

จิตวิทยา: สุข สงบ สว่าง และสง่างาม
Psychology: Happiness, To calm down, To get enlightened
and stately manner

ณภัตสรณ์ เหมาะประสิทธิ์*
จิรศักดิ์ ปันลำ**

บทคัดย่อ

มนุษย์สามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านทางกายภาพ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ เช่น ลักษณะภูมิอากาศ ลักษณะภูมิประเทศ อีกทั้งในด้านความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติที่ต่างกัน ย่อมส่งผลให้มนุษย์มีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสีผิว ลักษณะของหนวดตา รูปร่างหน้าตา โครงสร้างทางกายภาพของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ในด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางด้านจิตใจย่อมแตกต่างกันเช่นกัน ในความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมีความต้องการในด้าน สรีระ ความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ ความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ การรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่า และการรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน

คำสำคัญ : จิตวิทยา, สุข, สงบ, สว่าง, สง่างาม

Abstract

The human can rapid development both of different physics in each area such as weather atmosphere, topography character and the fertility in the nature that made the different for human body; the skin color, the eyes, the emotion, the opinion and the feeling in their mind. The basic of human needs were safety and health, love, teamwork, oneself valuable and known oneself in real state that ready to develop himself.

Key words: Psychology, Happy, Calm, Bright, Smart.

บทนำ

ความเห็นต่างของมนุษย์ในปัจจุบัน กับความเจริญก้าวหน้าอย่างไร้ขีดจำกัดนับการ สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่ต่างกัน ทั้งในด้านการดำรงชีวิตเฉพาะตน ตลอดถึงหน้าที่การงานความรับผิดชอบ ที่แต่ละบุคคลย่อมมีบริบทที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากความต้องการของมนุษย์ที่แตกต่างกัน เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อการอยู่รอด ที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้และความเข้าใจที่แตกต่างกันและตามความหมายของคำว่า

* อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนะ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

** อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนะ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

“มนุษย์”¹ ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง สัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล สัตว์ที่มีจิตใจสูง จึงส่งผลให้เกิดการกระทำ ในด้านความต้องการของมนุษย์ที่แตกต่างกัน

ชาร์ลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) ผู้สร้างทฤษฎีวิวัฒนาการของมนุษย์ กล่าวถึงลักษณะของมนุษย์ในราว พ.ศ. 2402 ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันในลักษณะของมนุษย์คือ สิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการทั้งอาหาร น้ำ อากาศ เพื่อความอยู่รอด ตลอดจนถึงการสืบพันธุ์ มนุษย์จัดได้ว่า มีลักษณะพิเศษที่ก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้า คือความเฉลียวฉลาดที่สามารถดัดแปลงสิ่งต่างๆ ให้สามารถใช้ประโยชน์ได้ด้วยสมอง ที่นักวิทยาศาสตร์ได้สรุปถึงสมองของมนุษย์ มีน้ำหนักมากกว่าสัตว์ประเภท อื่นๆ ถึง 50 เท่าตัว ส่งผลให้มนุษย์มีสติปัญญา สามารถเรียนรู้และสร้างภาพจินตนาการด้านความคิด โดยการถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

