitting there, being straight one should practice yoga. There having the one-pointed mind by controlling the senses one should sit and do meditation. Through daily introspection one can find the trap door of the vast subconscious mind for self-analysis. The fire of meditation will burn all the thoughts. Swami Sivananda had said that meditation is a potent antidote to annihilate the poisonous worldly thoughts. Gradually, the bubbling emotions, sentiments, instincts and impulses will calm down through silent meditation.

Sitting in a steady physical posture one should practice prāṇāyāma which expands the level of prāṇa by voluntarily regulating the breath. One learns to stop the dissipation of energy by regulating its flow for proper distribution throughout the body and mind. It strengthens the immune system and helps the healing power. In Yoga Sūtras it is defined that after having perfection the practice of prāṇāyāma should be done, which is the cessation of inhalation and exhalation. So long as breathing goes on mind remains unsteady; when it stops moving the mind becomes still and the yogī attains complete motionlessness. Therefore, one should restrain one's breath. Retention or kumbhaka is an important aspect of prāṇāyāma which arouses the inherent potentials of brain with

concentration and memory power. According to Kūrma Pūrāṇa prāṇāyāma is categorized as *uttama*, *madhyama* and *adhama*. Sagarbha prāṇāyāma is with mantra repetition and agarbha prāṇāyāma is without *japa*. It plays an important role for the physical as well as the mental health. According to Swami Swātmārām being established in *āsana* and having control (of body), taking a balanced diet; prāṇāyāma should be practised according to the instructions of the guru. To define prāṇāyāma he has said,

*cale vāte calaṁ cittam niścale niścalaṁ bhavet/
yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyur nirodhayet//Hatha Pradipika 2.2//*

It means when prāṇa moves, chitta moves. When prāṇa is without movement, chitta is without movement. By this (steadiness of prāṇa) the yogi attains steadiness. Therefore, retain the vāyu. Prāṇāyāma should be done daily with a *sāttvic* state of mind because, when all the *nāḍies* and *cakras* are purified, then the yogi is able to retain the vāyu. As long as the breath is restrained in the body, the mind is devoid of thought and the gaze is centered between the eyebrows which ends the fear of death. Therefore, Brahmā and other gods in heaven devote themselves to practice prāṇāyāma.

Pratyāhāra is withdrawal of the sense perception from their respective sense objects. Sage Gheraṇḍa has said, ‘*yasya vijñānamātreṇa kāmādiripunāśanam*’//4.1//. It means knowledge of pratyāhāra eliminates the enemies of desire, passion, etc. In Kūrma Purāṇa it is defined that,

*indriyāṇām vicaratām viśyeṣu svabhāvataḥ//
nigrahaḥ procyate sadbhiḥ pratyāhārāstu sattamāḥ//Gheraṇḍa Saṁhitā.4.1//*

It means the nature of *indriyas* is to run towards the external objects. Their restraint is called pratyāhāra or abstraction by the spiritual masters. One has to remain quite indifferent being rooted in his self. Like the tortoise which withdraws on all sides its limbs, the practitioner withdraws his senses from this phenomenal worldly objects having steady wisdom of his self. It leads one to *dhāraṇā* or concentration, when the mind learns to remain steady on any object. With the increase of inner awareness *dhyaṇa* or meditation takes place. Swāmi Sivānanda has defined it as a powerful tonic for peace and prosperity in the daily battle of life. There is a steady and unbroken flow of attention directed towards the same point or region with profound contemplative observation. The mind of the practitioner is controlled as a lamp placed in a windless spot does not flicker. He transcends the senses and feels the infinite bliss of the self which can be grasped by the pure intellect. Developing the witnessing attitude, it improves the mind-body coordination to attain *samādhi* which is the superconscious state of self-identification. Awareness of the place vanishes into space and time. It is defined as

*ekākāraḥ samādhiḥ syāddeśāmbana varjitaḥ//
pratyayo hyathamātreṇa yogaśāsanamuttaram//Kūrma Purāṇa.II.11.41//*

Contemplation on the object of the concentration is *samādhi*, where the awareness of surrounding place is absent. This is the excellent state of yoga. Hence, the practice of *aṣṭāṅga* yoga gradually destroys the impurities until the rise of spiritual knowledge culminates in awareness of reality. On the decay of impurities through the practice of the accessories of yoga, there is an enlightenment of consciousness, till discriminative

knowledge is accomplished.

Hatha yoga is the process of establishing perfect physical, mental, emotional and psychic equilibrium by manipulating the energies of the body. It is through hatha yoga that one prepares for the higher spiritual experience. The mind automatically becomes harmonious with the proper regulation of the body secretions, hormones, breath, brain waves and prāṇa. Swami Swatmaram has instructed the knowledge of hatha yoga which shines forth as a stairway for those who wish to ascend to the highest stage of yoga, rāja yoga. It prescribes six cleansing techniques which are specially designed for this purpose. They are known as ṣaṭkarma, which specifically increase the vital capacity of the practitioner. Creating harmony in the body and mind they help for the smooth and perfect functioning of the bodily systems to be in a healthy condition. One becomes ready for the further higher practices to attain perfection in sādhanā. Swami Swatmaram has said that,

dhoutirbastistathā netistrāṭakam noulikam tathā/

kapālabhātīścaitāni ṣaṭ karmāṇi pracakṣate//Hatha Pradipika.2.22//

Six cleansing practices of ṣaṭkarma are dhauti, basti, neti, trāṭaka, nauli, and kapālabhāti. The technique of dhauti purifies the digestive system, basti purifies the large intestine, neti purifies the nasal cavity, trāṭaka purifies and vitalizes the eye muscles, nauli exercises the abdominal muscles and kapālabhāti purifies and vitalizes the brain cells.

One who has pure consciousness, takes agreeable and sweet food, practices his sādhanā regularly and maintains detachment from the affairs of mundane life, will definitely achieve the perfection. The food should be fresh, pleasant tasting. A yogi should always regard food as a medicine which will purify and fuel the body and mind for the maintenance of life and progress in sadhanā. The sātत्वic food which is full of nutrition for the nourishment of the body and mind. Food fuels the body and mind for the maintenance of life to keep one in a hygienic and strong state. The well-being of a man depends on perfect nutrition. A well-balanced and healthy diet only can produce perfect nutrition and can maintain the efficiency and health. Sātत्वic food increases the vitality and moral strength. It is very soft and pleasing to the mind with serenity and mental clarity. Being full of nourishment it is highly conducive to the health. Enhancing mental poise and nervous equilibrium it induces meditative attitude of the spiritual aspirant. According to yoga the diet should be balanced and rich in protective nutrients. Apart from all the above procedures sleep is one of the basic need of our existence. It provides optimum rest and prepares us for further activities. Sleeping at the prescribed time and waking up early in the morning are the important components of healthy life. The practice of yoga-nidrā is a potent tool to fortify the immune system of the body. Many diseases can be prevented and cured by improving the quality of life.

In conclusion, during this 21st century the yogic practices give direct and tangible benefits to everyone regardless of their spiritual aims. Physical and mental cleansing and strengthening is one of yoga's most important achievements. It is powerful and effective due to the holistic principles of harmony and unification. According to medical scientists, yoga therapy is successful because of the balance created in the nervous and

endocrine systems which directly influences all the other systems and organs of the body. After all yoga is a means of maintaining health and well-being in this increasingly stressful society.

References

- Bhāgavata Pūrāṇa. (1995). English Translation. 4th edition. Gorakhpur: Gita Press.
- Hariharananda Aranya, Swami. (1980). Pātañjala Yogadarśana. 3rd edition. Delhi: Motilal Banarasidas
- Iyengar, B. K. S. (1993). Light on Pranayama. India: Harper Collins Publishers.
- Iyengar, B.K.S. (2013). Core of the Yoga Sutras. India: Harper Collins Publishers.
- Muktibodhananda, Swami. (2000). Hatha Yoga Pradipika. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Niranjanananda Saraswati, Swami. (2012). Gheranda Samhita. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Panda, N. C. (2003). Yoga-Nidrā. Published. New Delhi: D.K. Printworld (P) Ltd.
- Ramsukhdas, Swami. (2018). Śrīmad Bhagavadgītā. 13th Reprint. Gorakhpur, India: Gita Press.
- S. Radhakrishnan. (2014). The Bhagavadgita. UP, India: HarperCollins Publishers.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1976). Four Chapters on Freedom. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1980). Meditation from the Tantras. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1980). Sure Ways to Self-Realization. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1989). A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1998). Yoga Nidra. 6th edition. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Sivananda, Swami. (1958). Health and Diet. Twentieth Edition. India: The Divine Life Trust Society.
- Sivananda, Swami. (1995). The Bhagavad Gita. Tenth Edition. India: The Divine Life.
- Tripathi, Pt. Hariharprasad. (2014). Hathayogapradipika with Hindi Commentary. 3rd edition. Varanasi: Chowkhamba Krishnadas Academy.

Role of Yoga in the Management of Stress

Dinesh Prasad Swain

Sri Sri University, India

Samran Kotsombat

Mahamakut Buddhist University, Thailand

samran.kot@mbu.ac.th

Received 15 July 2020; Revised 10 September 2020; Accepted 15 December 2020

Abstract

Stress has emerged as a very critical life style physical disorder. An unprecedented progress in science and technology has brought about a complete revolution in the economic social and political scenario all over the world. Economic upswing and unlimited opportunities have made man highly ambitious, success oriented and pleasure loving. In desperation of achieving a higher standard of living and fulfilling his ever expanding desires he tries to earn more and more by means, fair and foul. Thus, he is subjected to various stressful situations in life. In modern style of living stress has brought under its grip all categories of people whether he is a school or college student, businessman and an executive a film actor or a player. Thus, it is very clear that we can't eliminate stress but we can reduce it.

