

การเสริมแรงใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

A Spirit Reinforcement on Buddhist Psychology

พระมหาพลกิตต์ ฐิริปญโญ¹

Phramaha Ponkit Bhūripaño (Surachon)

ลำพอง กลมกุล²

Lampong Klomkul

บทคัดย่อ

บุคคลที่มีศรัทธา คือความเชื่อความเลื่อมใสต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ตั้งมั่นแล้ว ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความสามารถในการกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าคิด กล้าตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ รู้จักแสดงพฤติกรรมในการยอมรับความรู้สึก ความคิดเห็น ให้กำลังใจ การเห็นคุณค่า การยกย่อง และมีความเข้าใจในตนเอง คนที่มีศรัทธาตั้งมั่นแล้วยังเป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล นอกนั้นศรัทธาที่ตั้งมั่นแล้วทำให้จิตเกิดปีติ ความอิมเอบซาบซ่าน ศรัทธาเป็นปัจจัยทำให้เกิดศีลได้ มองเห็นเหตุผลว่าพฤติกรรมและผลของมันจะต้องเป็นไปตามแนวทางแห่งเหตุปัจจัย เป็นศรัทธาที่ส่งเสริมความคิดวิจยวิจารณ์ ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ คือความแน่วแน่ จิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวโอนเอนไปมาต่อสิ่งที่ทำให้กระทบจิตใจ และศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เป็นลักษณะการใช้ศรัทธาช่วยแก้หนุญปัญหา เป็นกระบวนการฝึกอบรมมนุษย์จากระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า ศรัทธาจึงทำให้เกิดพลังกายทำให้การประพฤติปฏิบัติมีพลังมาพยายามบากบั่นให้สำเร็จจนได้ และพลังใจทำให้ความคิดมีพลังในการคิดพิจารณามากขึ้น จะเร้าให้จิตแล่นพุ่งดิ่งไปในอุตมคติ อุตมการณ์หรือสิ่งสูงส่งดั่งงาม

คำสำคัญ: การเสริมแรงใจ, พุทธจิตวิทยา

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย E-mail: vunnor@gmail.com

² นักวิจัย ศูนย์อาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

A person with faith is one who believes to the thing or the person in order to make self-confidence in their ability and brave to express themselves to perform, to speak, to think and to make decision. They know how to behave themselves to accept other feeling and opinion, encouraging, praising, appreciating and self-understanding. People who have faith and commitment are still optimistic and have an idea or belief in the positive events with reasonable. In addition, sustainable faith can lead to the wisdom mind, follow the precept, and have reasonable view on causes and results of behavior with nature. This faith also promotes critical and research thinking that will be a factor for emerging mindfulness and wisdom, and it is characterized by the use of faith to support intelligence. The training process of human training system from the outside toward the inside and from the rough into the details, it is the most difficult part for easier access and more subtle. Faith is thus making strenuous physical force to conduct a strenuous effort to succeed them, and a strong will power to make the idea more consideration that stimulates into something noble ideals, ideology and morality.

Keywords: Spirit Reinforcement, Buddhist Psychology

บทนำ

คนไทยในสมัยโบราณก่อนออกจากบ้านหิบบดินที่หน้าบ้านใส่หัว อธิษฐานแล้วก็เดินทางพอกลับมาถึงบ้านหิบบดินที่หน้าบ้านใส่หัวอีก สมัยก่อนเขาถือดินให้แม่ธรณีปกปักรักษา การโปรยดินเหมือนการเจิมอย่างหนึ่ง แต่เป็นการเจิมแบบชาวบ้าน คือเอาดินโปรยลงบนหัว เป็นการให้ขวัญกำลังใจ แรงใจที่เกิดมาจากศรัทธา ให้สิ่งเหล่านี้ตามปกปักรักษาเราให้ประสบความสำเร็จ เป็นทัศนคติความเชื่อของคนไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ เพื่อความเป็นกำลังใจ คนไทยถือว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่คนไทยเรายึดติดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณการจนถึงทุกวันนี้ ถ้าเป็นการเจิมแบบพระก็คือใช้แป้งเจิม ประกอบด้วยการสวดพุทธมนต์และการอธิษฐานจิตในขณะที่เจิม เพราะฉะนั้นการเจิมมีหลายวิธี มีหลายรูปแบบ มีหลายขั้นตอน การเจิมรถยนต์พาหนะ ร้านค้า หรือว่าการเจิมหน้า เพื่อเป็นสิริมงคลแก่บุคคล แก่สถานที่ การได้สิ่งใหม่หรือว่าสิ่งที่จะต้อง

ประกอบอาชีพเพื่อความเป็นมงคลก็จะต้องนิมนต์ให้พระสงฆ์ผู้ตนเองเคารพนับถือ หรือว่าพระผู้รู้เกี่ยวกับการเจิม หรือมีวิชาความรู้ด้านนี้เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทเจิมให้ หรือบางคนก็อาจให้ปู่ย่าตายาย หรือพ่อแม่เจิมให้ก็มี ส่วนวิธีในการเจิมนั้นแต่ละครูบาอาจารย์ก็เจิมไม่เหมือนกัน อาจเจิมเป็นจุดๆ หรือเขียนเป็นอักษรขอมก็มี อยู่ที่ครูบาอาจารย์รูปนั้นๆ ศึกษาเล่าเรียนมาอย่างไร แต่ที่ต้องมีเหมือนกัน คือ ผู้เจิมต้องมีศีล สมาธิ และปัญญา ที่บริสุทธิ์ ศีลไม่บริสุทธิ์เจิมไปแป๊บเดียวไม่นานก็เข้าตัวเอง สมาธิไม่นิ่งไม่บริสุทธิ์มีเลศนัย มือคุดิ หรือเจิมเพื่อหวังอามิส ไม่นานก็เสื่อม เจ้าของบ้านก็เสื่อม ผู้เจิมก็เสื่อม ยิ่งถ้าไม่รู้ขั้นตอน ไม่รู้รายละเอียด ไม่รู้อะไรต่างๆ บางที่เป็นบ้าก็มี คือทำพิธีไม่ถูก กลับมาเข้าตัวเอง เพราะฉะนั้น พระสงฆ์ที่จะทำพิธีต้องถือศีลอย่างเคร่งครัด ต้องมีสมาธิมั่นคง ต้องรู้ขั้นตอนการขึ้นตอนของการลงอักขระในการเจิม ขึ้นจากซ้ายมาขวา จากขวามาซ้ายพิธีกรรม นอกจากนั้นเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ที่ขึ้นอยู่กับศรัทธาของผู้มาเจิมด้วยว่า คุณจะสามารถนำมาปฏิบัติได้หรือไม่ จากการบอกกล่าวหรือสั่งสอนจากครูอาจารย์ที่ท่านได้แนะนำไว้ ถ้าคุณสามารถนำมาปฏิบัติได้ สิ่งต่างๆ ที่คุณนำมาปฏิบัติมันก็จะมีความศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองให้คุณเดินทางอย่างแคล้วคลาดปลอดภัย การเจิมจึงเป็นกุศโลบายในการพัฒนาคน โดยเฉพาะเจ้าของบ้าน เจ้าของรถยนต์พาหนะ เมื่อสิ่งดีๆ มีอยู่ที่บ้านเรา อยู่ที่รถของเรา พระสงฆ์ผู้มาเจิมก็เป็นผู้บริสุทธิ์ เราก็ได้ขวัญกำลังใจ แล้วเจ้าของบ้านเจ้าของรถก็ต้องปฏิบัติให้ตัวดีด้วย เจิมกายแล้วต้องเจิมใจ เจิมวัตถุภายนอกแล้วต้องเจิมวัตถุภายในด้วย เพราะจะทำให้สิ่งที่เป็นสิริเกิดขึ้นแก่ตัวเอง สิริ แปลว่า ความดีงาม ความดีงามนี้แหละก่อให้เกิดความสำเร็จและก่อให้เกิดกำลังใจ