จิตวิทยากับธรรมชาติของมนุษย์

การที่มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในความต่างของมนุษย์ จำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ในสังคมตามความเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลให้ มนุษย์สามารถเรียนรู้และเข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่นได้ โดยนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะธรรมชาติของมนุษย์เรามีทั้งอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเอง ทั้งในความเหมือนและความแตกต่างกัน ทั้งค่านิยม ความเชื่อที่แต่ละคนจะถูกหล่อหลอมโดยธรรมชาติทั้งจากความต้องการในสัญชาตญาณของตนเอง ตลอดจนถึงความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การควบคุมอารมณ์ความคิดและความรู้สึก ที่ส่งผลถึงการกระทำ ในแง่ของนักทฤษฎีการวิเคราะห์จิต กล่าวคือ พื้นฐานพฤติกรรมของมนุษย์มีผลจากจิตไร้สำนึกที่มีผลติดตามตัวที่เรียกว่ากระบวนการจิตไร้สำนึกเกิดจากแรงจูงใจของตนเองที่ไม่รู้ตัว (Unconscious Motivation) ซึ่งเป็นธรรมชาติของความต้องการของมนุษย์ ตลอดจนถึงส่งผลในด้านความรู้สึก อารมณ์ ความกลัว ความเกลียด ความรัก ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวเช่นกัน สิ่งนั้นคือพฤติกรรม และการแสดงออกของมนุษย์ทุกคน โดยในโครงสร้างของมนุษย์ จะประกอบไปด้วย ID Ego และ Super-ego ในหลักคิดของ มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) และ โรเจอร์ (Carl R. Rogers) มีความเชื่อเหมือนกันว่า “มนุษย์มีความแตกต่างกันจากประสบการณ์ และการรับรู้ ที่แต่ละคนจะเห็นคุณค่าและความพึงพอใจในตนเองที่แตกต่างกัน” มนุษย์มักถูกหล่อหลอมจาก ความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายของตนและแรงขับทางเพศซึ่งนับได้ว่าเป็นสัญชาตญาณของความก้าวร้าว ในด้านของความต้องการขั้นพื้นฐานคือ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย และความต้องการทางเพศที่มนุษย์สามารถควบคุมได้ด้วยความรู้สึกผิดชอบชั่วดี โดยอธิบายได้ตามโครงสร้างของมนุษย์ดังต่อไปนี้

ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ประกอบด้วย

1. Id คือ การแสวงหาความสุขเพื่อตนเองตามธรรมชาติ ที่ติดตัวมาแต่เกิด และมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนองความต้องการเพียงอย่างเดียว เพื่อความพึงพอใจเป็นหลัก (Pleasure Principle) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ และความต้องการทางเพศ ที่เป็นตัวผลักดันให้ Ego เป็นไปตามสิ่งต่างๆ ที่ Id ต้องการ
2. Ego คือ การใช้เหตุผลที่น่าจริยธรรมระหว่าง Id และ Super Ego เข้ามาเป็นตัวกำหนดในด้านพฤติกรรมเป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ได้รับการพัฒนาในหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle)
3. Super Ego คือ ประเพณี และวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเพื่อความสงบสุข เป็นระยะแห่งการพัฒนาของมาตรฐานของแต่ละบุคคล (Phallic Stage) โดยได้รับค่านิยมจากบิดามารดาเป็นหลัก ว่าต้องทำ ควรทำอะไร อย่างไรบ้าง นับว่าเป็นเกณฑ์ที่ได้รับผลจากการเลียนแบบพฤติกรรมของบิดาและมารดาเป็นหลัก

¹ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2531).

มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งในด้านความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกาย และจิตใจ จึงส่งผลให้การตอบสนองความต้องการของมนุษย์ มีการพัฒนาจากความต้องการพื้นฐานไปสู่ขั้นสูงสุด ที่ในหลักจิตวิทยาสิ่งสำคัญของแนวความคิดด้านพฤติกรรมของมนุษย์ จอห์น บี.วัตสัน (John B. Watson) กล่าวคือ พฤติกรรมหลักของมนุษย์เกิดจากความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าและการตอบสนองในด้านพฤติกรรม ซึ่งในด้านการพัฒนาพฤติกรรมนั้น มนุษย์สามารถมีเสรีภาพในความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ตามแนวความคิดของมาสโลว์ (Maslow) กล่าวไว้มี 5 ชั้นคือ

1. ความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs)

