

การพัฒนาชีวิตของผู้ประสบความสูญเสียตามหลักพุทธจิตวิทยา Life Development of the Victims According to Buddhist Psychology Principles

ทิพย์ธิดา ณ นคร

Tiptida Na Nakorn

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : na.tiptida@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 3 ตุลาคม 2563

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 26 ตุลาคม 2563

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 28 ตุลาคม 2563

บทคัดย่อ

ความสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต ถือเป็นวิกฤตที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา แต่การทำความเข้าใจยอมรับในความสูญเสียนั้นอาจทำได้แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความมีภูมิคุ้มกันของแต่ละบุคคล การมีสติยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง และสามารถลุกขึ้นมาเพื่อดำเนินชีวิตได้ต่อไป การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและการให้กำลังใจ ศาสตร์สาขานี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ สติปัฏฐาน 4 และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง

คำสำคัญ : การพัฒนา, หลักพุทธ, จิตวิทยา

Abstract

The loss is a crisis that occurs in all life, it is common but accepting loss may be different. It depends on individual immunity, consciousness, acceptance of change and able to rise up to continue living. The application of Buddhist principles in healing and encouragement. This field of science is known as Buddhist psychology which is a concept that is rooted in the teachings of Buddhism, namely Mindfulness 4 and Trinity. These principles are intended to teach a person the natural reality of all things.

Keywords : Development, Buddhism, Psychology

บทนำ

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่า มนุษย์หรือสัตว์ในโลกนี้มีส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายอยู่ 2 ส่วนคือ กายและจิต แต่ให้ความสำคัญกับจิตเพราะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมที่กายแสดงออกมา และมีหลักการว่า จิตสามารถฝึกฝนได้ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 จนสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การพัฒนาจิตที่สมบูรณ์

ด้วยสติและสัมปชัญญะก่อให้เกิดประโยชน์ในระดับปัจเจกบุคคลในด้านการพัฒนาพฤติกรรมทางจิตใจและสติปัญญา บุคคลที่เข้าใจชีวิตและมีสติพร้อมรับความสูญเสียต่าง ๆ ได้ สำหรับประโยชน์ระดับสังคม คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

ความสุขของคนเราอยู่ที่ทางกาย และความสุขทางจิตของเรานั้นมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายนั่น เป็นเพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของชีวิตที่ต้องดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งไม่มีใครปฏิเสธได้ ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ คือ โรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 สัตว์ผู้อ้างตนเองว่าไม่มีโรคทางกาย ตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้เพียงครู่เดียวหาได้ยากยิ่ง ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/156-157/191-192) หากว่าร่างกายของเรานั้นเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา จะส่งผลกระทบต่อความทุกข์ทางใจเช่นเดียวกัน หากจิตใจเราไม่มีความสุขเป็นทุกข์เครียดกังวลจะส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยทางกายขึ้นมาทันที

มีพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อเรตรีกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อยจิตก็ฟุ้งซ่านไป เมื่อจิตฟุ้งซ่านไปจิตก็ห่างจากสมาธิ” พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวโยงระหว่างกายกับจิตที่ต้องอิงอาศัยกันและกัน ถ้ามีร่างกายหรือจิตเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญแก่จิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะความเป็นอารยะธรรมของมนุษย์ทั้งในส่วนของปัจเจกชน และสังคมที่เขาวัดกันด้วยความก้าวหน้า ของจิต ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” (ส.ม. (ไทย) 19/474/131, อง.ปญจก. (ไทย) 22/23/17) บุคคลจะทำดีหรือไม่ดีก็เพราะการสั่งสมของจิตว่า “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เหน็ดเหนื่อยได้ยากยิ่งละเอียดยิ่ง ชอบแผ่หาแต่อาภรณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้

ความหมายของคำว่า การพัฒนาชีวิต ความสูญเสียและพุทธจิตวิทยา

ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้คำนิยามของการพัฒนาพฤติกรรม การสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างและหลักพุทธจิตวิทยาที่จะนำมาใช้ในการเยียวยาจิตใจในครั้งนี้