ความหมายของศรัทธา

ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อความเลื่อมใสในทางธรรม คือ เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อด้วยเหตุด้วยผล เชื่อมั่นในคุณงามความดี มีความเชื่อความเลื่อมใสในความจริง เพื่อที่จะไม่ให้บุคคลผู้ใดไปตามสิ่งยั่วชวนและลักษณะอาการที่เป็นไปในภายนอก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) ศรัทธา (สัททา) หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส เช่น สิ้นศรัทธา ฉันมีศรัทธาในความดีของเขา บางทีก็ใช้ร่วมกับประสาทะเป็นศรัทธาประสาทะ เชื่อ เลื่อมใส เช่น เขาศรัทธาในการรักษา แบบแพทย์แผนโบราณ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542) ศรัทธา ความเชื่อ หมายถึง เฉพาะที่เชื่อด้วยปัญญา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อด้วยเหตุและผล ถ้าเชื่อโดยปราศจากปัญญา เรียกว่า อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อหรือเชื่อตามเขา) (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548) ความเชื่อของคนแต่ละท้องถิ่น เกิดจากปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อชีวิตถึงคราววิบัติ เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เกิดภัยธรรมชาติ ปัญหาเหล่านี้เกินขีดความสามารถที่คนธรรมดา จะแก้ไขได้บันดาลให้เป็นไปเช่นนั้น อำนาจนี้อาจจะเป็นเทพเจ้า ภูตผีปีศาจ วิญญาณ สัตว์ป่า พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดวงดาว ตลอดจนถึงดิน น้ำ ลม ไฟ ฉะนั้น เพื่อป้องกันภัยพิบัติที่เกิดกับตน มนุษย์จึงวิงวอนขอความ

ช่วยเหลือจากอำนาจลึกลับ โดยเชื่อว่า ถ้าบอกกล่าวหรือทำให้อำนาจนั้น พอใจอาจจะช่วยให้ปลอดภัย เมื่อพ้นภัยก็ยินดีแสดงความรู้คุณด้วยการเช่นสรวงบูชาหรือประกอบ พิธีกรรมต่างๆ แต่ละสังคมต่างมีความเชื่อเป็นมรดกสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ชาวอีสานมีความเชื่อในสิ่งต่อไปนี้ คือ เรื่องโชคลาง ความฝัน สิ่งแวดล้อมที่ปรากฏการณ์ธรรมชาติ และภูตผีปีศาจ วิญญาณ (จารุวรรณธรรมวัตร, 2523) ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ต่อพลังอำนาจเหนือธรรมชาติที่เป็นผลดีหรือผลร้ายต่อมนุษย์หรือสังคมแม้ว่าพลังอำนาจเหนือธรรมชาติเหล่านี้ไม่สามารถจะพิสูจน์ได้ว่า เป็นความจริงแต่มนุษย์ในสังคมหนึ่งยอมรับและให้ความยำเกรง (ธวัชบุญโณทก, 2528) ศรัทธา จึงหมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส การยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์และมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชน ศรัทธาสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือศรัทธาชนิดที่ปิดกั้นปัญญา กับศรัทธาชนิดที่เป็นสื่อ นำสู่ปัญญา ดังนี้

1. ศรัทธาแบบปิดกั้นปัญญา ใช้วิธีปลุกเร้าหรือแม่แต่บังคับให้เชื่อ และพอเชื่อแล้วก็ต้องมอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง ห้ามถาม ห้ามสงสัย คอยรอทำตามฉันอย่างเดียว ศรัทธาประเภทที่ 1 นี้ ไม่ทำให้มีการสืบค้นทางปัญญาต่อไปเป็นศรัทธาที่ใช้การบังคับ

2. ศรัทธาแบบสื่อ นำสู่ปัญญา คือ ความเชื่อนั้นเป็นตัวชักนำให้สนใจเริ่มต้นศึกษา สืบค้นสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีมากมาย เรายังไม่มีจุดเริ่มต้นว่าจะสนใจเรื่องใด แต่เมื่อเกิดศรัทธาต่อบุคคลหรือเรื่องราวหลักการใด ศรัทธานั้นจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เรามีจุดเริ่มต้น ศรัทธาทำให้เรามีความสนใจและเข้าไปหา โดยเฉพาะศรัทธาในคนก็เพื่อจะชักนำให้เข้าไปซักถามเขา การที่ศรัทธาในพระก็เพื่อจะเข้าไปหาและซักถามท่าน เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจความจริงยิ่งขึ้นไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)

บ่อเกิดแห่งศรัทธา

ตามหลักพุทธธรรมว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัย มีบ่อเกิด ไม่ได้มีอะไรเกิดขึ้นเองโดยไม่มีปัจจัย ศรัทธาก็เหมือนกับองค์ธรรมอื่นๆ ที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยหรือสาเหตุจึงทำให้เกิดขึ้นมาได้ ศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส การยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ และมีผลต่อพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชน หรือ “บ่อเกิดของศรัทธา” นั้น โดยจะพิจารณาบ่อเกิดจากคุณสมบัติของบุคคลปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกและประสบการณ์ มีดังต่อไปนี้

ก) ศรัทธามีบ่อเกิดจากการถือประมาณในด้านต่างๆ

คุณสมบัติของบุคคลเป็นเหตุปัจจัยด้านหนึ่งที่เป็นเครื่องให้เกิดศรัทธาได้ มีการแสดงไว้ในประมาณ คือ ปมาณิกา 4 ประการ ดังนี้

1. รูปประมาณ ผู้ถือประมาณในรูป บุคคลที่มองเห็นรูปร่างสวยงาม ทรวดทรงดี อวัยวะสมส่วน ท่าทางสง่า สมบูรณ์พร้อม จึงชอบใจเลื่อมใสที่จะเชื่อถือ