Keywords: Role of Yoga, Management of Stress, Management, Yoga

It is a response pattern to a given situation in human physiology. It prepares the body to face the situation or in other words provides the means either to fight or flight. If, however, it fails to prepare the body to relieve the stressful situation then the stress degenerates into distress which gives rise to different physical disorders. The issues that create stress are called stressors. There are two kinds of stressors. External Physiological stressors include pain, infections, inflammations, burns, surgery etc. External Physiological stressors include poor work environment, abusive relation. Internal Physiological stressors include anxieties, worries about financial problems, tension, fear etc. It is very necessary to understand the physiology of stress.

In any stressful situation the entire system e.g. the heart and blood vessels, the lungs, the digestive system the immune system, the sensory organs make certain internal adjustments to meet the situation. All these changes take place under the control of two motor systems.

1. The autonomic nervous system.
2. The endocrine system.

Various endocrine glands such as, Adrenal gland, Thyroid gland & Pituitary gland secrete small quantity of chemical called stress hormones in to the blood and prepares the internal system to adapt to stress. A prolonged stressful condition leads to the upsurge of blood pressure, heart rate, blood glucose and ultimately results in serious

physical disorders. Stress reactions may also affect our immunity, cardiovascular and nervous system.

The structure of society and man's present lifestyle had compelled him to reach the summit of material and technological advancement. This has landed him in another dimension of disease and suffering. The unhappy experiences such as fear, anxiety, stress, neurosis, anger, greed, frustration, depression and their various manifestations belong to physical body, mental and psychic bodies by shattering the harmony of his being. Now man's inner quest for peace and harmony has led him to the rediscovery of yoga and its principles.

The causes of stress in the body are environmental and mismanagement of the daily routine. Regarding environmental stress, we can say that we are living in pollution. With each inhalation we are taking polluted air, we are drinking water with full of toxins, we are taking the fruits, vegetables etc being washed with poison. However, we are providing polluted inputs to the body which hampers each and every cell of the body. The muscles, joints, ligaments and tendons of the body become stiff. The organs in the different systems become weak to proper functioning which invites different problems or disease to the body.

There are certain biorhythms in the body which become active during the day and which subside at night. These biorhythms, which represent the optimum performance of different organs at certain times and their relaxation at other times, are definitely misused. This is the worst kind of stress in our life due to the mismanagement of the daily routine which covers the followings:

1. Discipline
2. Diet
3. Sleep
4. Bowel cleansing
5. Intake of water
6. Lack of rest
7. Lack of exercise and Thought process

When we purchase a new vehicle there is a servicing manual for servicing of this vehicle in time for the proper maintenance. Similarly, we need to service bodily car in time. We are never careful regarding this. As a result of which from the time we are born our physical system is continually undergoing stress, wear and tear. When it reaches the acute stage, or the chronic stage, then that wear and tear manifests in the form of disease, whether it is arthritis, asthma, diabetes, digestive or cardiovascular problems. When we become sick we resort to different medication for help. There is no solution and regularly we keep on accumulating stress as follows:

1. Muscular stress
2. Nervous stress
3. Cerebral stress (Due to over activity of the brain)
4. Emotional stress (Due to expectations related to our personal life)

Yoga offers a combination of stimulation and relaxation techniques to cope with stress. Reparation of stimulation and relaxation help to release stress.

Yoga offers the following asanas for this purpose.

1. Tāḍāsana
2. Ardha Kati Cakrāsan
3. Vajrāsana
4. Śaśaṅkāśana
5. Ardha Uṣṭrāsana
6. Śavāsana
7. Yoga Nidrā

By effectively managing the stress we can minimize the harmful effects on health. What is very important is the way we handle, respond and manage in a given situation.

1. We must develop the practice of doing nothing and sitting quietly 10 to 15 minutes every day. It helps in regaining a sense of control.

2. Minimize the negative thoughts. Think about the situation and approach calmly. Talk rationally to yourself.

3. It is not necessary to be overly competitive. Respond to a situation as per the demand.

4. Amid hectic schedules you must be able to balance your family, social and private activities, keep some space for fun and excitement.

5. Try to keep physically healthy by evolving in some physical activity like jogging, walking, swimming, cycling, aerobic etc. It helps in dealing with stress considerably.

6. Positive thinking and focusing on positive things will help in controlling the physiological changes that occur when we are under stress. Under standing those difficulties, setbacks are part of life, hence, dealing with them is more important than chest beating or indulging in self-pity. It will only shoot up the stress level.

With ‘Meditation’ and different relaxation techniques like ‘Yoga Nidrā’ one can have a positive out look towards their life. Śaṭkarmas can be an effective tool to drain out all the toxins they have gathered through faulty eating and drinking habits and then they can rejuvenate in the world of peace, serenity and health.

As the computer has become the whole soul point of focus for hours and hours together the eyes suffer a lot. The degenerative visions particularly myopia (short sight ness) is the common result of this. The bowed shoulders, crooked spines gives the pain in shoulder bled and lower back. The harmful radiation gives different mental problems resulting in to physiological and psychological stress. This can be easily treated by different yogic approaches like the steady asana, proper movement of spines and shoulders and relaxation techniques like

1. Trāṭak
2. Skandhacakra
3. Mārjārī
4. Vyāghrāsana
5. Bhujāṅgāsana

6. Grivāsana
7. Palming
8. Yoga Nidrā.

Since the person working on compute fixes his gaze on the screen throughout his working hours, the data, the geometrical structures (Alphabets), coming and going or rushing every now and then needs to be caught by eyes frequently. Thus the whole apparatus of eye is on constant stress. The eye muscles even get fatigues but still he is compelling to do work. Again each geometrical structure (Colour) appearing on the screen has an associated thought, emotions, sentiments, sensations in the mind. It is this reason that working in computer for one hour creates so much of mental stress as created by one sleepless night. Thus this kind of problem can be saved by different yogic techniques like “Yoga nidra”.

Regular yogic practice increases the physical, mental, emotional, psychic and spiritual efficiency. Gradually the blocked physical and mental stress start releasing, proper canalization of vital energy brings absolute wellbeing of the body and mind. One will move into a state of dish-ease. We need to proceed through the daily process of self-reflection and self-analysis with the disciplines of social code of conduct and personal code of conduct. Then regular practice of Yogasana develops flexibility in the muscles, joints, ligaments and tendons of body. Pranayama relaxes the brain cells, Pratyahara practices develop focused attention withdrawing the sense perception from their respective sense objects. Gradually the focused awareness learns concentration. Then one establishes at the state of meditation. Life becomes smooth with optimism and positivism. Because self-discipline and self-control are leading to a complete personality with physical health, mental wellbeing and spiritual development. One will definitely find freedom in discipline.

References

- Bhāgavata Pūrāṇa. (1995). English Translation. 4th edition. Gorakhpur: Gita Press.
- Hariharananda Aranya, Swami. (1980). Pātañjala Yogadarśana. 3rd edition. Delhi: Motilal Banarasidas
- Iyengar, B. K. S. (1993). Light on Pranayama. India: Harper Collins Publishers.
- Iyengar, B.K.S. (2013). Core of the Yoga Sutras. India: Harper Collins Publishers.
- Muktibodhananda, Swami. (2000). Hatha Yoga Pradipika. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Niranjanananda Saraswati, Swami. (2012). Gheranda Samhita. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Panda, N. C. (2003). Yoga-Nidrā. Published. New Delhi: D.K. Printworld (P) Ltd.
- Ramsukhdas, Swami. (2018). Śrīmad Bhagavadgītā. 13th Reprint. Gorakhpur, India: Gita Press.
- S. Radhakrishnan. (2014). The Bhagavadgita. UP, India: HarperCollins Publishers.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1976). Four Chapters on Freedom. Bihar, India: Yoga Publications Trust.

- Satyananda Saraswati, Swami. (1980). Meditation from the Tantras. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1980). Sure Ways to Self-Realization. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1989). A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Satyananda Saraswati, Swami. (1998). Yoga Nidra. 6th edition. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Sivananda, Swami. (1958). Health and Diet. Twentieth Edition. India: The Divine Life Trust Society.
- Sivananda, Swami. (1995). The Bhagavad Gita. Tenth Edition. India: The Divine Life.
- Tripathi, Pt. Hariharprasad. (2014). Hathayogapradipika with Hindi Commentary. 3rd edition. Varanasi: Chowkhamba Krishnadas Academy.

เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ตามทัศนะพุทธปรัชญา Reasons for living according to Buddhist philosophy

สัณญา กลัดงาม
Sanya Klund-ngam

สิริพร ครองชีพ
Siriporn Krongcheep

กฤตสุชิน พลเสน
Kitsuchin ponsen

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahamakut Buddhist University
E-mail: kitsuchin.pon@mbu.ac.th

Received 25 July 2020; Revised 13 September 2020; Accepted 18 November 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ตามทัศนะพุทธปรัชญา จุดประสงค์เพื่อนำเสนอเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของทุกชีวิตแตกต่างกันไปตามแต่ทัศนะคติ ค่านิยม การเรียนรู้ และความต้องการ ซึ่งผู้คนส่วนมากดำเนินชีวิตไปตามความรู้สึก ความต้องการ มากกว่าเหตุผล และความจริง เพราะอำนาจความต้องการคือกิเลส ความอยากอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งนี้เนื่องจากความไม่รู้ในสัจจะธรรมของชีวิต ว่าจริง ๆ 1. แล้วเราเกิดมาได้อย่างไร 2. เกิดมาทำไม และ 3. มีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร จึงทำให้ใช้ชีวิตไปอย่างไร้จุดหมาย

จากการศึกษาพบว่า มีผู้คนจำนวนมากใช้ชีวิตในแต่ละวันไปกับเรื่องเปล่าประโยชน์ ไม่มีสาระ หรือมีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ทั้งนี้เพราะความไม่รู้ หรือมีวิชาครอบงำทำให้หลงผิดคิดว่าการใช้ชีวิตแบบตอบสนองความต้องการของตนเองในทุกสิ่งนั้นคือความสุขที่แท้จริง จนทำให้พบความทุกข์ยากขึ้นใจ หลายคนจบชีวิตในสภาพน่าเวทนา เพราะหลงผิดคิดว่า เรื่องที่มีสาระ เป็นไม่มีสาระ เรื่องที่มีแก่นสาร เป็นไม่มีแก่นสาร ใช้ชีวิตห่างไกลในสัจจะธรรมความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เสียชีวิตได้เกิดมาเป็นมนุษย์กับเขาชาติหนึ่ง

คำสำคัญ: เหตุผล , การมีชีวิต , พุทธปรัชญา

Abstract

The article objective is to present the reasons for living in every life differ depending on attitudes, values, learning and needs. most people live according to their feelings, needs, rather than reason and truth, because power of need is desires, consist of greed, anger, and delusions, due to the ignorance of the truth of life presume to be how we really were born? why we were born? and lived what for? Thus that is a life without aim.