การพัฒนาชีวิต หมายถึง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การสร้างสิ่งที่ดีๆ ด้วยการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิต ด้วยการเอาชนะใจตนเองและพยายามรักตัวเองและพัฒนาความมั่นใจของตนเองให้มีมากขึ้น ควรให้อภัยและปล่อยวาง ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว การปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองก็จะไปในทางที่ดีกว่าเดิม ถึงเวลาที่จะนึกถึงตัวเองแล้ว ดังนั้น จงทำในสิ่งที่ตนรักและรักในสิ่งที่ทำดีกว่า การคิดว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้นั้นเป็นอะไรที่เข้าที่ และถ้าเราลงมือทำด้วย ชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นตามที่ใจที่เราคิด (อริยา คูหา, 2556) ถึงแม้เราอาจไม่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงอย่างที่ใจต้องการได้ทุกวันหรือทุกครั้งที่ยพยายาม แต่การเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นทีละน้อยย่อมให้ผลดีแก่เรานั่นเอง

ความสูญเสีย หมายถึง การหมดไป, การสิ้นไป, ความเสียหาย, ความทรุดโทรม, การได้รับบาดเจ็บ, สาเหตุของความสูญเสียหรือความเสียหาย, การสูญเสียไปทั้งหมดหรือเพียงบางส่วน เช่น การสูญเสียชีวิต การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ และการสูญเสียอวัยวะมีลูกตาทั้งสองข้าง เป็นต้น

พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา สารสำคัญของพุทธจริยาใน เรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาด้านตนเองตามแนวพุทธ

ธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

สรุปแล้วว่า พุทธจิตวิทยา Buddhist Psychology หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของ จริตของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริง คือ นิโรธ การปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ ไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวังให้สู้และเผชิญกับทุกข์ อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

การพัฒนาชีวิตด้วยหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนา คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์นั้นสามารถพัฒนาได้ในทางพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ไว้ว่า ความประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา และอาชีวะเป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน ศิลปเป็นเครื่องมือที่ใช้หรือในทางสังคมทั่วไปเรียกว่าวินัย วินัยนั้นเป็นจุดเริ่มต้นในขบวนการแห่งการศึกษา และการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นเครื่องมือจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ศิลปหรือวินัยจะช่วยจัดให้เกิดความเป็นระเบียบในความเป็นอยู่ และเอื้อโอกาสให้เกิดการพัฒนาจนสามารถทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเกิดความเคยชินที่พึงตามแบบอย่างของศิลปที่กำหนดไว้ดีแล้วซึ่งมีผู้อธิบายความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553, น.13) ได้ให้ความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ว่า การกระทำของบุคคลทั้งที่ปรากฏและไม่ปรากฏออกมาภายนอกซึ่งเป็นไปตามเจตจำนง หรือเจตนาที่มุ่งหมายเอาไว้กับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เห็นได้ง่ายคือ พฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไม่ดี เช่น การแสดง ความเห็นแก่ตัวการทำทุจริตต่างๆ และการแสดงวาจาทุจริตเป็นต้นพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้เป็นการกระทำที่สุจริต และการแสดงวาจาที่สุจริตนั่นเอง

ทองหล่อ วงษ์อินทร (2523, น.126) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยการสร้างสัญลักษณ์หรือภาพให้ปรากฏในสมองเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดแนวทางสำหรับพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกในการเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ

สิริอร วิชชาวุธ (2556, น.1) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอย่างหนึ่งซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบ ๆ ด้านเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นตามลำดับไปในทางที่ดี

พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ดีเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในทางดีคือ ผู้มีความเมตตา หมายถึง ความรักหรือการแผ่เมตตาความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือการปองร้ายคนอื่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ถ้าปัจเจกบุคคลสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการแผ่เมตตาได้ ความขัดแย้งทั้งหลายก็ไม่ต้องแก้ไขด้วยวิธีเผชิญหน้ากัน แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยสันติวิธี เพราะคนที่เมตตาผู้อื่นจะเอื้ออาทรต่อคนที่ประสบความเดือดร้อน ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงทำงานช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มวลมนุษยชาติแน่นอนพระพุทธเจ้าไม่ได้ไปแจกสิ่งของให้แก่ใคร ๆ แต่ทรงสั่งสอนให้คนมีฐานะมั่งคั่งร่ำรวยทั้งหลายให้มีจิตใจประกอบไปด้วยเมตตาและช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สังคม ทำให้คนเหล่านั้นกลายเป็นคนใจบุญเช่น อนาถ บิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นต้น

พฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดี เป็นพฤติกรรมมนุษย์ในทางที่ไม่ดีคือ การกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจาและทางใจ ขาดการรักษาจิตใจด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษของคนที่ไม่มีความดีกับปาฎิสิกาสกกว่า ดูก่อนคบหาดีทั้งหลาย คนที่มีสติแล้วในโลกนี้ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งโลกอย่างใหญ่อันมีความประมาทเป็นเหตุ สติแล้วอันนี้เป็นโทษแห่งสติของคนที่มีสติข้อที่หนึ่ง เกียรติยศอันลือชื่อของคนที่มีสติแล้วย่อมกระฉ่อนไป อันนี้เป็นโทษข้อที่สองแห่งสติของคนที่มีสติ ข้อที่หนึ่งคนที่มีสติแล้ว จะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ คือ ชัดดีบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท ย่อมครั่นคร้ามเก้อเจิน อันนี้เป็นโทษข้อที่สามแห่งสติของคนที่มีสติ ข้อที่หนึ่ง คนที่มีสติแล้วย่อมตายอย่างไม่มีสติ อันนี้เป็นโทษข้อสี่แห่งสติของคนที่มีสติ ข้อที่หนึ่ง คนที่มีสติแล้วเบื่องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงอบายทุกขวิบาตนาถ อันนี้เป็นโทษข้อที่ห้าแห่งสติ

กระบวนการบูรณาการแนวคิดทางศาสนาสอดคล้องกับแนวคิดทางสุขภาพภายใต้แนวคิดที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) เป็นการเชื่อมโยงให้เห็นและตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกายว่าไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อใดกายป่วยจิตก็ป่วยไปด้วย เมื่อจิตป่วยความพร้อมในการรับข้อมูลต่างๆ ย่อมลดน้อยถอยลง ส่งผลให้กิจกรรมการดูแลรักษาที่ให้ไม่ได้ผลเต็มประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้น ความเสื่อมถอยและการสูญเสียชีวิตอย่างหนึ่งย่อมเป็นความสูญเสียที่ส่งผลต่อหลายชีวิตอย่างชัดเจนไม่น้อยเลย (Parkes CM, 1986) การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก ส่งผลต่อความทุกข์ทรมานทั้งทางจิตใจและร่างกายอย่างรุนแรง บางคนถึงกับล้มป่วย และบางคนถึงแก่ความตายในสภาวะของการสูญเสียที่สามารถเกิดขึ้น ได้แก่ บุคคลทุกคนนั้นมิได้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความโศกเศร้า (Stroebe MS, Stroebe W., 2008) ในทางตรงข้ามการศึกษาจำนวนมากรวมทั้งคัมภีร์ทางพุทธศาสนาแสดงว่า ผู้สูญเสียสามารถใช้การจากไปของผู้เป็นที่รักให้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตได้ ตัวอย่าง เช่น นางปฐาจารย์ และนางกิสาคอติ มีดังนี้

พระนางกิสาคอติเถรี (คณาจารย์สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2555) หรือพระนางกิสาคอติเกิดในวรรณะแพศย์ มีชื่อเดิมว่า โคตมิ แต่เพราะมีร่างกายผอมหลายคนจึงตั้งชื่อให้ใหม่ว่า กิสาคอติ แปลว่า นางโคตมิผอมในชั้นเดิมนั้นเคยมีอดีตเป็นถึงธิดาของมหาเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถี แต่ต่อมาเกิดประสบวิฤตการณ์บางอย่างทำให้กลายมาเป็นคนจน อย่างไรก็ตามท่านยังถือว่ามิบุญอยู่มากเพราะท่านได้แต่งงานกับบุตรของมหาเศรษฐีอีกคนหนึ่ง สุดท้ายหลังการเสียชีวิตของบุตรของนาง ทำให้นางมีความเศร้าโศกเสียใจมากจนมาได้พบพระพุทธเจ้า และทรงใช้อุบายแก้ความทุกข์ใจของนางจนเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