2. โขสประมาณ ผู้ถือประมาณในเสียง บุคคลที่ได้ยินได้ฟังเสียงสรรเสริญเกียรติคุณ หรือเสียงพุดจาที่ไพเราะ จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือ

3. ลูขประมาณ ผู้ถือประมาณในความคร่ำหรือคร่ำหมอง บุคคลที่มองเห็นสิ่งของเครื่องใช้ความเป็นอยู่ที่คร่ำหมอง เช่น จีวรคร่ำๆ เป็นต้น หรือมองเห็นการกระทำคร่ำครึยดเป็น หุกกริยา ประพฤติเคร่งครัดเข้มงวดขูดเกลาดตน จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือ

4. ธรรมประมาณ ผู้ถือประมาณในธรรม บุคคลที่พิจารณาด้วยปัญญาเห็นสารธรรม หรือ การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือในอรรถถา เรียกบุคคล 4 ประเภทนี้ว่า รูปูปปมาณิกา โขสัปปมาณิกา ลูขัปปมาณิกา และธัมมัปปมาณิกา ตามลำดับ และบ่อเกิดศรัทธาที่อาศัยคุณสมบัติของบุคคลเป็นประมาณ

ในอรรถถา เรียกบุคคล 4 ประเภทนี้ว่า รูปูปปมาณิกา โขสัปปมาณิกา ลูขัปปมาณิกา และธัมมัปปมาณิกา ตามลำดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) และบ่อเกิดศรัทธา ที่อาศัยคุณสมบัติของบุคคลเป็นประมาณ

บุคคล 3 จำพวกต้น ยังมีโอกาสผิดพลาดได้มาก เพราะอาจจะเกิดอคติ อาจถูกครอบงำ ถูกชักจูง พาไป ด้วยความรัก ความหลง ความกลัว หรือติดอยู่เฉพาะรูปแบบภายนอก ไม่รู้จักคน ที่ตนพิจารณาได้อย่างแท้จริง ไม่เข้าถึงสิ่งอันเป็นสาระแก่นสารได้ ความเชื่อของบุคคล 3 จำพวกนี้ จึงยังมีโอกาสผิดพลาดได้

บุคคลที่ 4 คือ ธัมมัปปมาณิกา คือเอาธรรมเป็นประมาณ จะทำให้รู้จักคนที่ตนพิจารณา ได้อย่างชัดเจนว่าเป็นคนประเภทไหน ไม่ถูกครอบงำหรือถูกชักจูงไปได้ ความเชื่อของบุคคลที่ 4 นี้ จึงถูกต้องไม่ผิดพลาด

ข) ศรัทธามีบ่อเกิดจากการสดับเสียงจากภายนอก

การสดับเสียงจากภายนอกหรือข้อมูลจากภายนอก (ปรโตโฆสะ) คือ การได้ยินได้ฟังมา จากคนอื่น ซึ่งอาจเป็นครู ผู้สอนศาสนา นักวิชาการ เพื่อน หรือจากการได้อ่านคัมภีร์ ตำรา หนังสือที่เป็นวรรณกรรมประเภทต่างๆ รวมทั้งข้อมูลที่ถูกถ่ายทอดมาทางสื่อแขนงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อวิทยุและสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เมื่อบุคคลได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านข้อมูลจาก แหล่งภายนอกดังกล่าว หากเรื่องนั้นเหมาะแก่อุปนิสัยใจคอ หรือเป็นเรื่องที่มุ่งเร้าอารมณ์ให้ คล้อยตามไป ก็สามารถทำให้ผู้รับข้อมูลในฐานะผู้บริโภคเกิดการคล้อยตามและเชื่อตามว่าข้อมูลที่ ตนได้รับมาเป็นเรื่องจริงตามนั้นได้

ปรโตโฆสะ ที่เป็นมิตร บัณฑิต ครู เพื่อน หนังสือ สื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ หรือสิ่งพิมพ์ตาม ช่องทางต่างๆ สื่อทำให้เกิดศรัทธาได้ท่านแสดงไว้ว่า ตัวเชื่อมที่ทำให้มิตรนั้นเข้ามามีอิทธิพลชักจูง ได้ หรือปัจจัยเรื่องเชื่อมต่อระหว่างมิตรกับอิทธิพลที่เกิดขึ้นในใจ ก็ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความนิยมชมชอบ ความซาบซึ้งใจ ที่เรียกว่า ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาแล้ว หรือทำให้เกิดศรัทธาได้แล้ว

ถึงตัวมิตรจะอยู่ไกล ไม่ได้คลุกคลี ก็มีอิทธิพลได้ ถึงตัวมิตรจะอยู่ใกล้ แต่ถ้าไม่ศรัทธาก้หาไม่มีอิทธิพล ชักจูงได้ไม่ หลักการเบื้องต้นข้อหนึ่งในทางการศึกษา คือ กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยให้เกิดศรัทธา การคบหาบัณฑิต หรือเสวนาสัตบุรุษ เป็นปัจจัยแห่งศรัทธา ผู้ใดแม้จะเป็นคนดีมีปัญหา แต่เมื่อยังไม่อาจให้เขาเกิดศรัทธาได้ ก็ยังไม่ได้ฐานะเป็นกัลยาณมิตร และการแสวงหาหรือการคบหาก็ยังไม่ได้เกิด เมื่อศรัทธาแล้วใจรับ ก็นำความคิดได้ นำพฤติกรรมได้ อาจให้เกิดการเลียนแบบหรือชักจูงให้ รู้จักคิดอย่างถูกต้องเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558)

ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดกุศลธรรม

ศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส การยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ และมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชนนั้น เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลธรรม ดังต่อไปนี้

1) เป็นปัจจัยให้เกิดปีติ

ศรัทธาทำให้จิตเกิดปีติ ความอิมเอิบ ซาบซ่าน เมื่อเกิดศรัทธาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งอย่างแรงกล้าในครั้งแรก มักทำให้เกิดอาการขนลุก ชูซ่า และซาบซ่าน ทั้งทั้งสรรพางค์กาย ลักษณะอาการดังกล่าวจัดเป็นอาการของปีติ มีพุทธพจน์แสดงเรื่องศรัทธาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปีติไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า เป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งปีติ ควรกล่าววว่า ความปรามอทย์ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งความปรามอทย์ว่า มีเหตุที่อิงอาศัย มีได้กล่าววว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งความปรามอทย์ ควรกล่าววว่า ศรัทธา ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งศรัทธาวว่า มีเหตุที่อิงอาศัย มีได้กล่าววว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2) เป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุข

ศรัทธาทำให้เกิดความสุข ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า สุขชา สหชา ปติฏฐตา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ศรัทธาตั้งมั่นแล้ว นำความสุขมาให้ พุทธศาสนสุภาษิตนี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญหรือประโยชน์ของศรัทธา คือ ศรัทธาสามารถนำความสุขมาให้ได้ เพราะเมื่อเกิดศรัทธาแล้ว ก็เกิดความสุขสบายใจตามมา เช่น ทำการงานนานาประการด้วยศรัทธา ศึกษาเล่าเรียนศรัทธา ทำบุญทำกุศลด้วยศรัทธา ไหว้พระสวดมนต์ด้วยศรัทธา การสรรเสริญพระพุทธเจ้าด้วยศรัทธา เป็นต้น ล้วนทำให้เกิดความสุขสบายใจ เป็นความสุขได้ทั้งสิ้น หากทำอะไที่เป็นความดีงามด้วยแรงศรัทธาก็ย่อมเป็นเหตุทำให้เกิดสุขได้ แต่หากทำด้วยความไม่ศรัทธา ทำด้วยความจำใจฝืนศรัทธา ประหนึ่งว่าถูกบังคับให้กราบไหว้ในสิ่งที่ตนไม่ศรัทธา ก็จะทำด้วยความไม่สบายใจ อึดอัดเป็นทุกข์ได้ มีพระพุทธพจน์แสดงเรื่องศรัทธาที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสุขไว้ในโคธสูตรว่า ศรัทธา ศิล ความเลื่อมใสและการเห็นธรรมมีอยู่แก่ผู้ใด ผู้นั้นแลย่อมบรรลุความสุข อันหยั่งลงในพรหมจรรยตามกาล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

3) เป็นปัจจัยทำให้เกิดศีล

ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดศีลได้ โดยเฉพาะการปฏิบัติตามศีล อันเป็นข้อบัญญัติทางลัทธิศาสนาต่างๆ การปฏิบัติตามศีลด้วยอาศัยศรัทธาเป็นหลักเพื่อให้เกิดการยอมรับ และสมัครใจปฏิบัติตามกฎ ข้อบัญญัติต่างๆ โดยไม่มีการโต้แย้ง คิดค้านหรือฝ่าฝืนกฎข้อบัญญัติดังกล่าว โดยศรัทธาที่ใช้ก็ได้ทั้งสองลักษณะคือศรัทธาที่ใช้เหตุผลและไม่ใช้เหตุผล ดังนี้ แรงจูงใจที่ต้องการในการปฏิบัติตามศีลแบบพุทธธรรม ได้แก่ อากาโรวตีศรัทธาคือ ความมั่นใจ (Confidence) ในกฎแห่งกรรม โดยมีความเข้าใจพื้นฐาน มองเห็นเหตุผลว่าพฤติกรรมและผลของมันจะต้องเป็นไปตามแนวทางแห่งเหตุปัจจัย ส่วนแรงจูงใจที่ต้องการในการปฏิบัติตามศีลของศาสนาเทวนิยม ได้แก่ ศรัทธา แบบภักดี (Faith) คือ เชื่อ ยอมรับ และทำตามสิ่งใดๆ ก็ตามที่กำหนดว่า เป็นเทพประสงค์ มอบความไว้วางใจให้โดยสิ้นเชิง ไม่ต้องถามหาเหตุผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558)

4) เป็นปัจจัยทำให้เกิดสมาธิ

ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ คือความแน่วแน่ จิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวโอนเอนไปมาต่อสิ่งที่ทำให้กระทบจิตใจ มีพระพุทธพจน์รับรองไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า เป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งสมาธิ ควรกล่าวว่ามีสุข ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งสุขว่า มีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งสุข ควรกล่าวว่ามีปลัสติ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งปลัสติว่า มีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่า ไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งปลัสติ ควรกล่าวว่ามีปิติ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งปิติว่ามีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า เป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งปิติ ควรกล่าวว่ามีความปราโมทย์ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งความปราโมทย์ว่ามีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งความปราโมทย์ ควรกล่าวว่ามีศรัทธา ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งศรัทธาว่ามีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

5) เป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญญา

ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เป็นศรัทธาที่ส่งเสริมความคิดวิจยวิจารณ์ จนทำให้เกิดความก้าวหน้าแก่ปัญญา อันเป็นลักษณะการใช้ศรัทธาช่วยเกื้อหนุนปัญญาและนับว่าเป็นขั้นแรกที่สำคัญในการพัฒนาปัญญาว่า “ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญาและกล่าวได้ว่า เป็นขั้นต้นที่สุด” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558)

ศรัทธาที่ส่งเสริมความคิดวิจยวิจารณ์ เป็นศรัทธาที่นำการใช้โยนิโสมนสิการการคิดพิจารณาอย่างไตร่ตรองครบถ้วนสมบูรณ์ จนทำให้เกิดความก้าวหน้าแก่ปัญญา อันเป็นลักษณะการใช้ศรัทธาช่วยเกื้อหนุนปัญญา และก้าวแรกที่สำคัญในการพัฒนาปัญญา ศรัทธาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดกุศลธรรม 5 ประการ ได้แก่ 1) เป็นปัจจัยให้เกิดปิติ 2) เป็นปัจจัยให้เกิดความสุข 3) เป็น

ปัจจัยทำให้เกิดศีล 4) เป็นปัจจัยทำให้เกิดสมาธิ และ 5) เป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญญา ศรัทธาเป็นรากฐานทำให้เกิดคุณค่าหลายประการ เป็นปัจจัยให้เกิดองค์ธรรมฝ่ายกุศล คือ ปิติ สุข ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหน้าที่ที่เปิดโอกาสให้เกิดสิ่งที่พึงประสงค์อันจะทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเองด้วยปัญญาเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิตได้

ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory)

ทฤษฎีความคาดหวัง (expectancy Theory) ได้พัฒนาขึ้นโดย Victor H. Vroom นักจิตวิทยาสังคม โดยอธิบายว่า การจูงใจเป็นกระบวนการที่มีพื้นฐานอยู่บนปัจจัย 3 ประการ ได้แก่

1. ความคาดหวัง (expectancy) เป็นการที่บุคคลเชื่อว่าจะมีการเชื่อมโยงระหว่างความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรม และการปฏิบัติงานให้ได้ผลดีในทางปฏิบัติจริงในการคาดคะเนผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคล โดยการแสดงค่าที่เป็น 0 จะบ่งบอกว่าไม่มีโอกาสที่ผลลัพธ์จะเกิดขึ้นภายหลังจากการกระทำพฤติกรรม ส่วนค่า +1 จะบ่งบอกว่ามีความแน่นอนที่ผลลัพธ์จะเกิดขึ้นภายหลังจากการกระทำพฤติกรรม

2. ความเป็นเครื่องมือของผลลัพธ์ (instrumentality) เป็นความเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นโดยเฉพาะ นั่นคือ บุคคลจะได้รับการจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมถ้าเขาเชื่อว่าจะมีความเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่พึงปรารถนา หรือเป็นการปฏิบัติงานที่จะทำให้ได้รับรางวัล