Most people spend their day life with nothing not matters or just living from day to day, Because of ignorance. or possessed ignorance. It is makes the misunderstood that

living a life with receiving anything that you want is true happiness. Until he found hardships many people ended their lives in pitiful feature. Because he mistakenly thought that substantial matters is not material, Substantial matters is not matters, There living far away in the truth, The truth that the Lord Buddha taught conquered that he was born as a human being with him in a period lifetime

keywords : Reason, Living, Buddhist Philosophy

บทนำ

การดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์เรามีวิถีที่แตกต่างกันไปตามทัศนคติ วิธีคิด และเหตุปัจจัยของแต่ละคน จนทำให้เกิดความหลากหลายในสังคม ทั้งในด้านดี และด้านไม่ดี ส่งผลทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ แต่ไม่ว่ามนุษย์เราจะอยู่ภายใต้สภาวะการณ์ใดก็ตาม มนุษย์เราสามารถตัดสินใจเลือกได้ว่า ตัวเขาจะมีชีวิตอยู่อย่างไร เป็นอย่างไร การนำชีวิตเข้าสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ มีความสุข และถูกต้องนั้น ต้องเป็นชีวิตที่ดำรงวิถีตามกรอบของธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ และสัจจะธรรมตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักธรรมมาเกื้อหนุนชีวิต

การดำรงชีวิตของมนุษย์ หรือผู้คนในสังคมมักมีเหตุผลแตกต่างกันไป ตามแต่หน้าที่และความพึงพอใจของแต่ละคน การดำรงชีวิตหรือการทำหน้าที่นั้น มิได้สำคัญไปกว่าการดำรงชีวิตอยู่ตามความพึงพอใจ เหตุเพราะการมีชีวิตอยู่ตามความพึงพอใจนั่นเองที่ทำให้ ชีวิตสับสน ละคนไปด้วยความสุข ความทุกข์ที่ส่งผลให้ชีวิตเวียนว่ายอยู่ในวงวนของวัฏจักรเข้าไปซ้ำมา ทั้งความสุขและความทุกข์จนหาทางออกไม่เจอ

การมีชีวิตตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนนั้น เป็นการใช้ชีวิตที่ให้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้อง รู้ตามสัจจะธรรมความเป็นจริงของชีวิตที่ทรงแสดงไว้ตามหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนา เมื่อเรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามแล้ว ก็จะพบความหมายที่แท้จริงของการมีชีวิตอยู่ เมื่อปฏิบัติตามก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่วนเวียนเป็นวัฏจักรไปได้

ความหมายและการกำเนิดชีวิต

คำสอนทางพระพุทธศาสนา (สุเขวัน พลอยชุม, 2560, หน้า 22-40.) แบ่งชีวิตเป็น 2 ระดับ คือ ชีวิตที่มีจิตวิญญาณ และชีวิตที่ไม่มีจิตวิญญาณ ทั้งชีวิตที่มีจิตวิญญาณ และไม่มีจิตวิญญาณ มีลักษณะร่วมกันคือ มีการเกิด มีการเจริญเติบโต เมื่อมีการเกิด และมีการเจริญเติบโต จึงได้ชื่อว่ามีชีวิต จึงสามารถนิยามความหมายของชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ว่า ชีวิตคือสิ่งที่มีการเกิด การเจริญเติบโต และการตาย

ชีวิตที่มีจิตวิญญาณ พระพุทธศาสนาเรียกรวมว่าสัตว์ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. โอปปาทิกะ โดยให้ความหมายของโอปปาทิกะ คือ พรหม เทวดา อบายภูมิ (นิริย,ปิตติวิสัย (เปรต)), อสุรกาย

2. มนุษย์ ได้แก่ รูปนามที่เกิดจากกรรม

3. ดิรัจฉาน ได้แก่ พวกไม่มีเท้า พวกมี 2 เท้า พวกที่มี 4 เท้า และพวกที่มีหลายเท้า

ชีวิตที่ไม่มีจิตวิญญาณ ได้แก่ ต้นไม้ และพืชต่างๆ ซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกรวม กันว่าภูตคาม หรือ พืชคาม ซึ่งแบ่งได้ 5 ประเภทคือ

1. มุลพีชะ (พีชที่เกิดจากราก)
2. ชันธพีชะ (พีชที่เกิดจากลำต้น)
3. ผุพีชะ (พีชที่เกิดจากข้อ)
4. อัคคพีชะ (พีชที่เกิดจากยอด)
5. พีชพีชะ (พีชที่เกิดจากเมล็ด)

ชีวิตประเภทสัตว์ในพระพุทธศาสนาได้จำแนกไว้หลายลักษณะคือ

แบ่งตามลักษณะการเกิดมี 4 ประเภท

1. อณพชะ กำเนิดจากไข่ ได้แก่พวกสัตว์ดิรัจฉาน
2. ชลาพชะ กำเนิดในครรภ์ ได้แก่มนุษย์
3. สังเสทชะ กำเนิดในเถ้าโคล ได้แก่พวกสัตว์ดิรัจฉาน
4. โอปาติกะ ผุดเกิด ได้แก่ พรหม เทวดา นิรย ปิตตวสย อสุรกาย

แบ่งตามจำนวนขั้น คือองค์ประกอบของชีวิตมี 3 ประเภท คือ

สัตว์ที่มีขั้น 1 (เอกโวการ)

สัตว์ที่มีขั้น 4 (จตุโวการ)

สัตว์ที่มีขั้น 5 (ปัญจโวการ)

โดยสัตว์อาจแบ่งได้อีก 5 ลักษณะ ตามลักษณะของรูปและสัญญา คือ

มีรูป ไม่มีรูป มีสัญญา ไม่มีสัญญา มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ในกรณีของมนุษย์พระพุทธศาสนาแสดงไว้ในชาดวิภังคสูตร (สุชีพ ปุณณานุกาพ, 2560, หน้า 1002.)

ว่ามนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 6 คือ ปรฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาสธาตุ วิญญาณธาตุ

ในการเกิดของมนุษย์นั้นในมหาตัมหาสังขยสูตร อธิบายว่ามืองค์ประกอบ 3 อย่างที่ทำให้มนุษย์เกิดมาคือ มารดาบิดายู่ร่วมกัน มารดามีประจำเดือน มีวิญญาณมาปฏิสนธิ หรือมีสัตว์มาเกิด ฉะนั้นในคำสอนของพระพุทธศาสนานั้นเป็นเครื่องยืนยันว่า กระบวนการกำเนิดของชีวิตมนุษย์นั้นมิได้เกิดจากการสร้างสรรค์ของพระเจ้า หรืออำนาจลึกลับใดๆ แต่เกิดจากกระบวนการของธรรมชาติ คือสิ่งที่มีที่เป็นไปตามธรรมดาของมันเอง จากคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้ชีวิตก่อกำเนิดเกิดขึ้นนั้นมีทั้งสาเหตุทางวัตถุและสาเหตุทางจิต

สาเหตุทางวัตถุ คือเกิดจาก บิดา มารดา ดังที่มีคำกล่าวไว้ในพระอภิธรรมว่า รูปเท่านั้นยังรูปให้เกิดขึ้น ซึ่งหมายความว่า สสาร ย่อมเกิดจากสสาร แต่ในฐานะที่สัตว์หรือมนุษย์เป็นสสารที่มีชีวิต พระพุทธศาสนาเรียกว่า อุปาตินนสังขาร คือสังขารที่มีใจครองจึงเป็นสาเหตุทางจิต คือ ปฏิสนธิจิตเข้ามาร่วมในกระบวนการก่อกำเนิดด้วยชีวิตหรือสัตว์จึงปรากฏขึ้นได้ โดยปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นไม่ก่อนไม่หลังวัตถุ หรือรูป แต่ปฏิสนธิจิตก็มีผู้สร้างรูป การก่อกำเนิดของชีวิตต้องอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างวัตถุ และจิต หรือนามและรูป ขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดมิได้ ดังคำกล่าวที่ว่า หากวิญญาณไม่หยั่งลงในครรภ์มารดา นามและรูปก็ก่อตัวเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าวิญญาณหยั่งลงในครรภ์มารดาแล้วดับไปเสีย นามและรูปก็คงอยู่ต่อไปไม่ได้ ถ้าวิญญาณของทารกในครรภ์มารดา ขาดความสืบทอด ชีวิตของทารกหรือนามและรูป ก็เจริญงอกงามขึ้นไม่ได้ และเมื่อถือกำเนิดเกิดขึ้นมาแล้ว วิญญาณกับนามรูป ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกันไปตลอด ชีวิตจึงดำเนินต่อไปได้ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงเกิดนามรูป

เพราะถ้าวิญญานไม่หยั่งลงในครุภมารดา นามรูปก็เกิดขึ้นไม่ได้ แต่นามรูปก็เป็นปัจจัยจึงเกิดวิญญาน ถ้าวิญญานไม่ได้อาศัยนามรูป ความเกิดขึ้นของชาติขรา มรณะ ก็เกิดขึ้นไม่ได้

สาเหตุทางจิต คือปฏิสนธิจิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542, หน้า 100). หรือปฏิสนธิวิญญาน นั้น ยังแฝงสาเหตุที่สำคัญของการก่อกำเนิดชีวิตไว้อีก 2 อย่างคือ กรรมและกิเลส ในคำสอนของพระพุทธศาสนาถือว่า กรรม ซึ่งหมายถึงผลของกรรมและต้นเหตุ หรือกิเลสคือสิ่งที่มาพร้อมกับปฏิสนธิจิตจะเป็นตัวยึดโยงวิญญานให้เกาะเกี่ยวกับวัตถุ (รูป) โดยกล่าวได้ว่าเป็นพลังฝ่ายอसारที่เป็นตัวผลักดันให้จิตหรือวิญญานมารวมกับสสาร (รูป) แล้วก่อกำเนิดเป็นชีวิตขึ้น ส่วนกรรมหรือผลของกรรมนั้นจะเป็นตัวปรุงแต่งให้ชีวิตเปลี่ยนไปในสภาพต่าง ๆ เช่น รูปสวย พิการ เกิดในฐานะสูง หรือในฐานะต่ำ แตกต่างกันไปตามผลของกรรมที่ได้กระทำไว้

พัฒนาการของชีวิตในครุภมารดานับแต่แรกปฏิสนธิ นั้น พระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า เป็นอิทธิพลของกรรมบ้าง จิตบ้าง ฤดูบ้าง อาหารบ้าง รวมเรียกว่า สมุฏฐานของรูป กล่าวคือ องค์ประกอบของชีวิต บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของกรรม บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของจิต บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของฤดู และบางอย่างเกิดจากอิทธิพลของอาหาร กระบวนการเกิด-ดับๆ ของรูปธรรมและนามธรรมต่อเนื่องกันไปตั้งแต่แรกเกิดจนถึงที่สุดคือตาย นั่นเอง ตามคำสอนทางพระพุทธศาสนาชีวิตมนุษย์ก่อกำเนิดขึ้นภายใต้สาเหตุสำคัญหรือ สมุฏฐาน 4 อย่าง คือ กรรม จิต ฤดู (อุตุ) และอาหาร โดยสมุฏฐานเหล่านี้ พระพุทธศาสนาก็ได้ถือว่าเป็นปฐมเหตุ หรือเป็นผู้สร้างชีวิต เป็นแต่เพียงองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มารวมกันเข้า แล้วก่อให้เกิดเป็นชีวิตขึ้นเท่านั้น ในบรรดาองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วตามธรรมชาติของมัน แต่เมื่อมารวมกันด้วยจำนวนหรือปริมาณต่างๆ กัน ก็ปรากฏเป็นสิ่งที่ต่างกัน ขึ้นเท่านั้น เมื่อองค์ประกอบเหล่านั้นแยกกัน ก็กลับไปสู่สภาพเดิมขององค์ประกอบนั้นๆ อีก ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ในโลกรวมทั้งชีวิตก็เช่นเดียวกัน คือเป็นเพียงกระบวนการของการรวมกัน และการแยกกันของสิ่งที่มียอยู่แล้วเท่านั้น ฉะนั้นสิ่งต่างๆ ในโลกนี้จึงไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรเก่า มีแต่สิ่งที่รวมตัวขึ้นใหม่แล้วก็แปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ที่สุดก็แยกตัวสลายไป จากนั้นก็กลับมารวมตัวขึ้นใหม่อีกตามอิทธิพลของสมุฏฐาน 4 คือกรรม จิต ฤดู (อุตุ) อาหาร หรือเหตุปัจจัยเท่านั้น

สำหรับชีวิตมนุษย์นั้น กล่าวได้ว่าเป็นกลุ่มธาตุ 6 ที่เป็นไปตามอิทธิพลของสมุฏฐาน 4 ตั้งแต่เริ่มก่อกำเนิดจนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิตคือตายเท่านั้น ฉะนั้นมนุษย์จึงเป็นสัตว์หรือชีวิตที่สมบูรณ์ตั้งแต่แรกเกิด ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาบอกว่า สัตว์หรือชีวิตประเภทต่างๆ นั้น มีส่วนประกอบของชีวิต และอวัยวะต่างๆ แตกต่างกันไปตามหลักลักษณะ และสภาพของชีวิต โดยมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีประสาทสัมผัสครบทุกอย่าง (อายตนะ 6) เมื่อชีวิตเริ่มต้นขึ้นก็จะมีกฎธรรมชาติอีกชุดหนึ่งเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ชีวิตของสัตว์แต่ละชนิดดำเนินไปตามครรลองหรือวิถีของตนเองอย่างมีระบบคือ นิยาม 5 คือ

พินิยาม ได้แก่ ตัวกำหนดคือ พันธุกรรม เช่นมนุษย์ออกลูกเป็นมนุษย์ มะม่วงก็ออกผลเป็นมะม่วง เป็นต้น

อุตุนิยาม ได้แก่ ตัวกำหนดคือ ฤดูกาล เช่นมนุษย์อยู่ในครุภมารดา 9-10 เดือนจึงจะคลอด ต้นไม้แต่ละชนิดก็ออกดอกผลตามฤดูกาลของตน

กรรมนิยาม ได้แก่ ตัวกำหนดคือ กรรมหรือผลของกรรม กรรมชั่วก็ให้ผลต่อชีวิตของผู้ทำในทางชั่ว กรรมดีก็ให้ผลต่อชีวิตของผู้ทำในทางดีเหตุการณ์ หรือโรคร้ายต่างๆ ในชีวิตก็ถูกกำหนดโดยกรรม

ธรรมนิยาม ได้แก่ตัวกำหนดคือ ธรรมตา หรือธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ เช่นแผ่นดินไหวเมื่อพระพุทธเจ้า ประสูติ ตรัสรู้ ปลงอายุสังขาร ปรีณิพพาน เป็นต้น

จิตตนิยาม ได้แก่ ตัวกำหนดคือ จิต การทำหน้าที่ประสาทสัมผัสรับรู้ด้านต่างๆ นั้น เป็นไปตามการ กำหนดของจิต การแสดงพฤติกรรมทางกายบางอย่าง เช่นการพูด การเคลื่อนไหวร่างกายก็เป็นไปตามการ กำหนดของจิต

เราจะเห็นได้ว่า สมุฏฐาน 4 และนิยาม 5 นั้น มีลักษณะคล้ายๆ กัน แต่ที่แยกกล่าวเป็น 2 เรื่องก็เพราะ ทำหน้าที่เกี่ยวกับชีวิตต่างกัน โดยสมุฏฐาน 4 นั้นทำหน้าที่เกี่ยวกับการก่อกำเนิดหรือการก่อตัวของส่วนต่างๆ ของชีวิตทั้งทางวัตถุ และทางจิต และจะทำหน้าที่นั้นๆ ต่อไปจนตลอดอายุของชีวิต เป็นเสมือนตัวก่อกำเนิด และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของชีวิตไปจนตลอดชีวิต ส่วนนิยาม 5 นั้น ทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดวิถีหรือครรลอง ของความเป็นไปของชีวิต เมื่อชีวิตได้เริ่มขึ้นแล้ว จึงมีกฎบางตัวที่ไม่มีส่วนในการก่อกำเนิดของชีวิต กฎบางตัว นั้นก็เข้ามาเกี่ยวข้องกับความเป็นไปของชีวิต ตามธรรมชาติของชีวิตทันที

สมุฏฐานและนิยาม มิใช่เกี่ยวข้องเฉพาะกับชีวิตมนุษย์เท่านั้น แต่เป็นกฎธรรมตาหรือกฎธรรมชาติที่ เกี่ยวข้องกับทุกสิ่ง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ในเรื่องของชีวิตนั้น พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องกรรม มาก เพราะกรรมเป็นปัจจัยสำคัญต่อการก่อกำเนิดของชีวิตใหม่ และความเป็นไปของชีวิตปัจจุบัน ดังพุทธ พจน์ที่ว่าสัตว์

มีกรรมเป็นของตน

เป็นทายาทของกรรม

มีกรรมเป็นกำเนิด

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

มีกรรมเป็นที่พึ่ง

กรรมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต

ชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นชีวิตที่กำเนิดขึ้นใหม่ทั้งองค์ประกอบทางวัตถุ และ องค์ประกอบทางจิต แต่เป็นของใหม่ที่เนื่องมาจากของเก่า แต่มิใช่ของเก่า เปรียบเสมือนเสียงสะท้อนก็มีใช้ เสียงเดิม แต่ถ้าไม่มีเสียงเดิมก็ไม่มีเสียงสะท้อน

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอน

ชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีทั้งสสารและอสสาร (วิทย์ วิศทเวทย์, 2550, หน้า 55.) เรียกว่า รูปกับนาม หรือเรียกว่านามรูป อาหารที่เป็นวัตถุหรือสสารจะทำหน้าที่หล่อเลี้ยง และเสริมสร้างรูปหรือวัตถุ ส่วนอาหารที่เป็นนามหรือสสารก็ทำหน้าที่หล่อเลี้ยง และเสริมสร้างชีวิตในส่วนที่เป็นนามหรือสสาร ชีวิต จึงขาดอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ หากขาดอาหารอย่างใดไป ก็จะส่งผลให้ชีวิตเป็นชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ โดย หากขาดอาหารที่เป็นนาม จิตใจก็บกพร่องไม่สมบูรณ์ สัตว์ทุกประเภทมีสัญชาตญาณหรือความต้องการขั้นพื้นฐานตามธรรมชาติของชีวิตเหมือนกัน โดยสัญชาตญาณหรือความต้องการตามธรรมชาติดังกล่าวนี้แสดงออกมาชัดเจนในสัตว์ประเภทมนุษย์นั้น คือ