พระนางกิสาคอติเถรี เติบโตในสกุลคนเชื้อใจ ในกรุงสาวัตถีเป็นแต่เศรษฐีตระกูลหนึ่งในเมืองสาวัตถีประสบเคราะห์กรรม คือ เงินและทองกลายเป็นถ่าน แต่เมื่อนางกิสาคอติมีมาแต่ถ่านเหล่านั้น ถ่านก็กลับกลายเป็นเงินและทองอย่างเดิม เศรษฐีจึงส่งนางมาเป็นลูกสะใภ้ แต่ก็ไม่วายที่จะถูกคนเหล่านั้นเหยียดหยามว่ามาจากตระกูลคนยากจน ต่อมานางจึงให้กำเนิดบุตรแต่บุตรนั้นก็ตายจากไป เมื่อบุตรอายุเพียง 3 ขวบ การตายของบุตรจึงทำให้นางตกอยู่ในความทุกข์อย่างหนักถึงขนาดอุ้มศพลูกไปทุกหนทุกแห่งจนกระทั่งมาพบพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ วัดพระเชตุวันในเมืองสาวัตถี

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำอุบายคลายความทุกข์โดยการให้นางไปเสาะหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายเลยทุกบ้าน แต่ปรากฏว่า นางต้องผิดหวังเพราะทุกบ้านนั้นก็ล้วนแต่มีคนตายทั้งสิ้น ในที่สุดนางจึงได้ข้อสรุปว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของคนหรือสิ่งมีชีวิต ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตายเลย การตายของบุตรตนจึงเป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่งของชีวิต เมื่อคิดได้แล้วนางจึงสำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคลทั้งที่ยังไม่ได้บวช (พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์, 2555) เมื่อนางบวชเป็นภิกษุณีแล้วได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมบำเพ็ญจิตภาวนาโดย

ใช้หลักสติปัญญา 4 และหลักของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นสภาพทนอยู่ไม่ได้ และ อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้และได้มีการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ เพราะการรับรู้ความจริงนั้น พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัญญา 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/375/304) มีทั้งส่วนที่เป็นสมณะและวิปัสสนา ซึ่งผู้เขียนได้เลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่เป็นวิปัสสนา ดังต่อไปนี้

โดยนางได้พิจารณาจากเปลวเทียนในอุโบสถจนได้บรรลุอรหัตผล ท่านได้รับการยกย่องจากองค์พระ ศาสดาว่า เป็นเอตทัคคะผู้เลิศในทางด้านทรงจิวระเศร้าหมองยิ่งกว่า ภิกษุณีรูปใดในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า ทรงวิเคราะห์จิตของนางกิสาคโคตมี นางเชื่อว่า ลูกของเธอยังไม่ตาย และยอมรับไม่ได้ พยายามที่จะรักษาลูก ให้หาย และพระพุทธเจ้าทรงใช้เทคนิควิธีการโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนางให้ไปหาแม่ลัดพันธ์ ผักกาดมาจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางไปหาไม่รู้ที่บ้านต่อกับบ้านก็ไม่มีทุกคนบอกกับนางว่า ไม่มี ทุกบ้านมีคน ตายทั้งนั้น จิตของนางเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้คิดว่า ทุกคนเกิดมาต้องตาย ต้องพลัดพรากจากของรัก ทั้งนั้น จนทำให้นางได้บวชเป็นภิกษุณีในพุทธศาสนา และต่อมาท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์นามว่า กิสาคโคตมีเถรี