ความต้องการทางร่างกายเพื่อการมีชีวิตอยู่เริ่มตั้งแต่ในระดับพื้นฐาน ในวัยทารกที่ต้องการเพียง กินอิ่ม และพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ กล่าวได้ว่า ในวัยเด็กนี้สำคัญมาก เมื่อเด็กได้รับความต้องการอย่างเต็มที่ ส่งผลให้การพัฒนาในขั้นที่ 2 ก็ถูกพัฒนาไปตามลำดับ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิภาพ (Safety Needs)

การเลี้ยงดูเป็นอย่างดีด้วยความทะนุถนอม ก่อให้เกิดความรู้สึกความมั่นคง ปลอดภัย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และสามารถเติบโตไปได้เรื่อยๆ ซึ่งนับเป็นการพัฒนาไปในอีกขั้นหนึ่งในด้านการพัฒนา

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs)

การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นและสังคม มีจำเป็นต่อการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นในด้านความมั่นใจในตนเอง ด้วยการแสดงขีดความสามารถของตนเองได้อย่างมีความสุข และสามารถเป็นที่ยอมรับในสังคมก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาในขั้นต่อไป

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs)

ความต้องการในขั้นนี้เป็นการพัฒนาจากขั้นที่ผ่านมา ด้วยศักยภาพของตนเอง จนเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ในขั้นนี้สามารถพัฒนาได้อยู่ตลอดเวลาซึ่งจะส่งผลได้อย่างสมบูรณ์ต้องได้รับการพัฒนาอย่างเต็มขั้นมาโดยตลอด

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization)

จากความต้องการในทุกชั้น การพัฒนาจะส่งผลได้อย่างสมบูรณ์เป็นลำดับขั้น แต่สิ่งที่สำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์อย่างสมบูรณ์นั้น ขึ้นอยู่กับการดำเนินชีวิตแต่ละช่วงวัยที่ต้องควบคู่กับหลักจริยธรรม คุณธรรมที่ส่งผลให้เกิดความถูกต้องทั้งในด้านของตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงนับได้ว่าเป็นเรื่องที่ยาก ด้วยเหตุและปัจจัยหลักๆ 2 ประการคือ ประการแรกพันธุกรรม คือ การถ่ายทอดลักษณะของบรรพบุรุษที่ผ่านทางชีววิทยาที่เรียกว่า “ยีนส์” (Genes) ซึ่งอยู่ในโครโมโซม (Chromosome) และอีกประการหนึ่งคือ สิ่งแวดล้อม คือ สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางด้านกายภาพและสภาวะของจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งกล่าวได้ว่ามนุษย์มีความแตกต่างกันดังต่อไปนี้

1. ความแตกต่างทางด้านกาย คือ ลักษณะทางร่างกายที่แตกต่างกัน เช่น รูปร่าง หน้าตา อายุ เพศ ลักษณะของสีผิว เส้นผม เล็บ ฯลฯ และลักษณะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล รวมถึงในลักษณะการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต กลุ่มเลือด ปฏิกริยาที่มีต่อยาและสารเคมีอื่นๆ ฯลฯ ซึ่งสามารถวัดได้โดยการใช้เครื่องมือวัดเท่านั้น

2. ความแตกต่างทางอารมณ์ คือ อารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม และในด้านการกระทำรวมถึงในการเรียนรู้ด้วยหลักทางจิตวิทยามีความเห็นว่า การมีอารมณ์ในทางบวก เช่น อารมณ์ดีใจ ร่าเริง ยินดี สบายใจ จะก่อให้เกิดผลดีทางด้านพฤติกรรม ส่วนอารมณ์ในทางลบ เช่น อารมณ์โกรธ กลัว เศร้า อิจฉา ตื่นเต้นตกใจ มักเป็นตัวรบกวน ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

3. ความแตกต่างทางด้านสังคม คือ ในด้านทัศนคติ ความคิดเห็น ตลอดจนแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านสติปัญญา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดังที่ Skinner กล่าวว่า “การกำหนดเงื่อนไข เป็นการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้ด้วยการเสริมแรงเพื่อให้เกิดการกระทำนั้น ๆ”

4. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา คือ ตัวแปรที่เป็นผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้และส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน ยิ่งในด้านความต่างระหว่างผู้ที่มี IQ สูงและ IQ ต่ำ โดยภาพรวมในด้านพฤติกรรมย่อมแตกต่างกันในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก

5. ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ คือ ในด้านพรสวรรค์ ความถนัด ความสามารถพิเศษที่มีแตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมและการแสดงออกของมนุษย์แตกต่างกันไปเช่นเดียวกัน

มนุษย์จำเป็นต้องตื่นนอนอยู่ตลอดเวลา ทั้งในด้านรูปแบบความต้องการของตน และจากประสบการณ์ในความต้องการเฉพาะตน Carl R. Rogers กล่าวว่า “มนุษย์ มีพื้นฐานในการตัดสินใจด้วยเหตุผลของตนเอง มีความเฉลียวฉลาดในการปรับตัวและสามารถพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าอย่างไร้ขีดจำกัด” เป็นความเชื่อในลักษณะของธรรมชาติที่ติดตามตัวของมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ด้วยหลักโครงสร้างทางบุคลิกภาพ 3 ส่วนคือ

1. **ด้านอินทรีย์ (The organism)** คือ ในส่วนความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ประกอบด้วย ความคิด ความรู้สึกที่ตอบสนองต่อสภาวะสิ่งแวดล้อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมของแต่ละบุคคล โดยเกิดจากความต้องการภายในตนเอง ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่ต่างกันจากประสบการณ์การเรียนรู้และจิตใจได้สำนึกที่แตกต่างกัน

2. **ประสบการณ์ทั้งหมดของตนเอง (Phenomenology Field)** ซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและภายในของแต่ละคนที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึกและจิตใจสำนึกที่มีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านประสบการณ์ การสื่อสาร และพลังแห่งการกระตุ้นในด้านพฤติกรรมที่ต่างกัน เช่น ความรู้สึกของคน เห็นสุนัขก็รู้สึกกลัวและไม่อยากเข้าใกล้ เพราะฝังใจว่าเคยถูกสุนัขทำร้าย ด้วยประสบการณ์ที่นำไปสู่การเรียนรู้ของตนเอง

3. **ตัวตน (The Self)** หลักแห่งการเรียนรู้เป็นส่วนในการพัฒนาตนเองจากสิ่งแวดล้อมเฉพาะตนซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างที่เป็นบุคลิกแบบคงเส้นคงวา หรือยังยืนยันขึ้นอยู่กับยอมรับ หรือเห็นคุณค่าในตนจากประสบการณ์ของตนเองที่จัดเป็นศูนย์กลางทางด้านพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นจากการแสวงหาความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ตลอดเวลา ต้องการความสุข หลีกหนีความทุกข์ ซึ่งเป็นหลักความจริงสำหรับชีวิตมนุษย์ในการแสวงหาความสุขของมนุษย์ทุกคนต้องการความสุขเหมือนกันทุกคนแต่วิธีการหาความสุขนั้นมีความแตกต่างกันด้านสติปัญญาและภาวะของตัณหาหรือกิเลส (ความอยาก) ที่ต่างวิถีชีวิตของแต่ละคนไปตามทางของความต้องการของใครของตน บางคนต้องลงทุนมากมายกว่าจะได้ความสุขมาเสวยอารมณ์ของตนเองต้องใช้เงินทองและเวลาที่เสียเป็นจำนวนมากบางคนหาแทบตายยังหาความสุขไม่พบ กับการค้นหาความสุขที่ทุกคนหวังไขว่คว้ามาให้กับตนเองรวมทั้งครอบครัวด้วยนั้น ส่วนมากนึกถึงวัตถุที่จะได้มาครอบครองให้อยู่ได้นานที่สุด แต่แท้ที่จริงแล้วถ้าเราเข้าใจชีวิตในเบื้องต้นว่า ความสุขที่เราต้องการนั้นเพื่ออะไร ทั้ง ๆ ที่เรารู้กันอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้เมื่อสมัยพุทธกาล 2,000 กว่าปีที่ผ่านมากว่า ในโลกนี้ล้วนอนิจจัง ดังนั้นแม้แต่ความสุขที่ทุกคนหวังทะเยอทะยายไขว่คว้าหาอย่างยากลำบากหรือแสนสุขสบายโดยวิธีใดก็ตาม การที่ทุกคนมีความปรารถนาด้วยกันมีชีวิตอยู่ได้กับความสุখনั้นเอง ความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมเสมอกันคือเมื่อจิตใจมีความสุขส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เย็นเป็นสุขอย่างยาวนานทั้งตนเองและครอบครัวร่วมมีในชุมชนนั้นด้วย

จิตวิทยากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

การดำเนินชีวิตของคนเราจำเป็นต้องอาศัยหลักการและหลักธรรมเข้ามาช่วยพยุงชีวิตให้เดินทางไปถึงจุดมุ่งหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัยและประสบผลสำเร็จตามความต้องการของตนเองและครอบครัวญาติพี่น้อง

เพื่อนพ้องมิตรสหายเป็นอย่างดียิ่งเพราะว่าโลกในยุคปัจจุบันนี้มีแต่สิ่งอันตรายอยู่รอบข้างทั้งที่เห็นและไม่เห็นเป็นจำนวนมาก หลักธรรมที่จะนำมาพิจารณาเป็นเบื้องต้นก็คือ สัปปริสธรรม 7²

สัปปริสธรรม 7 ประกอบด้วย

- ธัมมัญญตา เป็นผู้รู้จักเหตุ
- อตถัญญตา เป็นผู้รู้จักผล
- อตตัญญตา เป็นผู้รู้จักตน
- มตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ
- กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาล
- ปริสัญญตา เป็นผู้รู้จักบริษัท
- ปุคคลัญญตา หรือ ปุคคลปโรปรัญญตา เป็นผู้รู้จักบุคคล

สัปปริสธรรม 7 นี้ มีบรรยายอยู่ในสังคีตีสสูตรในพระไตรปิฎก สังคีตีสสูตรนี้เป็นพระสูตรที่รวบรวมธรรมะมากมาย เป็นการบรรยายแจกธรรมเป็นหมวดๆ โดยพระสารีบุตรอาจณัปได้ว่า สังคีตีสสูตรเป็นต้นแบบของการสังคายนาพุทธศาสนาในยุคแรกๆ พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายเอาไว้ดังนี้

ภิกษุผู้ประกอบด้วยสัปปริสธรรม 7 ข้อนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยสังฆคุณ เป็นผู้ควรแก่ของค่านับ คือ เป็นผู้ควรรับสิ่งของที่เขานำมาถวายให้เกิดประโยชน์มากที่สุดคือได้บุญกุศลอย่างมากมาย

นอกจากนี้ ยังมีธรรมะอีกหมวดหนึ่งซึ่งคล้ายกัน คือได้มีการบรรยายถึง พระเจ้าจักรพรรดิว่าทรงประกอบด้วยองค์ 5 ประการ ย่อมทรงยังจักรให้เป็นไปโดยธรรม จักรนั้นย่อมเป็นจักรอันมนุษย์ผู้เป็นข้าศึกใด ๆ จะต้านทานมิได้ และแม้พระพุทธเจ้าก็ทรงประกอบด้วยธรรม 5 ประการเหล่านี้ ย่อมทรงยังธรรมจักรชั้นเยี่ยมนี้ให้เป็นไปโดยธรรม ธรรมจักรนั้นย่อมเป็นจักรอันสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใคร ๆ ในโลก จะคัดค้านไม่ได้ ธรรม 5 ประการนี้ ได้แก่