3. ความดึงดูดใจในผลลัพธ์ (valence) เป็นความดึงดูดใจในผลลัพธ์โดยเฉพาะ หรือความพึงพอใจที่บุคคลคาดหวังที่จะได้รับจากผลลัพธ์นั้น ค่า + นั้นหมายถึง ผลลัพธ์นั้นเป็นสิ่งที่บุคคลชื่นชอบ ค่า - จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่ชอบหรือต้องการหลีกเลี่ยงจากผลลัพธ์นั้น ส่วนค่า 0 จะหมายถึง การที่บุคคลไม่รู้สึกร่างกายแตกต่างไม่ว่าจะได้รับผลลัพธ์หรือไม่ได้รับผลลัพธ์นั้นก็ตามนั้นคือ ถ้าผลลัพธ์หรือรางวัลมีคุณค่าแก่บุคคล ความดึงดูดใจในผลลัพธ์ก็จะสูง

ดังนั้น สูตรของแรงจูงใจจึงเป็น

$$M (\text{Motivation}) = V (\text{Valence}) \times E (\text{Expectancy}) \times I (\text{Instrumentality})$$

หรือ แรงจูงใจ = ความดึงดูดใจในผลลัพธ์ X ความคาดหวัง X ความเป็นเครื่องมือของผลลัพธ์

การที่บุคคลจะมีแรงจูงใจสูงสุดที่จะกระทำพฤติกรรมใดก็ตาม จะต้องมียอดประกอบ 3 ประการ คือ V และ E และ I สูงทั้งหมด แต่ถ้า V มีค่าสูงอย่างเดียว แต่องค์ประกอบอื่นมีอยู่ต่ำ แรงจูงใจของบุคคลก็จะอยู่ในระดับต่ำ

นอกจากนี้ ทฤษฎีความคาดหวังยังได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่มีอยู่

3 ประการ ได้แก่

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความพยายามและผลการปฏิบัติงาน (effort-performance relationship) เป็นความพยายามของแต่ละบุคคลที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี
2. สัมพันธภาพระหว่างผลการปฏิบัติงานและรางวัล (performance-reward relationship) เป็นระดับที่ซึ่งบุคคลเชื่อว่าผลการปฏิบัติงานจะนำไปสู่การได้รับรางวัลที่พึงปรารถนา
3. สัมพันธภาพระหว่างรางวัลและเป้าหมายส่วนบุคคล (reward-personal goals relationship) เป็นระดับที่ซึ่งรางวัลจะตอบสนองและสร้างความพึงพอใจให้กับเป้าหมายส่วนบุคคล (วิไลวรรณ ศรีสงคราม, 2557)

ความคาดหวังของบุคคลประกอบด้วย องค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ ดังนี้

1. ความคาดหวังในความพยายามต่อการกระทำ หรือการปฏิบัติเป็นการประเมินการหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่า มีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด ต่อการแสดงพฤติกรรมหรือการลงมือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ โดยพิจารณาระหว่างความสามารถของตนเอง กับความพร้อมแต่ละด้านในสถานการณ์ต่างๆ
2. ความคาดหวังในการกระทำต่อผลลัพธ์ หรือผลการปฏิบัติงานเป็นการคาดการณ์หรือประเมินการไว้ล่วงหน้า ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมหรือลงมือทำงานว่า ถ้ากระทำแล้วจะได้รับผลลัพธ์อย่างไร
3. ความคาดหวังในคุณค่าของผลลัพธ์ หรือรางวัลเป็นการคาดการณ์หรือประเมินการในการให้คุณค่าของผลลัพธ์ หรือรางวัลจากการกระทำขึ้นนั้นๆ ซึ่งบุคคลจะมีความคาดการณ์หรือประเมินการในการให้คุณค่าของผลลัพธ์แตกต่างกันไปแต่ละบุคคล และหากสิ่งใดที่มีการให้คุณค่าสูง ก็จะเป็นการจูงใจให้บุคคลเกิดการตัดสินใจเลือก (อ้างถึงใน พรพิมล ภาชนะ, 2544)

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความพึงพอใจในตัวตนของตนเอง และแสดงออกซึ่งความกล้าแสดงออกความกล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจในการกระทำของตนให้ประสบผลสำเร็จตามต้องการ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้คนเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ประสบความสำเร็จช่วยให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าแสดงออก ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจและภาคภูมิใจ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ไขปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุขในการดำรงชีวิต (กรมวิชาการ, 2547) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะ

เป็นบุคคลที่สามารถตัดสินใจได้อย่างฉับพลัน ไม่มีจิตใจรวนเรทั้งนี้จะทำให้มีลักษณะของผู้นำเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่นทำให้ผู้อื่นอยากทำงานด้วย (สุชา จันทน์เอม, 2536) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการค้นพบคุณค่าของความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจและภูมิใจในตนเองว่าสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถนำทักษะต่างๆ ที่ตนมีอยู่มาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย (สุรงค์ โค้วตระกูล, 2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่เชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตนที่จะทำในสิ่งใดๆ ให้สำเร็จ ล่วงได้ดี กล่าวคือกล้าทำกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีความรับผิดชอบในหน้าที่และการงาน สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วย ความมุ่งมั่น พยายามเพื่อทำงานให้ประสบผลสำเร็จ (วิทยา นาควัชระ, 2547) ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าคิดกล้าตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าที่ตนกระทำไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม รู้จักแสดงพฤติกรรมในการยอมรับความรู้สึก ความคิดเห็น ให้กำลังใจ การเห็นคุณค่า การยกย่อง และมีความเข้าใจในตนเอง ให้คำชมเชยในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์