พระพุทธเจ้าทรงวิเคราะห์จิตของนางกิสาคโคตมีว่า นางเชื่อว่าลูกของเธอยังไม่ตาย และยอมรับไม่ได้ พยายามที่จะรักษาลูกให้หาย และพระพุทธเจ้าทรงใช้เทคนิควิธีการโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนางให้ ไปหาแม่ลัดพันธ์ผักกาดมาจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางไปหาไม่รู้ที่บ้านต่อกับบ้านก็ไม่มีทุกคนบอกกับนางว่า ไม่มี ทุกบ้านมีคนตายทั้งนั้น จิตของนางเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้คิดว่า ทุกคนเกิดมาต้องตาย ต้องพลัดพราก จากของรักทั้งนั้น จนทำให้นางได้บวชเป็นภิกษุณีในพุทธศาสนา

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของแคว้นชาวกรูอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศ อินเดีย ส่วนชาวนิคมนักมาสธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีคนในตลาดที่พลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มี กำแพงกั้นและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป ชาวแคว้นกรูในสมัยนั้นมีสุขภาพแข็งแรงและ สภาพแวดล้อมสมบูรณ์ฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสมทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกรูมีคนกล่าวถึงการ เจริญสติปัญญา 4 ให้ทุกคนมีความพากเพียรในการเจริญสติปัญญาอย่างกว้างขวาง เพราะทำให้ตนเองและ ครอบครัวมีความสุข ทำให้หมู่บ้านและชาวบ้านโดยรอบก็มีการประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัญญา 4 ทั้งหมด พร้อมกับทูลขอให้พระผู้มีพระภาคจึงตรัส สติปัญญา 4 แก่ชาวแคว้นกรูทั้งหมดได้ประพฤติปฏิบัติ กันถ้วนหน้าอย่างมีความสุข จนสิ้นอายุขัยของตนเอง

การพัฒนาชีวิตและจิตใจตามหลักจิตวิทยา

จิตวิทยา คือ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาหาคำอธิบายว่า ความคิด, ความรู้สึกและ พฤติกรรมต่าง ๆ ของคน ในขณะที่จิตวิทยาสังคมนั้นมีการค้นคว้าหาพฤติกรรมของคนที่ได้รับผลกระทบ หรืออิทธิพลจากการแสดงออก, จากการจินตนาการ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) หรือการแสดงนัยยะ ของผู้อื่นอย่างไรก็ตาม นิยามของคำว่า ความคิด, ความรู้สึก, พฤติกรรมใช้ในความหมายนี้รวมถึงตัวแปรทาง จิตวิทยาที่สามารถวัดเป็นปริมาณได้แสดงออกมาให้เห็นได้แน่นอน

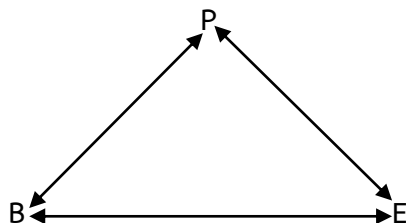
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความร่วมมือ มีหลายปัจจัยด้วยกันขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ของทีมงานนั้น ๆ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วจะประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย คือ 1) เต็มใจที่จะทำงานนั้น ผู้ที่มีความ เต็มใจทำงาน ถ้างานที่เราทำนั้น เราเต็มใจที่จะทำงานๆ นั้นก็จะออกมาเต็มประสิทธิภาพของตัวเอง แต่ ในทางกลับกันถ้าเราถูกบังคับให้ทำงานนั้นประสิทธิภาพในการทำงานของเราก็จะลดลง 2) ความชำนาญ ทักษะที่จะทำงานนั้นออกมาให้มีคุณภาพ ถ้าขาดข้อนี้ไปต่อให้มีความเต็มใจในการทำงานก็ไม่สามารถทำงาน นั้นออกมาได้คุณภาพแน่นอน