1. ชีวิตุภามะ คืออยากมีชีวิตอยู่
2. อมริตฺกามะ คืออยากไม่ตายหรือไม่อยากตาย
3. สุขกามะ คืออยากมีความสุขหรือต้องการความสุข
4. ทุกขปฏิกฺกุละ คือรังเกียจความทุกข์หรือไม่ต้องการความทุกข์

ตามความหมายของธรรมชาติการมีชีวิตอยู่ทั้ง 4 ประการนั้นเป็นไปเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขนั่นเอง การที่ชีวิตจะมีความสุขได้นั้นต้องเป็นชีวิตที่เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง พัฒนาความรู้ เพื่อการทำความดี และเพื่อค้นหาความจริง ต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญาจึงจะเป็นชีวิตที่ประเสริฐก็จะเกี่ยวโยงกับความรู้ที่มาจากความรู้หรือเรียกว่าญาณวิทยาหรือญาณปรัชญา มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาเรื่องของความรู้ ปัญญา เพื่อการพัฒนาชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ เครื่องมือในการแสวงหาความรู้สำหรับมนุษย์ก็คือสิ่งที่อยู่ภายในตนที่เรียกว่าประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำหน้าที่ในการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส กระพบ การทำหน้าที่ใน 5 ส่วนนี้ก็จะส่งไปยังประสาทสัมผัสที่ 6 คือ ใจจะทำหน้าที่รู้สึก (แยกแยะ) รู้จำ (จัดเก็บ) รู้คิด(ผสมผสาน)และรู้แจ้ง รู้ชัด (ใช้งาน) ความรู้ที่ได้จากการรับรู้ทางอายตนะเหล่านี้ยังไม่เป็นความรู้อย่างแท้จริง แต่เรียกว่าเป็นการรับรู้เท่านั้น เพราะการรับรู้เหล่านั้นเป็นความรู้ที่กระจัดกระจาย ยังไม่จัดให้เป็นระบบ ส่วนความรู้ที่แท้จริงหรือความรู้ที่เป็นระบบนั้นพระพุทธศาสนาได้แสดงว่าเกิดขึ้นจาก 3 แหล่งหรือ 3 วิธีด้วยกันคือ

1. สุตตะ คือการฟัง หมายถึงกระบวนการศึกษาหรือการเรียนรู้ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ก็อาศัยกระบวนการรับรู้ของอายตนะนั่นเองในการเรียนรู้ หรือศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ แต่ไม่ใช่เป็นเพียงการรับรู้ แต่มีการเรียนรู้สิ่งที่รับรู้เป็นอย่างเป็นระบบดังที่ท่านแสดงไว้ว่า “พหุสสุโต สุตธโร สุตสนนิจโย” ความว่า “ฟังมาก ทรงจำสิ่งที่ฟังได้ สังสมสิ่งที่ได้ฟังนั้นไว้” ซึ่งหมายความว่าต้องมีการเรียนรู้แล้วจดจำไว้และจดจำไว้อย่างเป็นระบบนั่นเอง ฉะนั้น ความรู้ในระดับนี้จึงมีลักษณะเป็นการรู้จำ หรือรู้แล้วจำไว้ (สัญญา) เรียกว่า สุตมยปัญญา

2. จินตา คือการคิด หมายถึงกระบวนการของการคิดหรือการใช้เหตุผลเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมาจากสุตตะนั่นเอง ซึ่งหมายความว่าการเรียนรู้ในระดับนี้ไม่หยุดอยู่แค่จำสิ่งที่เรียนรู้ไว้เท่านั้น แต่นำเอาสิ่งที่จำไว้นั้นเข้ามากระบวนการคิดหรือการใช้เหตุผลอีกทีหนึ่งเพื่อให้เกิดความเข้าใจหรือรู้ความหมายของสิ่งนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น ดังที่ท่านแสดงไว้ว่า “พหุสสุตา ธตวา วสสา มนสาอนุชิตา ทิฏฐิยา สุปปฏิวิธธา” ความว่า “ ฟังมาก จำได้คล่องปาก ขึ้นใจ แทะตลอดด้วยทิฐิ (คือเข้าใจทะลุปรุโปร่ง)” ความรู้ในระดับนี้จึงมีใช้เพียงจำได้เท่านั้น แต่มีความเข้าใจในสิ่งที่จำได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ความรู้ในระดับนี้เป็นความรู้ที่ละเอียดอ่อนหรือประณีตขึ้นไปอีกขั้นหนึ่งและความรู้ลักษณะนี้จะประมวลไว้ในจิตในแบบที่เรียกว่าทิฐิ (ความเข้าใจ, ความเห็น, ความเชื่อ) เรียกว่า จินตามยปัญญา

3. ภาวนา คือการให้มันขึ้น หรือการพัฒนา หมายถึง กระบวนการของการพัฒนาจิตหรืออบรมจิตเพื่อทำจิตให้สงบนิ่ง พร้อมทั้งกำจัดหรือขบไล่สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองคือ กิเลสออกไปจากจิต จิตก็สงบใสบริสุทธิ์ ปัญญาญาณหรือความสามารถในการหยั่งรู้ก็เกิดขึ้น ความรู้ที่ได้จากญาณนี้ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นความรู้ที่ถูกต้องหรือตรงตามความเป็นจริง เพราะการรู้ด้วยญาณนั้น พระพุทธศาสนาถือว่าเป็น การรู้สิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นจริง ดังพุทธพจน์ว่า สมาหิตะ จิตเต ธมมา ปาตุภวานติ ความว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความจริงย่อมปรากฏหรือเรียกสั้น ๆ ว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ แปลว่า เห็นด้วยญาณตามเป็นจริง ความรู้ในระดับนี้เป็นความรู้ที่ไม่ขึ้นอยู่กับตัวกลางหรือสื่อใด ๆ แต่เป็นการรู้ตรงของจิต มีลักษณะเป็นการหยั่งรู้ (ญาณ) หรือเป็นความรู้ระดับ

เหนือประสบการณ์และเหนือเหตุผล เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

ในความรู้ทั้ง 3 คือ ความรู้ระดับสุตะ และจินตนาเป็นความรู้ขั้นสามัญ ส่วนความรู้จากภาวนา เป็นความรู้ขั้นวิสามัญ หรือเหนือธรรมดา ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อภิญญา ความรู้ทั้งสองนี้จะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อนำความรู้ไปเพื่อช่วยเหลือตนเองหรือป้องกันตนเองได้ที่เรียกว่านิปปัญญา หรือ เนปิกปัญญา คือ ปัญญา รักษาตนหรือรักษาตัวรอด ความรู้ที่มีคุณค่าต่อชีวิตคือรู้ว่าอะไรดี รู้ว่าอะไรชั่ว และรู้วิธีที่จะช่วยให้ทำดีเว้นชั่ว ได้อย่างสมบูรณ์ แต่ความรู้ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นก็ยังถือว่าไม่ใช่สุดยอดแห่งความรู้ทางพระพุทธศาสนา เพราะสุดยอดของความรู้ก็คือ ความรู้ที่ทำให้สิ้นทุกข์ดังพุทธพจน์ที่ว่า “พรหมจรรย์นี้...มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิ เป็นอานิสงส์ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ (แต่) มีเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบเป็นประโยชน์ เป็นสาระเป็นผลสุดท้าย” และอีกพระสูตรหนึ่งกล่าวไว้ตรง ๆ ว่า “ปรมา อริยา ปญญา ยทิท สัพพทุกขเย ญาณ” แปลว่า สุดยอดของปัญญาคือ ความรู้ในความสิ้นทุกข์ เพราะฉะนั้น ในการใช้ชีวิตเพื่อแสวงหาความรู้ ในทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องเป็นความรู้ที่แท้จริงคือความรู้ที่ถูกต้อง แท้จริงถูกต้องอย่างไร คือเมื่อความรู้เกิดขึ้นความชั่วต้องลดลงหรือรู้มากเท่าไรความชั่วยิ่งลดลงเท่านั้น ถ้าเป็นไปได้ต้องรู้ถึงขั้นขจัดทุกข์ที่เป็นต้นตอของปัญหาได้คือ การเกิด แก่ และตาย นั่นคือสุดยอดของความรู้ที่มนุษย์ควรแสวงหาในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ความจริงเมื่อชีวิตมีความรู้ที่ดี ถูกต้องแล้วก็ต้องรู้มากขึ้น รู้อะไร รู้ความจริง ความจริงในทางพระพุทธศาสนานั้นเราเรียกว่าอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ สามารถทำให้ผู้รู้เป็นผู้ประเสริฐที่เรียกว่าเป็นพระอริยบุคคลนั่นเอง ความจริงในอริยสัจ 4 นั้นกล่าวโดยสรุปแล้วคือการรู้ความจริง 2 ประการคือความจริงเกี่ยวกับทุกข์ และความจริงเกี่ยวกับการดับทุกข์ หรือถ้าให้สั้นกว่านั้นคือการรู้ความจริงเกี่ยวกับขั้น 5 ที่เป็นนามรูป ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา การรู้ความจริงในพุทธปรัชญาจะเน้นเรื่องการรู้ภายในคือเรื่องของขั้น 5 และจะไม่ให้ความสำคัญกับความรู้ภายนอก เช่นเรื่องโลก จักรวาล เป็นต้น เพราะไม่ใช่เป้าหมายของความรู้คือ ความรู้เหล่านั้นไม่อาจนำมามนุษย์พ้นทุกข์ได้