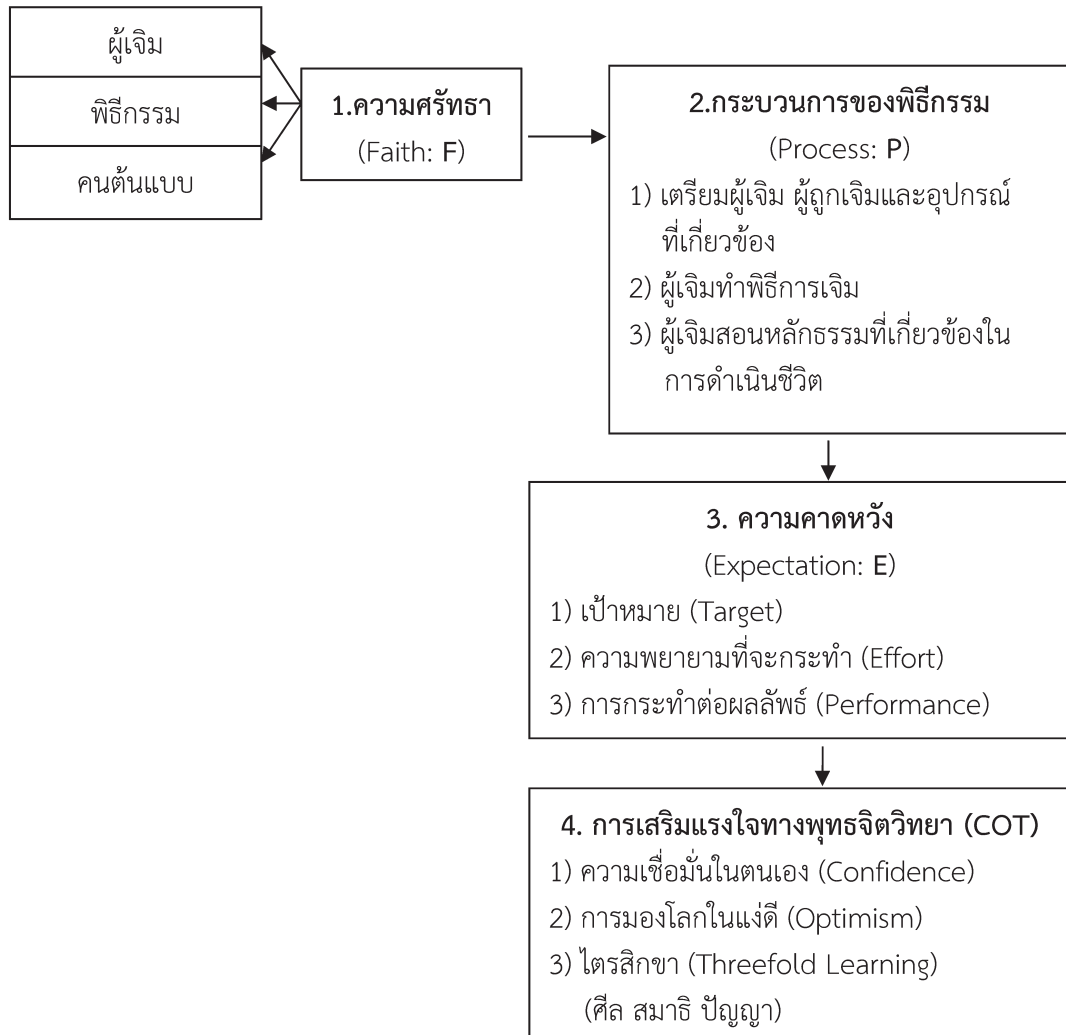
การมองโลกแง่ดี (Optimism)

การมองโลกในแง่ดีเป็นสุขทัศนนิยม หรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกได้อย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา (พระราชวรมนู (ประยูร ธมมจิตโต), 2540) การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านเป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ที่เป็นคุณ (ประเวศ วัชสี, 2541) ความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ส่วน คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดี อยู่ในส่วนที่เป็นสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2544) การมองโลกในแง่ดีคือ การที่คนเราสามารถยอมรับ และรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้ทักษะทางพฤติกรรม (นิตยา คชภักดี, 2542) มองโลกในแง่ดี จึงหมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล การมองโลกในแง่ดีอย่างมีศรัทธาและความเชื่อมั่นที่เรามีต่อตัวเอง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายามถึงขั้นสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ความหมายของไตรสิกขา

ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถือว่าเป็นทฤษฎี ถ้าเป็นการปฏิบัติต้องเป็นปัญญา แล้วเป็นศีลแล้วเป็นสมาธิสำหรับศีล สมาธิ ปัญญา ที่วางไว้เป็นรูปทฤษฎีนี้ ก็ไม่ใช่ผิดถูก ตามรูปของทฤษฎีคือ

เรียงตามลำดับจากต่ำไปหาสูง แต่พอถึงที่ปฏิบัติแล้ว ต้องดึงปัญญามานำหน้า และปัญญานั้นจะงอกงามเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ไป เพราะว่ามีสมาธิแล้ว ปัญญา ก็จะงอกงามกว่าเดิม ปัญญาจึงให้ศีลสมาธิเดินไปถูกทางแล้ว ก็จะเพิ่มกำลังให้แก่ปัญญาให้สูงขึ้นไป (พุทธทาสภิกขุ) ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยาก และลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่มการฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฐิเป็นเชื้อ หรือเป็นเค้าให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าตนจะไปไหน ทางไหน จะตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลก และชีวิตตามความเป็นจริง คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฐิ ส่วนในระหว่างการฝึกการฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึก ส่วนละเอียดภายในทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และทำกิจต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันทั้งหมดภายนอกและภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558) ไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการ เพราะองค์ประกอบของไตรสิกขาประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ตัวนี้อาศัยกันและกันทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ เพราะเมื่อรักษาศีลดีแล้วก็ต้องประคับประคองตนไว้ ด้วยความไม่ประมาทก็ต้องรักษาจิตด้วยสติอยู่เสมอ คือ การก้าว เข้าสู่แดนแห่งสมาธิ คือความสงบมั่นคงแห่งจิตอันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการใช้ปัญญา เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ย่อมใช้ปัญญาได้อย่างดีปัญญาที่ใช้บ่อยๆ ทำให้เฉียบคมว่องไว พอกพูนมากขึ้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ศีล สมาธิดีขึ้นด้วย (วคิน อินทสระ, 2528) ไตรสิกขา คือ อริยมรรคมีองค์ 8 แต่พูดในฐานะที่เป็นระบบฝึกฝน อบรม เมื่อจัดเป็นระบบฝึกฝนอบรมก็จะฝึกฝนสามมิติ เท่านั้นคือทางด้านปัญญา ทางด้านศีล ทางด้านจิต ทางด้านปัญญา เป็นเรื่องทางความรู้ ความเข้าใจแนวคิด ค่านิยมที่ถูกต้อง ทางด้านศีลการควบคุมพฤติกรรม ทางกาย ทางวาจาให้อยู่ในกรอบ สอดคล้องกับความรู้ความเข้าใจ ทางด้านจิตเป็นการพัฒนาจิตให้มีสมาธิพัฒนาจิตให้มีสมาธิพัฒนาจิตให้มีสติ ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา 3 องค์ประกอบนี้เป็น 3 มิติต้องทำไปด้วยกัน เรื่องเดียวกัน ทำไปด้วยกัน เพื่อจุดประสงค์เดียวกัน จึงตรัสรวมกัน ไม่ได้หมายความว่า ต้องทำศีลก่อนให้สมบูรณ์แล้วต้องมาทำสมาธิ ทำสมาธิ สมบูรณ์แล้วมาทำปัญญา (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2549) ไตรสิกขา จึงเป็นกระบวนการฝึกอบรมมนุษย์จากระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เป็นไปในลักษณะของการบูรณาการ ที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุข แสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การเสริมแรงใจตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยพิธีกรรมการเจิม (FPECOT Model)