การปรับพฤติกรรม คือ การเรียนรู้ทางสังคมด้วยการรู้คิดจากการเลียนแบบมี 2 ชั้น คือ ชั้นแรกเป็นชั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) (ศิริพงษ์ เสาภาวัน, 2553) ทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ชั้นที่ 2 เรียกว่าชั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่กระทำก็ได้ การแบ่งชั้นของการเรียนรู้แบบนี้ทำให้ทฤษฎีการเรียนรู้ของเบนดูราแตกต่างจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยมชนิดอื่นๆ การเรียนรู้ที่แบ่งออกเป็น 2 ชั้นคือ ชั้นที่ 1 ชั้นของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบชั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้ประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญเป็นลำดับ 2 ลำดับ ชั้นที่ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขึ้นกับการรับมาซึ่งการเรียนรู้จะเห็นว่าส่วนประกอบทั้ง 2 อย่างของการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) ความใส่ใจที่เลือกสิ่งเร้ามีบทบาทสำคัญในการเลือกตัวแบบสำหรับชั้นการกระทำ (Performance) นั้นขึ้นอยู่กับผู้เรียน เช่น ความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะต่าง ๆ รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับแรงเสริมซึ่งเป็นแรงจูงใจ กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้ ดังนั้น การใช้หลักดังกล่าวควรจะใช้ร่วมกับเทคนิคอื่น ๆ ด้วยหลักการชมที่ประสิทธิภาพ

การทดลองของเบนดูราที่เกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบมีผู้นำไปทำซ้ำ ปรากฏผลการทดลองเหมือนกับเบนดูราได้รับ นอกจากนี้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ใช้แบบการเรียนรู้ โดยวิธีการสังเกตในการเรียนการสอนวิชาต่างๆ ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เบนดูราได้ให้ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม และถือว่าการเรียนรู้ก็เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) เป็นทฤษฎีที่อัลเบิร์ต เบนดูรา (Albert Bandura) (Bandura, 1977) พัฒนาขึ้นในระยะแรกเบนดูราได้เสนอกรอบ แนวคิดไว้ว่า กระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ควรมีลักษณะของการกำหนด การอาศัยซึ่งกันและกันของตัวแปร 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1) ปัจจัยภายในบุคคล Internal person factor = P ได้แก่ ความเชื่อ การรับรู้ตนเองได้
 - 2) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม Behavior condition = B ได้แก่ ตัวแปรที่เกิดจากผู้เรียนตัว เช่น ความคาดหวังของผู้เรียน
 - 3) เงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม Environmental condition = E ได้แก่ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ
- สามารถอธิบายได้ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (P) กับพฤติกรรม (B) เป็นการรับรู้ ความคิดของบุคคลที่จะกำหนดว่าจะแสดงพฤติกรรมใด ในขณะที่เดียวกันการกระทำพฤติกรรมก็เป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดลักษณะการคิดและการรับรู้ของบุคคล เช่นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม (E) และบุคคล (P) ความคาดหวังและความสามารถทางปัญญาของบุคคลจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไป โดยอิทธิพลจากสภาพแวดล้อม (E) ในขณะที่บุคคล (P) ก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม (P) เช่นกัน ซึ่งปฏิกิริยาของบุคคลจะแตกต่างกันออกไปตาม สภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลนั้น...อาศัยอยู่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม (E) พฤติกรรม (B) พฤติกรรม จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขของสภาพแวดล้อม (E) ที่มีการเปลี่ยนแปลงไป จะเห็นได้ว่าแต่ละองค์ประกอบมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน และจะมากหรือน้อยแตกต่างกันออกไป ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (Interlock system) และกัน ซึ่งอิทธิพลแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับโดยแต่ละองค์ประกอบต่างมีอิทธิพลซึ่งกัน สภาพแวดล้อม (Bandura, 1977) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เจือปนเชิงพฤติกรรม และปัจจัยสภาพแวดล้อม (Bandura, 1977)

B = พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล

P = บุคคล

E = สิ่งแวดล้อม

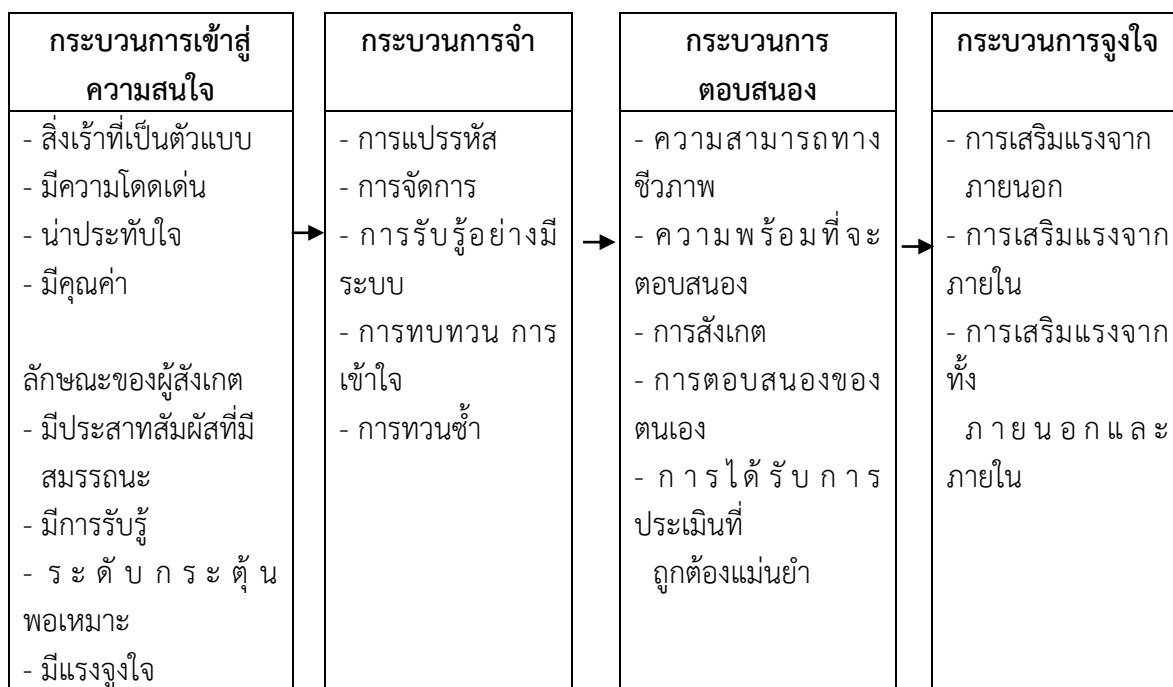
เบนดูราได้ให้ความแตกต่างของการเรียนรู้ (Learning) และการกระทำ (Performance) ถือว่าความแตกต่างนี้สำคัญมาก เพราะคนอาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่ไม่กระทำ เป็นต้นว่านักศึกษาทุกคนที่กำลังอ่านเอกสารประกอบการสอนนี้คงจะทราบว่า การโกงในการสอบนั้นมีพฤติกรรมอย่างไร แต่นักศึกษาเพียงน้อยคนที่จะทำการโกงจริง ๆ เบนดูราได้สรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ ผู้ซึ่งแสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ
2. พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ
3. พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำเพราะไม่เคยเรียนรู้จริง ๆ

พุทธจิตวิทยาการปรับเปลี่ยนชีวิตของผู้ประสบความสูญเสีย

การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (1954) เป็นกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานหรือกระทำบางอย่างโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อสนองความต้องการของตนเอง หรือเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่างที่หน่วยงานต่าง ๆ ชุมชนต่าง ๆ หรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ต้องการให้หน่วยงานนั้น ๆ มีการพัฒนาในทางที่ดีเป็นไปตามเป้าหมายและได้ผลลัพธ์เป็นที่พอใจ โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 กับทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมของเบนดูราพบว่า มนุษย์ย่อมมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าระบบประสาทและอวัยวะรับสัมผัส จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการรับรู้และเรียนรู้ซึ่งต้องมีความสมบูรณ์จึงจะสามารถรู้สิ่งเร้าได้ดี เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบประสาทสัมผัสเกิดการตื่นตัวและรับสัมผัสดำเนินการส่งไปยังสมองทำให้เกิดการแปลความหมายขึ้นดังนี้