การรู้ความจริงนั้นเป็นพื้นฐานของความดี ความดีคืออะไร ในพระพุทธศาสนามีคำที่ใช้เรียกหรือใช้แทนที่หมายถึงความดีหลายคำ คือ บุญ กุศล ัมมจริยา สมจริยา สุจริต กรณียะคำเหล่านี้ในความหมายรวมหมายถึงความดี ความดีอาจแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ ความดีในเชิงเหตุได้แก่คุณธรรมและการกระทำที่ดีทั้งหลายซึ่งเป็นเหตุให้ได้มาซึ่งผลดีหรือผลที่ดี ความดีส่วนนี้อาจเรียกว่า เป็นความดีเชิงอุปกรณ์ และความดีเชิงผล ได้แก่วิบาก หรือผลดีที่เกิดจากการประพฤติธรรมหรือการทำความดีในลักษณะต่าง ๆ การทำความดีอาจแบ่งเป็น 3 ระดับคือ ความดีขั้นต้น ความดีขั้นกลาง และความดีขั้นสูง

ความดีทั้งสามขั้นนี้จะเกี่ยวโยงกับความงามในทางพระพุทธศาสนาด้วย เพราะว่า พระพุทธเจ้าทรงประทานวิธีการประกาศพระศาสนาที่เรียกว่า พรหมจรรย์ แก่พระอรหันต์ 60 องค์ ก็เน้นเรื่องความดีและความงาม งามอย่างไร ในพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่าจงประกาศพรหมจรรย์ซึ่งงามในเบื้องต้น (อาทิกุลยาณ) งามในท่ามกลาง (มชฌะกุลยาณ) และงามในที่สุด (ปริโยสานกุลยาณ) ความดีหรือความงามในเบื้องต้นได้แก่ความดีระดับวัตถุดิบด้วยการมีทรัพย์สมบัติ และมีเบญจศีลซึ่งถือว่าเป็นคนดีคนงาม ที่เรียกว่า ดีแบบปุถุชน ความดีหรือความงามในท่ามกลางได้แก่การมีศีลมีธรรม มีสมาธิที่ช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้ในระดับหนึ่งคนดีระดับนี้อาจเรียกว่า กัลยาณชน ความดีหรือความงามในที่สุด ได้แก่ความดีความงามที่เกิดจากการพัฒนาชีวิตมีศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินตามทางสายกลางที่เป็นสาเหตุทำให้ผู้นั้นสามารถทำลายกิเลสตามระดับต่าง ๆ (สังโยชน์ 10)

(สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2560, หน้า 141.) อันได้แก่ กิเลสอันผูกใจสัตว์, ธรรมที่มีดสัตว์ไว้กับทุกข์หรือผูกกรรมไว้กรรมผล คือ

สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน

วิจิกิจฉา ความสงสัยความลังเลไม่แน่ใจ

สัสสพตปราคาส ความถือนั่นศีลพรตโดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างมกมายเห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยเพียงศีลและวัตร

กามราคะ ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ

ปฏิกัมพะ ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิดขัดเคือง

รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌานหรือในรูปธรรมอันประณีต

ความปรารถนาใน รูปภพ อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌานหรือในอรูปธรรม

ความปรารถนาใน อรูปภพ มานะ ความสำคัญตนคือถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่

อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน และ

อวิชชา ความไม่รู้จริง, ความหลง

เมื่อสามารถทำลายสังโยชน์ 10 ได้จนทำให้ผู้นั้นกลายเป็นคนดี คนงาม ที่เรียกว่า อารยะชน หรือ อริยบุคคล ความงามที่แสดงออกผ่านคนดีแสดงให้เห็นว่า ความงามเป็นการปรากฏของความดีนั่นเอง ในการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีรูปแบบที่ดีมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับธรรมชาติ เพราะคำสอนนั้นจะเน้นเรื่องชีวิตที่เกี่ยวโยงกับความรู้ ความจริงซึ่งเป็นพื้นฐานของความดี และความดีนั้นเองจะเป็นลักษณะที่สะท้อนของความจริงเป็นเรื่องของคุณค่า และกลายเป็นผลของงามซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความดี ความจริง สิ่งเหล่านี้เป็นสาระสำคัญของการดำเนินชีวิตตามพุทธธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต้นตอปิฎก ธรรมะนั้นตามหลักความจริงแล้ว พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ความจริงที่เรียกว่า ธาตุ เป็นกฎธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว คือหลักไตรลักษณ์ ที่ว่าด้วยภาวะของสรรพสิ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้วเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย เมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงนั้น จึงนำมาเปิดเผยด้วยการบอกกล่าว แสดงจำแนก ให้เข้าใจได้โดยง่ายว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ทรงแสดงปัจจัยแห่งการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ พร้อมทั้งอริยมรรคมีองค์ 8 อันประกอบด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542, หน้า 306.)

1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) หมายถึง ความรู้ในอริยสัจ 4 หลักคำสอนหนึ่งของพระพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่สี่ประการ คือ

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานขันธ หรือขันธ 5

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบไปด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ และ วิวาทตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็น

โน่นเป็นนี้ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวภูมิหรืออุจเฉทภูมิ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับต้นเหตุทั้ง 3 ได้อย่างสิ้นเชิง
มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มุ่งประกอบอยู่แปดประการ แนวคิดที่ถูก
ต้อง ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ถือเป็นองค์แรกในมรรคมุ่งองค์แปด
อันเป็นแนวทางสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

2. สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้อง) หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความไม่พยายาบท และการไม่เบียดเบียน ดำริชอบ หรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง เป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมุ่งองค์แปด

สัมมาสังกัปปะ มี 3 อย่าง ได้แก่

1. เนกขัมมสังกัปป (หรือ เนกขัมมวิตก) คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่ง
จากกาม ไม่

หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสีย
สละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ

2. อพยยาบทสังกัปป (หรือ อพยยาบทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยายาบท ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น
ชิงชัง ชัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา กรุณาซึ่งหมายถึงความ
ปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

3. อวิหิงสาสังกัปป (หรือ อวิหิงสาวิตก) คือ ดำริในอันไม่เบียดเบียน ไม่มีการคิดทำร้ายหรือทำลาย
ด้วยความไม่รู้ เพราะศึกะนอง ทำโดยไม่มีความรู้หรือความโกรธมาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรง
ข้าม ปัญญาคือเข้าใจโลกนี้ตามความเป็นจริง รู้ชัดในกฎแห่งกรรม หรือมีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเอง
จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโมหะ

กุศลวิตก 3 ประการนี้ ไม่กระทำความมีตนมก กระทำปัญญาจักขุ กระทำญาณ ยังปัญญาให้เจริญ ไม่
เป็นไปใฝ่ฝายแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

3. สัมมาวาจา (วาจาที่ถูกต้อง) หมายถึง ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรง
คำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้
แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้
แตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน
ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน ละคำ
หยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษเพราะหู ขวนให้รัก จีบใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรัก
ใคร่พอใจ ละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูด
อิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร

4. สัมมากัมมันตะ (การปฏิบัติที่ถูกต้อง) หมายถึง การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย 3
อย่าง อันได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์,การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้,การงดเว้นจากการ
ประพฤติผิดในกาม

5. สัมมาอาชีวะ (การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง) หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ คือการทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต
ซื่อตรง สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นมิจฉ้ออาชีวะ อันได้แก่ การเลี้ยงชีพไม่ชอบ คือการแสวงหา

ปัจจัยมาบริโภคที่มีขอบ คือการโกงหรือหลอกลวง เว้นการประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่เข็ญ และการต่อ
ลากด้วยลาก หรือก็คือการแสวงหาลาภโดยไม่ประกอบด้วยความเพียร (สัมมาวายามะ) คือขี้เกียจ อยาก
ได้มาง่ายๆโดยไม่อาศัยกำลังแห่งสติปัญญาและร่างกาย ข้าโลกจนไม่ชอบธรรม เช่น เปียดเบียนลูกจ้าง และ
ทำลายสิ่งแวดล้อม สังคม เพื่ออยากได้มาก เสียให้น้อย

บรรพชิต (นักบวช) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัยสี่ อย่างมีกนน้อย เท่าที่จำเป็น
ถ้าเป็นนักบวชที่อยู่ด้วยการขอ ต้องรักษาปัจจัยสี่ของทายกอย่างดี เพื่อให้คุ้มค่าต่อผู้ให้ ไม่เบียดเบียน และไม่
แสวงสิ่งฟุ้งนอกเหนือจากปัจจัยสี่โดยไม่จำเป็นเช่นกามคุณ 5 เพราะแม้ไม่เสวกามคุณ มนุษย์ก็สามารถดำรงชีวิต
อยู่ได้ สัมมาอาชีวะของผู้บวชคือไม่เสพบริโภคเกินจำเป็น เช่น ดูการละเล่น แต่งตัว เป็นต้น

6. สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกต้อง) หมายถึง สัมมปปธาน 4 คือเพียรชอบ เกิดฉันทะพยายาม
ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ ได้แก่

1. สังวรปธาน คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
2. ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
3. ภาวนापธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี
4. อนรักขนาปธาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง

7. สัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) หมายถึง การมีสติกำหนดระลึกอยู่เป็นนิจว่า กำลังทำอะไรอยู่
กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน ในสภาวะทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามความจำกัด
ความแบบพระสูตร คือหลักธรรมที่เรียกว่า 4 แบ่งออกเป็น 4 คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในกาย คือ อิริยาบถ 4 การเคลื่อนไหว (อานาปาน
บรรพ อิริยาปถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกูลมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ นวสัทธิกาบรรพ)
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในเวทนา คือ เวทนาทางกาย ทางใจ สุข ทุกข์ อุกุขา
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในจิต จิตมีโทษรู้ มีโรคารู้ มีโมหะรู้ ฯลฯ
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในธรรม คือ สัญญา (ความนึก) และสังขาร (ความคิด)
นิรวณ 5 อุปาทานขันธ 5 อายุตนะภายในและภายนอก 6 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4

8. สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) หมายถึงสมาธิชอบ คือความตั้งใจมั่นโดยถูกต้อง โดยการที่กุศล
จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว (ความตั้งมั่นแห่งกุศลจิตในในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน) เข้าถึง ปฐมฌาน
ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน (จิตตั้งมั่นในฌานทั้ง 4 นี้ ส่วนอรุปปฌาน)ทั้ง 4 ท่านจัดเข้าในจตุตถฌาน
ตามอารมณ์ที่อรุปปฌานมีเจตสิกที่เข้ามาประกอบในจิต คือ อุเบกขาเจตสิกและเอกัคคตาเจตสิก เช่นเดียวกับ
จตุตถฌาน

หากเราพิจารณาและใช้ชีวิตตามคำแนะนำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาตามที่กล่าวมา เราจะเห็นได้
ว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีคุณค่า มีความสุขนั้น เราต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และปฏิบัติ
ตนตามคำสั่งสอนเพื่อความอยู่ดีมีสุขของชีวิต หรือเพื่อตอบสนองธรรมชาติของชีวิตนั่นเอง

ความหมายของการมีชีวิต

ในแนวคิดทางปรัชญา และศาสนา เรื่องการดำรงอยู่ของชีวิต จะมีความสัมพันธ์ทางสังคม ความสุข ความถูกต้อง ความดี ความชั่ว มีเจตจำนงเสรี คือมีความสามารถในการเลือกกระทำสิ่งหนึ่งจากการกระทำต่างๆ ที่เป็นไปได้ โดยที่ไม่ถูกบังคับ คนเราตั้งคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตไว้มากมาย แต่มีคำตอบเพียงไม่กี่คำตอบที่บอกว่าวัตถุประสงค์ของการมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

1. เพื่อตระหนักศักยภาพและอุดมคติของตน

เพื่อไล่ล่าความฝัน

เพื่อทำฝันของตนให้เป็นจริง

เพื่อใช้ไปกับบางสิ่งที่จะดำรงอยู่นานกว่าชีวิต

เพื่อขยายศักยภาพในชีวิตของตน

เพื่อกลายเป็นบุคคลที่คุณปรารถนาจะเป็นตลอดมา

เพื่อกลายเป็นแบบที่ดีกว่าของตัวเอง

เพื่อแสวงหาความสุข และความรุ่งเรือง

เพื่อเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

เพื่อสามารถใส่ตัวเองทั้งหมดในความรู้สึกรัก งานหรือความเชื่อของคน

เพื่อติดตามหรือยอมจำนนต่อพรหมลิขิตของเรา

เพื่อบรรลุยูโดโมเนีย สปริตของมนุษย์ที่รุ่งเรือง

2. เพื่อบรรลุความสมบูรณ์ทางชีววิทยา

เพื่อมีชีวิตต่อ นั่นคือ การอยู่ให้นานที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ รวมทั้งการแสวงหามะตา ภาพ (ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์)

เพื่อมีชีวิตตลอดไป หรือพยายามจนกว่าจะตาย

เพื่อปรับตัว มักเพื่อเพิ่มโอกาสความสำเร็จในวัตถุประสงค์อื่นของตน บางครั้ง เป็นวัตถุประสงค์ในตัวเอง (การปรับตัวเพื่อตัวเอง)

เพื่อพัฒนา

เพื่อเพิ่มจำนวน เพื่อสืบพันธุ์ "ความฝันของทุกเซลล์คือการกลายเป็นสองเซลล์"

3. เพื่อแสวงหาภูมิปัญญาและความรู้

เพื่อขยายสัญญาณของโลกของตน

เพื่อตามคำใบ้และเดินออกทางออก

เพื่อเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

เพื่อรู้สิ่งต่าง ๆ มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

เพื่อแสวงหาภูมิปัญญาและความรู้ และควบคุมจิต เพื่อเลี่ยงความทุกข์อันเกิดจากโมหะ และหาความสุข

เพื่อเผชิญหน้าความกลัวของเราและยอมรับบทเรียนที่ชีวิตให้เรา

เพื่อหาความหมายหรือวัตถุประสงค์ของชีวิต

เพื่อหาเหตุผลที่จะอยู่
 เพื่อระงับความไม่สมดุลของจิตโดยการเข้าใจธรรมชาติความเป็นจริง
 4. เพื่อทำดี เพื่อทำสิ่งที่ถูกต้อง
 เพื่อจากไปโดยที่โลกเป็นสถานที่ที่ดีกว่าเมื่อคุณค้นพบมัน
 เพื่อทำดีที่สุดให้ทุกสถานการณ์ดีกว่าเมื่อคุณค้นพบมัน
 เพื่อทำคุณประโยชน์แก่ผู้อื่น
 เพื่อให้มากกว่ารับ
 เพื่อยุติความทุกข์
 เพื่อสร้างความเสมอภาค
 เพื่อท้าทายการกดขี่
 เพื่อกระจายความมั่งคั่ง
 เพื่อเอื้อเฟื้อ
 เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและสปีริต (spirit) ของผู้อื่น
 เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น
 เพื่อฉวยทุกโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นขณะผจญภัยในโลกนี้
 เพื่อสร้างสรรค์และคิดสิ่งใหม่
 เพื่อให้อภัย
 เพื่อยอมรับและให้อภัยข้อบกพร่องของมนุษย์
 เพื่อมีความจริงใจทางอารมณ์
 เพื่อให้รับผิดชอบ
 เพื่อให้มีเกียรติ
 เพื่อแสงสันติภาพ
 5. ความหมายเกี่ยวกับศาสนา
 เพื่อการทำความดี ละเว้นความชั่ว
 เพื่อการพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง
 เพื่อความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ
 เพื่อการเสียสละหรือการสังคสมงเคราะห์
 เพื่อความอดุสาหะและความพยายาม
 เพื่อความรักความเมตตา
 เพื่อความมีคุณธรรมอดทน อดกลั้น
 เพื่อการยกย่องเคารพบิดามารดาถือเป็นหลักสำคัญของศาสนา
 เพื่อเผยแผ่ศาสนาและรักษาพระศาสนาในสืบทอดมั่นคงต่อไป
 เพื่อให้มีเสรีภาพ
 เพื่อเติมเต็มโลกให้โลกมีสันติภาพและความผาสุก

จากเหตุผลอันมากมายของการมีชีวิตอยู่ มนุษย์เราต้องการมีอายุยืนยาว มีความสุข ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และจากไปอย่างมีความหมายเท่านั้นเอง

สรุป

การมีชีวิตอยู่ตามทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีคำสอนที่เป็นสัจจะธรรมมากมายที่จะเอาชนะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้หลุดพ้นไปจากทุกข์ อันเป็นจุดหมายปลายทางสุดท้ายของชีวิต ความสุขความทุกข์จึงมีบทบาทมาก หรือเกิดมาคู่กัน ทุกคนอยากมีความสุขพ้นจากทุกข์บรรลุนิพพาน อันเป็นความสุขอย่างยิ่งของชีวิต ตลอดทั้งมีความปรารถนาต้องการอิสระ เสรีภาพ มีเจตจำนงเสรีสามารถเลือกทิศทางที่จะเดิน ไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตได้เอง พุทธปรัชญาสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตให้ดี ถูกต้องตามหลักสัจจะธรรม มีหิริ โอตตัปปะ ศีล สมาธิ ปัญญา มีปฏิปทาตามทางสายกลางในอริยมรรค นอกจากการดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาความสุขแล้ว ชีวิตยังต้องดำเนินไปเพื่อค้นหาความหมาย และสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และสังคม เพื่อเป็นประโยชน์ตนเอง ประโยชน์ของผู้อื่น เพื่อให้เข้าถึงความหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง.

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2562). *พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระไตรปิฎกเพื่อประชาชน.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2520). *ปรัชญาทั่วไป: มนุษย์โลก และความหมายของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2537). *จริยศาสตร์แนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหามงกุฎราชวิทยาลัย.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2560). *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: สาสะพิมพ์การ.

คำแนะนำและแนวทางการจัดต้นฉบับสำหรับผู้เขียน วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ และผลงานวิจัยด้านมนุษยศาสตร์ กำหนดพิมพ์ปีละ 2 ฉบับ อาจารย์และนักวิจัยทุกท่านสามารถส่งเรื่องมาลงพิมพ์ได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิกหรือสังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ผลงานที่ได้รับการพิจารณา ลงพิมพ์ในวารสารจะต้องมีสาระน่าสนใจ เป็นงานที่ทบทวนความรู้เดิม หรือองค์ความรู้ใหม่ที่ทันสมัย รวมทั้งข้อคิดเห็นทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน และจะต้องเป็นงานที่ไม่เคยตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารอื่นใดมาก่อน และไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารใด ๆ บทความอาจถูกดัดแปลงแก้ไขเนื้อหา รูปแบบ และสำนวน ตามที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ทั้งนี้ เพื่อให้วารสารมีคุณภาพในระดับมาตรฐานสากล และนำไปอ้างอิงได้

ขอบเขตการรับตีพิมพ์บทความ

วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยรับตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิชาการ และบทความวิจัยในสาขาวิชา ภาษาไทย ภาษาบาลี ภาษาสันสกฤต ภาษาอังกฤษ ภาษาศาสตร์ และที่สัมพันธ์กับด้านมนุษยศาสตร์ ผลงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติหรือนานาชาติ

วาระการตีพิมพ์

วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มีวาระการพิมพ์เผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ ได้แก่ ฉบับที่ 1 (เดือนมกราคม-มิถุนายน) และ ฉบับที่ 2 (เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม)