ความศรัทธา (Faith: F)

การเจิมนั้นถือว่าเป็นปรากฏการณ์แห่งศรัทธาในสังคมทั่วไป ไม่ใช่เฉพาะแค่สังคมไทย ที่นับถือพระพุทธศาสนาเพียงอย่างเดียว แม้แต่ในศาสนาอื่นๆ เช่น ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาคริสต์ก็มีพิธีเจิมเหมือนกัน เพราะชีวิตของคนเรามันมีมิติชีวิตสองส่วน เราจะใช้หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา ศรัทธา และปัญญา ชีวิตในทางด้านการเปิดเผย มีความรู้ในเรื่องอะไรก็ทำไป มีหน้าที่การงาน มีเพื่อน ครอบครัว อันนี้เป็นชีวิตในมิติที่เปิดเผย เป็นมิติด้านนอก ส่วนอีกมิติอีกด้านหนึ่งชีวิตส่วนตัวของเขาซึ่งบุคคลอื่นรับรู้ไม่ได้ว่า ตื่นเข้ามาส่วนตัวของเขาทำอะไร ก่อนนอนทำอะไร ก่อนทำงานส่วนตัวจริงเขาทำอะไร เขาเชื่ออะไร เขามีทัศนคติอะไร เขาคิดอย่างไร อันนี้คนทั่วไปดูไม่ออก เป็นมิติด้านในของเขา เรื่องการเจิมเขามีความเชื่อ ศรัทธา ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ

ของแต่ละคน บางคนศรัทธามาก บางคนศรัทธาน้อย แม้เป็นชาวพุทธศรัทธาในพระรัตนตรัยมากบ้าง น้อยบ้าง บางคนเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เรื่องผีสาขาทเวตดา เรื่องผีว่ามีจริงไม่มีจริง บางคนเชื่อเรื่องโศกลาง สัญลักษณ์ต่างๆ นี้ เป็นมิติด้านในของเขา บุคคลภายนอกซึ่งใครๆ ก็มองไม่เห็น

เพราะฉะนั้น การเจิมแม้จะอธิบายถึงประสิทธิภาพความสำเร็จที่เกิดจากการเจิมไม่ได้ในเชิงเหตุผล แต่ว่ามันเป็นการตอบสนองมิติด้านในของคน วิถีชีวิตศักดิ์สิทธิ์อีกด้านหนึ่งของคน ไม่เรียกว่าด้านมืด แต่เป็นอีกด้านหนึ่งที่ตรงกันข้ามกันด้านเปิดเผย มันตอบสนองความต้องการทางด้านนั้น ถ้าข้างนอกด้านเปิดเผย ก็เรื่องปัจจัยสี่ ห้า หก แต่ด้านในจะทำอะไรมันก็ตอบสนองเหมือนกัน เพราะเป็นเรื่องความเชื่อเฉพาะของแต่ละบุคคล ความเชื่อความเลื่อมใสการยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ และมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชน แบ่งเป็น 3 ได้แก่

1. ศรัทธาผู้เจิม หมายถึง ให้ความสำคัญต่อการเจิมโดยเลือกผู้เจิมด้วยตนเอง ศรัทธาที่มีต่อผู้เจิมหรือครูอาจารย์ท่านนั้นๆ ศรัทธาต้องมาก่อน ศรัทธาคือความเชื่อ ศรัทธาเป็นที่ตั้ง ถ้าไม่มีความศรัทธาต่อให้ครูบาอาจารย์คนนั้นมีชื่อเสียงระดับโลก แต่ไม่มีความศรัทธา ทำไปตามกระแสตามข่าว สิ่งๆ นั้นก็ไม่มีความศักดิ์สิทธิ์อะไร ถือว่าทำไปตามกระแสของมวงคลตามข่าว เพราะประสิทธิภาพของการเจิมย่อมอยู่ที่ผู้เจิม ผู้เจิมต้องเป็นมีชื่อเสียง รักษาศีลสมาสมา ปฏิบัติเชี่ยวชาญในการเจิม

2. ศรัทธาพิธีกรรม หมายถึง ในพิธีการเจิมจำเป็นต้องมีพิธีกรรม เป็นไปเพื่อการสืบทอดประเพณี ฤกษ์ยามเป็นกระบวนการเจิมเพื่อให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ ต้องระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ขณะลงมือเจิม เป็นความเชื่อเรื่องเริ่มต้นไปสู่ความสำเร็จ

3. ศรัทธาคนต้นแบบ หมายถึง เจิมโดยได้รับแบบอย่างจากสิ่งที่ทำตามกันมา ตามคำแนะนำของผู้ที่นับถือ มีชื่อเสียง เห็นความสำเร็จของผู้ที่เคยเจิม ทำตามคำแนะนำของ ผู้ประสบความสำเร็จ

จากการที่บุคคลมีศรัทธาอย่างใดอย่างหนึ่งในศรัทธาทั้ง 3 นั้น ทำให้เกิดกระบวนการการเจิม

กระบวนการของพิธีกรรมการเจิม (Process: P)

กระบวนการของพิธีกรรมการเจิมนั้น มีหลักการ ได้แก่

1. เตรียมผู้เจิม ผู้ถูกเจิมและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่นิมนต์พระ ดูเวลา ฤกษ์ยาม วันที่ดีที่เหมาะสมตามฤกษ์ตามชัย เตรียมสถานที่และวัตถุที่จะเจิม เตรียมแป้ง น้ำหอม น้ำมัน ผ้านทอง มีพิธีสงฆ์คือสวดมนต์ มีการอาราธนาคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณครูบาอาจารย์และบิดามารดา รับศีล พระเจริญพุทธมนต์ ถวายเครื่องสักการะ พระสงฆ์ฉันภัตตาหาร

พระสงฆ์ให้พร

2. ผู้เจิมทำพิธีการเจิมตามที่ถูกเจิมได้เตรียมไว้ อาจเป็นบ้าน รถ หรือสิ่งของ เมื่อเจิมเสร็จแล้ว ผู้ทำพิธีเจิมประพรมน้ำพุทธมนต์

3. ผู้เจิมสอนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต การเจิมนั้นเป็นการทำเครื่องหมายเป็นการบูชา แสดงความเคารพ เพื่อเตือนสะกิดใจให้มองเห็น เพื่อนึกถึงคุณงามความดี ให้ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต หลังจากที่ถูกเจิมได้รู้ถึงความหมาย สัญลักษณ์ วัตถุประสงค์ และวิธีปฏิบัติของการเจิมแล้ว ทำให้เกิดการตั้งความคาดหวังในชีวิต

ความคาดหวัง (Expectation: E)

การที่ถูกเจิมมีศรัทธาอย่างใดอย่างหนึ่งจากศรัทธา ทั้ง 3 นั้น ทำให้ผู้ถูกเจิมมีความคาดหวังในชีวิต ได้แก่