- ธัมมัญญตา เป็นผู้รู้จักเหตุ
- อตถัญญตา เป็นผู้รู้จักผล
- มตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ
- กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาล
- ปริสัญญตา เป็นผู้รู้จักบริษัท

ธัมมัญญตา รู้จักเหตุคือสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะอะไรมีที่มาที่ไปตามสมควรแก่กรรม

ธัมมัญญตา เป็นผู้รู้จักกรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล เช่น ภิกษุรู้ว่าหลักกรรมข้อหนึ่งๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบ ว่า หลักการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้นๆ เป็นต้น

ธัมมัญญสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 23

อตถัญญตา รู้จักรรรถคือ การอธิบายขยายความผลที่ได้รับว่าเป็นอย่างไรจะแก้ไขอย่างไรในการดำเนินชีวิต

อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ เป็นผู้รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักกรรมหรือภาสิต

²มหาจุฬาลงกรณ, พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2539).

ข้อนั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างจะดีหรือร้ายเราสามารถที่จะตอบตัวเองได้ตามที่เราวางแผนเอาไว้ดังนี้ เป็นต้น

ธัมมัญญสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 23

อัตตัญญตา รู้จักตน คือรู้จักตัวเองว่าเราเป็นใครมาจากไหนมีหน้าที่อะไรมีความรู้ความสามารถอย่างไร

อัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักตนคือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เทำไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับการเป็นอยู่ได้อย่างเริ่มต้นตั้งแต่เป็นเด็กพ่อแม่สอนอะไรจะต้องทำอะไรมีหน้าที่อะไรเป็นสำคัญเช่นเรียนหนังสือมีความรู้ ความชำนาญใดไหนต้องประเมินตัวเองเมื่อจบแล้วจะประกอบอาชีพอะไรตามที่ถนัดหรือความต้องการของเราที่ได้เล่าเรียนมาแล้วยังต้องอาศัยหลักธรรมอีกมากมายในการเป็นอยู่ของมนุษย์เราจะเห็นได้ว่าปัจจุบันผู้คนตกงานเป็นโจรผู้ร้ายเป็นลูกอกตัญญูไม่รู้จักบุญคุณก็เพราะว่าเราไม่รู้จักตัวเองต้องพัฒนาชีวิตให้ได้มาตรฐานของความเป็นคนถึงจะมีสิทธิ์ที่จะอยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุข

ธัมมัญญสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 23

มัตตัญญตา รู้จักประมาณ คือเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยเหมือนกันเพราะการประมาณตัวเองให้พอดีกับกา
เป็นอยู่

มัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายให้รู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่(อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย, ยารักษาโรค) คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณ ในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี อะไรก็ตามถ้าทำตามสายกลางของหลักธรรมแล้วย่อมเกิดประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างแน่นอนเพราะการประมาณตนเองตลอดถึงสถานกาลต่างๆ ได้ดีย่อมมีผลสำเร็จเป็นเบื้องต้นคนเราทุกวันนี้ใช้จ่ายแบบไม่รู้จักคิดหรือว่าเหมือนกันคิดแบบเอาตัวเองเป็นใหญ่ต้องการตามกิเลสที่บังคับให้กระทำในสิ่งนั้นๆ โดยไม่รู้จักคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เป็นต้น

ธัมมัญญสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 23

กาลัญญตา รู้จักกาล คือกาลเวลาเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเพราะกาลเวลาสามารถสร้างคนให้ดีได้ตามที่ตนต้องการเช่น รู้แล้วว่าภูมิประเทศของเรามีฤดูกาลเป็นอย่างไรจะเตรียมตัวได้ขนาดไหนให้สมกับฤดูกาลนั้นๆ

กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาลคือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้อายุเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลาการเรียนหนังสือต้องวางแผนเอาไว้ว่าจะเรียนถึงชั้นไหนจะเรียนกี่ปีตามข้อบังคับของ พรบ.การศึกษาแห่งชาติแล้วเวลานี้จะทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จเป็นขวัญกำลังใจให้กับตัวเองและครอบครัวญาติพี่น้องที่ให้การสนับสนุนเราอยู่เพราะเราไม่ได้เกิดมาตัวคนเดียวต้องอาศัยพ่อแม่พี่น้องให้กำลังใจคือใช้หลักของจิตวิทยาการศึกษาได้ เป็นต้น

ธัมมัญญสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 23

ปริสัณญตา รู้จักบริษัท คือการรู้จักชุมชนที่เราอาศัยอยู่ด้วยกันมีการคบค้าสมาคมในชุมชนนั้นๆ

ปริสัณญตา เป็นผู้รู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้ரியากที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เพราะคนเราจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันต้องรู้ว่าเราเป็นใครเขาเป็นใครจะวางตัวอย่างไรให้เข้ากับชุมชนนั้นได้และบุคคลนั้นมีหน้าที่อะไรเนื่องจากชุมชนแต่ละแห่งมีกิจกรรมมากมายที่จัดขึ้นมาร่วมกันเพื่อให้เกิดความปรองดองในหมู่คณะ เป็นต้น

ธัมมัญญสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 23

บุคคลปโรปรัญญู รู้จักเลือกคบคน คือรู้จักเลือกคบคนตามมงคลสูตรกล่าวเอาไว้ว่า ให้เว้นคบคนพาลให้คบแต่บัณฑิต

บุคคลัญญตา หรือ **บุคคลปโรปรัญญตา** เป็นผู้รู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอรรถาศัยความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะทำหนียกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไรเพราะเราไม่รู้ว่าคนที่เราคบเป็นคนดีหรือไม่ดีบางคนรู้จักแต่หน้าตาแต่ไม่รู้ใจจึงมีเหตุการณ์เกิดขึ้นในสังคมมากมายหลายประการเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลยบางครั้งจำเป็นต้องเผชิญหน้าพอรู้ว่าเขาไม่ดีเราจึงหยุด ถ้าเขาเป็นคนดีเราก็คบค้าสมาคมต่อไปเหมือนญาติธรรมแท้ของเรา

ดังนั้น มนุษย์สามารถสร้างสรรค์ สิ่งต่าง ๆ ได้หลายสิ่งหลายอย่าง มากมายสามารถสร้างสรรค์ให้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นบนโลกแห่งนี้ได้ ล้วนเกิดมาจากฝีมือของมวลมนุษย์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี มีความแตกต่างกันไปตามกาลเวลา หนักบ้างเบาบ้าง แล้วแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตามหลักธรรมของพระพุทธองค์จึงเตือนสติเหล่ามนุษย์อยู่เสมอว่า อย่าลืมนั่นเองให้ใช้สติให้มาก จึงจะสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย ด้วยหลักของสังฆธรรมที่ควรยำเตือนกันอยู่เสมอเพื่อการครองตนอย่างมีความสุข สงบ เกิดแสงสว่างภายในจิตใจ จนสามารถดำรงชีพได้อย่างสง่างามไม่อายใคร ทั้งปัจจุบันและในอนาคต สะท้อนให้เห็นถึงความสุขที่สามารถแบ่งปันกับเพื่อนมนุษย์ เพื่อชีวิตสังคมประเทศชาติ ที่อยู่รวมกัน โลกของหมู่มวลมนุษย์เราทั้งหลายจะสงบสุขได้ต้องอาศัยหลักธรรมดังกล่าว คือการเป็นอยู่อย่างสันติสุข ทุกชีวิตและทุกคนอย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **มนุษย์กับสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: นวสาส์นการพิมพ์, 2552.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, 2551.

เปรมจิต เอกธรรมชลาสัย. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. มปป, 2531.

มหาจุฬาลงกรณ์. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2539.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**. พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2531.

ลักขณา สิริวัฒน์. **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2543.

สถิต วงศ์สุวรรณ. **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น (1977) จำกัด, 2529.