การเตรียมต้นฉบับ

1. ภาษา เขียนบทความเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ แต่ละเรื่องจะต้องมีบทคัดย่อทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ การใช้ภาษาไทยให้ยึดหลักการใช้คำศัพท์และการเขียนทับศัพท์ภาษาอังกฤษตามหลักของราชบัณฑิตยสถาน อย่างไรก็ตามให้หลีกเลี่ยงการเขียนภาษาอังกฤษปนภาษาไทยในข้อความ ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น ศัพท์ทางวิชาการที่ไม่มีคำแปล หรือคำที่ใช้แล้วทำให้เข้าใจง่ายขึ้น คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เขียนปนภาษาไทยให้ใช้ตัวเล็กทั้งหมด ยกเว้นชื่อเฉพาะ สำหรับต้นฉบับภาษาอังกฤษ ควรได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง ด้านการใช้ภาษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษก่อน

2. ขนาดของต้นฉบับ ใช้กระดาษขนาด A4 (8.5 x 11 นิ้ว) และพิมพ์โดยเว้นระยะห่างจากขอบกระดาษ ด้านละ 1 นิ้ว จัดเป็นคอลัมน์เดียว ระยะห่างระหว่างบรรทัด ในภาษาไทยใช้ double space ภาษาอังกฤษ ล้วนให้ใช้ single space

3. ชนิดและขนาดตัวอักษร ภาษาไทยใช้ตัวอักษร TH SarabunPSK และภาษาอังกฤษให้ใช้ตัวอักษร Times New Roman ชื่อเรื่องใช้ตัวอักษรขนาด 18 pt. ตัวหนา ชื่อผู้เขียนใช้ตัวอักษรขนาด 16 pt. ตัวปกติ

หัวข้อหลักใช้ตัวอักษรขนาด 16 pt. ตัวหนา หัวข้อย่อยใช้ตัวอักษรขนาด 16 pt. ตัวปกติ บทคัดย่อและเนื้อเรื่องใช้ตัวอักษรขนาด 14 pt. ตัวปกติ ชื่อ-นามสกุลผู้เขียนใช้ตัวอักษรขนาด 14 pt. ตัวปกติ ต้นสังกัดหรือที่อยู่ของผู้เขียนใช้ตัวอักษรขนาด 12 pt. ตัวปกติ เฉพาะชื่อหัวข้อภาษาอังกฤษ ใช้อักษร Times New Roman ขนาด 14 pt. ตัวหนา บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ใช้อักษร Times New Roman ขนาด 12 pt. ตัวปกติ เนื้อเรื่องภาษาอังกฤษใช้ตัวอักษรขนาด 12 pt. ตัวปกติ

4. การพิมพ์ต้นฉบับ ผู้เสนอผลงานจะต้องพิมพ์และส่งต้นฉบับในรูปแบบของแฟ้มข้อมูลเป็น “.doc” หรือ “.docx” (MS Word) และ “.pdf” มาพร้อมกันทั้ง 2 รูปแบบ

5. จำนวนหน้า ความยาวของบทความไม่ควรเกิน 15 หน้า รวมตาราง รูปภาพ และเอกสารอ้างอิง

รูปแบบการเขียนต้นฉบับ แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทบทความวิจัย บทความวิชาการ และบทปริทัศน์หนังสือ

1. บทความวิจัย ให้เรียงลำดับดังนี้

1.1 ชื่อเรื่อง (Title) ควรสั้น กระชับ และสื่อเป้าหมายหลักของงานวิจัย ไม่ใช้คำย่อความยาวไม่ควรเกิน 100 ตัวอักษร ชื่อเรื่องให้มีทั้งภาษาไทยและอังกฤษ โดยให้ชื่อเรื่องภาษาไทยขึ้นก่อน

1.2 ชื่อผู้เขียน Author(s) และที่อยู่ ให้มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และระบุตำแหน่งทางวิชาการ หน่วยงานหรือสถาบัน ที่อยู่และ E-mail address ของผู้เขียนเพื่อกองบรรณาธิการใช้ติดต่อเกี่ยวกับต้นฉบับและบทความที่ตีพิมพ์แล้ว

1.3 บทคัดย่อ (Abstract) เป็นการย่อเนื้อความงานวิจัยทั้งเรื่องให้สั้นและมีเนื้อหาครบถ้วนตามเรื่องเต็มความยาวไม่เกิน 250 คำ หรือ 15 บรรทัดไม่ควรใช้คำย่อที่ไม่เป็นสากลและให้บทคัดย่อภาษาไทยขึ้นก่อนภาษาอังกฤษ

1.4 คำสำคัญ (Keywords) ให้ระบุไว้ท้ายบทคัดย่อของแต่ละภาษา ไม่เกิน 5 คำ

1.5 บทนำ (Introduction) เป็นส่วนเริ่มต้นของเนื้อหา ที่บอกความเป็นมา เหตุผลและวัตถุประสงค์ที่นำไปสู่การทำงานวิจัยนี้รวมถึงทฤษฎีวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1.6 วัสดุอุปกรณ์และวิธีการศึกษา (Materials and Methods) ให้ระบุรายละเอียดวัสดุอุปกรณ์ สิ่งที่น่าสนใจจำนวน ลักษณะเฉพาะของตัวอย่างที่ศึกษาอธิบายวิธีการศึกษา แผนการทดลองทางสถิติวิธีการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์และการแปลข้อมูล

1.7 ผลการศึกษา (Results) รายงานผลการศึกษาที่ค้นพบ ตามลำดับหัวข้อของการศึกษาวิจัย อย่างชัดเจนได้ใจความ ถ้าผลไม่ซับซ้อน ไม่มีตัวเลขมาก ควรใช้คำบรรยาย แต่ถ้ามีตัวเลข หรือตัวแปรมาก ควรใช้ตาราง กราฟ หรือแผนภูมิแทน ในบทความไม่ควรมีเกิน 5 ตาราง หรือแผนภูมิ

1.8 การอภิปรายและสรุปผล (Discussion and Conclusion) แสดงให้เห็นว่าผลการศึกษาตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย หรือแตกต่างไปจากผลงานที่มีผู้รายงานไว้ก่อนหรือไม่ อย่างไร เหตุผลใดจึงเป็นเช่นนั้น และมีพื้นฐานอ้างอิงที่เชื่อถือได้และให้จบด้วยข้อเสนอแนะที่จะนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ควรมีประเด็นคำถามการวิจัย ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยต่อไป

1.9 ตาราง รูปภาพ แผนภูมิ (Table, figure, and diagram) ควรคัดเลือกเฉพาะที่จำเป็น แยกออกจากเนื้อเรื่อง โดยเรียงลำดับให้สอดคล้องกับคำอธิบายในเนื้อเรื่องและต้องมีคำอธิบายสั้น ๆ แต่สื่อความหมายได้สาระครบถ้วน กรณีที่เป็นตาราง คำอธิบายอยู่ด้านบน ส่วนรูปภาพ แผนภูมิคำอธิบายอยู่ด้านล่าง

1.10 กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement) ระบุสั้น ๆ ว่างานนี้ได้รับทุนสนับสนุน และความช่วยเหลือจากองค์กรใดหรือบุคคลใดบ้าง

1.11 เอกสารอ้างอิง ระบุรายการเอกสารอ้างอิงให้ครบถ้วนท้ายเรื่อง สามารถดูตัวอย่างได้ที่ (ใส่เว็บ) เอกสารที่นำมาอ้างอิงต้องเป็นเอกสารที่ได้รับการตีพิมพ์และได้รับการยอมรับทางวิชาการ

2. บทความทางวิชาการ หรือ Review article ต้องมีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ ชื่อเรื่อง ชื่อผู้เขียน บทคัดย่อ คำสำคัญ บทนำ เนื้อหา บทสรุป และเอกสารอ้างอิง

3. บทปริทัศน์หนังสือ ต้องมีส่วนประกอบหลักได้แก่ ข้อมูลทางบรรณานุกรม ชื่อผู้วิจารณ์ บทวิจารณ์

การส่งต้นฉบับและการพิจารณา

ผู้เขียนบทความสามารถส่งบทความผ่านเว็บไซต์วารสารออนไลน์ โดยการลงทะเบียนในฐานะผู้เขียนบทความ (Author) และส่งไฟล์บทความต้นฉบับเข้าระบบ โดยประสานกองบรรณาธิการวารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กองบรรณาธิการจะดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. เมื่อกองบรรณาธิการได้รับต้นฉบับแล้ว จะทำการตรวจสอบรูปแบบความถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้องจะส่งกลับให้ผู้เขียนแก้ไข เมื่อผู้เขียนแก้ไขเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ส่งกลับมายังกองบรรณาธิการเพื่อดำเนินการต่อไป

2. กองบรรณาธิการจะประชุมพิจารณาต้นฉบับที่ได้รับการแก้ไขถูกต้องแล้ว ว่าสมควรตีพิมพ์หรือไม่และพิจารณาคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิผู้พิจารณา

3. กองบรรณาธิการจัดส่งต้นฉบับตามข้อ 2 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ

4. เมื่อกองบรรณาธิการได้รับต้นฉบับกลับคืนมาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว จะส่งให้ผู้เขียนแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิผู้เขียนจะต้องส่งต้นฉบับกลับคืนมายังกองบรรณาธิการ ภายในเวลาที่กำหนด ถ้าผู้เขียนไม่แก้ไข กองบรรณาธิการจะไม่ตีพิมพ์

5. กองบรรณาธิการจะตรวจสอบ ทบทวนรายละเอียดต้นฉบับอีกครั้งก่อนส่งโรงพิมพ์

การอ้างอิงเอกสาร

วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ใช้การอ้างอิงแบบแทรกในเนื้อหาตามหลักเกณฑ์ APA (American Psychological Association) 7th edition