1. มีเป้าหมาย (Target) การเจิมเป็นเป้าหมายหลักในการสร้างกำลังใจ ให้ตนเองทำให้รู้สึกสบายใจทำให้มีสติในการพึ่งพาตนเองได้ทำให้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและเป็นการช่วยให้สร้างเสริมแรงบันดาลใจให้ตนเอง จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้เขาประสบความสำเร็จตามที่เขาปรารถนา ตามที่มุ่งหวัง

2. ความพยายามที่จะกระทำ (Effort) การเจิมนำไปสู่การทำงานแบบหนักเอาเบาสุ้ง เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้พร้อมในการทำงานเสมอ ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น เป็นกุศโลบายในการฝึกให้อดทนและเป็นแรงบันดาลใจให้ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น

3. การกระทำต่อผลลัพธ์ (Performance) การเจิมทำให้มีคนเกรงขาม นำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ นำไปสู่ความปลอดภัย ทำให้อยู่อย่างมีความสุข และนำไปสู่ความสำเร็จ

การเสริมแรงใจทางพุทธจิตวิทยา (COT)

การที่ถูกเจิมมีศรัทธาอย่างใดอย่างหนึ่งจากศรัทธา ทั้ง 3 นั้น ทำให้ผู้ถูกเจิมมีความคาดหวังในชีวิต ทำให้เกิดการสร้างแรงใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่

1) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) การเจิมทำให้เกิดความเชื่อมั่นในพฤติกรรมของตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในขณะลงมือปฏิบัติ ช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ และเป็นการช่วยกระตุ้นให้มีความเชื่อมั่นในการพัฒนานตนเองอย่างต่อเนื่อง

2) การมองโลกแง่ดี (Optimism) การเจิมนอกจากเป็นการป้องกันไม่ให้เราทำความชั่วทำให้เกิดการดูแลซึ่งกันและกัน เป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทำให้สังคมสงบสุขและนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ การมองโลกในแง่ดี เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอย่างเป็นสุข

เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นมา ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้นการมองโลกในแง่ดีจึงถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์การมองโลกในแง่ดี โดยจัดให้การมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในหนึ่งใน 3 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

3) ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) (Threefold Learning) คือ

1) ศีล (Morality) การเจิมทำให้สำรวมระวังในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความระมัดระวังในการใช้คำพูดทำให้เกิดการไม่เบียดเบียนกันทำให้ไม่หวังในทรัพย์ของผู้อื่น และทำให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

2) สมาธิ (Concentration) การเจิมการเป็นศาสตร์ที่เพิ่มพลังจิตเป็นการสร้าง ความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นการฝึกฝนในการให้ใช้สติอยู่เสมอการเจิมทำให้มีสติในการอยู่ร่วมกันในสังคม และเป็นการน้อมนำไปสู่การปฏิบัติธรรม

3) ปัญญา (Wisdom) การเจิมเป็นการสอนธรรมะให้ผู้มาเจิมไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นต้นทางนำไปสู่การแก้ปัญหาทำให้รู้จักไตร่ตรองด้วยความละเอียดรอบคอบ ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่กับ ความเป็นจริงได้และคุณค่าของการเจิมอยู่ที่เรามีหลักยึดเพื่อนำมาปฏิบัติได้

บทสรุป

การเสริมแรงใจตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยพิธีกรรมการเจิมที่ประกอบไปด้วยศรัทธา 3 คือ ศรัทธาในผู้เจิม ศรัทธาในพิธีกรรม และศรัทธาในคนต้นแบบนั้นสามารถทำให้เกิดการเสริมแรงใจตามหลักพุทธจิตวิทยาได้ แต่ในขณะเดียวกันศรัทธาในผู้เจิม ศรัทธาในพิธีกรรม และศรัทธาในคนต้นแบบนั้นสามารถทำให้เกิดความคาดหวัง ที่ประกอบไปด้วย 1) เป้าหมาย 2) ความพยายาม กระทำ และ 3) การกระทำต่อผลลัพธ์ ส่งผลทำให้เกิดการเสริมแรงใจตามหลักพุทธจิตวิทยาได้มากกว่าความศรัทธาอย่างเดียว ทำให้เห็นภาพของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยนั้นมีวิถีชีวิตที่ศาสนาบุคคล หรือพุทธศาสนิกชนทางพระพุทธศาสนานั้น จุดเริ่มต้นโดยการอาศัยศาสนพิธีซึ่งเป็นกระพี้ของพระศาสนาเป็นจุดเชื่อมโยงแห่งการเข้าไปในพระพุทธศาสนา จากนั้นจึงนำเอาหลักธรรม คำสอน คำชี้แนะ หรือกุศโลบายที่มีอยู่ในพิธีกรรมเหล่านั้นมาประพฤติปฏิบัติจนสำเร็จผล จากพิธีกรรมเหล่านั้นทำให้ศาสนบุคคลได้เรียนรู้ธรรมและได้ปฏิบัติธรรม มีความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ที่ถูกต้องตรงตามธรรม เรียกร้อยดีงาม เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอันยั่งยืนแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมประเทศชาติ

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2547). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546* (อายุ 4-6 ปี). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2523). *คติชาวบ้านอีสาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อักษรวัฒนา.
- ธวัช ปุณโณทก. (2528). “วัฒนธรรมพื้นบ้านคติความเชื่อ”. ใน วัฒนธรรมพื้นบ้าน: คติความเชื่อ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา คชภักดี. (2542). “ไข 10 ข้อข้องใจพัฒนา E.Q. คู่ I.Q.”. การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม.
- ประเวศ วะสี. (2541). *คุยกันเรื่องความคิด*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พรพิมล ภาชนะ. (2544). *ความคาดหวังของผู้เลือกตั้งในเขตเลือกตั้งที่ 3 ของจังหวัดพะเยา เกี่ยวกับคุณสมบัติและบทบาทของสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและวิธีสอน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: ผลิติธมม์.
- _____. (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: ผลิติธมม์.
- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรีนส์ ดิง แมส โปรตักส์ จำกัด.
- พระราชวรมุนี. (2540). “ความสุขที่แท้จริงของชีวิตกับจิตพิสัย” จิตพิสัย: มิติสำคัญของการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- พุทธทาสภิกขุ. (ม.ม.ป.). *วิธีแก้ปัญหาชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: แสงธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วศิน อินทสระ. (2528). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา.

- วิไลวรรณ ศรีสงคราม. (2557). *จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- วิทยา นาควัชระ. (2547). *ไอโซนความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: กู๊ดบุ๊ค.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). *จิตวิทยาการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2545). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2549). “*มัชฌิมาปฏิปทา: สายกลางสองมิติ*”. ใน คอลัมน์ธรรมะใต้ธรรมาสน์. หนังสือพิมพ์ข่าวสด 24 กุมภาพันธ์ 2549.