ดังมีภาพที่แสดงการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ไว้ ดังนี้



ภาพที่แสดงการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ (สุรพล พะยอมแย้ม, 2548)

โดยอาศัยประสบการณ์เดิมเมื่อแปลความหมายแล้วมีการประเมินผลตอบสนองสิ่งเร้าแล้ว สรุปผลของการรับรู้เป็นความคิดรวบยอดทำให้เกิดปฏิกิริยาในการตอบสนองเมื่อสิ่งเร้าเหล่านั้น หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตทางร่างกายทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ออกจากวันที่เข้าปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเข้าใจในหลักความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่ตนเองได้มาเข้าปฏิบัติธรรมจนมีความสุขมีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้นมีกำลังใจต่อตนเองและผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงทางประพฤติกรรม คือ มีสติรู้คิดแก้ไขปัญหาคำถามดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเอง ทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเมตตากรุณาและมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาได้มากกว่าเดิม

บทสรุป

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและการให้กำลังใจผู้ป่วยมนุษย์ ศาสตร์สาขานี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ สติปัญญา 4 และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของ พระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหาวิธีการแก้ไขปัญห และการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าว ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่งความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วย

บรรเทาความทุกข์ และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ค้นพบว่า จิตวิทยาแนวพุทธ มีประสิทธิภาพในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบ และการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ดังนั้น จิตวิทยาแนวพุทธจึงควรได้รับการศึกษาให้มากขึ้น และแนวทางในการนำแนวคิดนี้ไปใช้ก็ควรได้รับการเผยแพร่ให้กว้างขวางมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากเป็นคำสอนเกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับโลกภายใต้หลักของความจริง หรือกฎธรรมชาติคือกฎแห่งเหตุและผลในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คือ ทางสายกลาง และการปฏิบัติตามคำสอนด้วยการฝึกตนด้วยตนเองเพื่อการพึ่งตนเองได้ การพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานสูตรเป็นวิธีการการพัฒนาสติที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกที่ตั้งอยู่บนฐานร่างกายและจิตใจอยู่ 4 อย่าง คือ 1) การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกายตลอดจนอาการของร่างกาย 2) การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ 3) การตั้งสติอยู่บนความคิดต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจและ 4) สุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาโดยมีนางกิสาโคตรมีเป็นตัวอย่างในบทความเรื่องนี้ ซึ่งหลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปในสังคมได้ เพราะพระพุทธศาสนามีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลกทรงสอนเรื่องการพิจารณาร่างกายให้เป็นของไม่สวยไม่งามโดยใช้หลักของกายคตาสติกกรรมฐาน และหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ 32 ประการให้เป็นความไม่สวยไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิญและ ความแปรผันของสังขารทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดละความสำคัญว่า เป็นของสวยงาม มีผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมาก การได้บรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติ กายคตาสติกกรรมฐาน และสติปัฏฐาน 4 นั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล

ในทางพระพุทธศาสนาสอนเรื่องความไม่มีตัวตนนั้นอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เรารู้สึกทักขึ้นมาเองเพราะความไม่รู้ สำหรับผู้ที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อน อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่าความไม่มีตัวตนนั้นอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตามในกรณีที่ยาติมิตรแพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อย ๆ มีการปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยวางในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริงว่า สักวันหนึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็ต้องเสื่อมทรุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือ การช่วยแนะนำให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). **พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณาจารย์ สำนักพิมพ์ธรรมสภา. (2555). **40 ภิกษุณี พระอรหันต์ชีวประวัติและคำสอนพุทธสาวิกาในสมัยพุทธกาล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานบันสื่อธรรมธรรมสภา.
- จำรอง เงินดี. (2553). **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพฯ : กลุ่มงาน ศาสนา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2552. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**.
พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2551). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- (2553). **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**. กรุงเทพฯ :: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระครูกลียาณสิทธิวัฒน์. (2555). **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก
จำกัด.
- ทองหล่อ วงษ์อินทร. (2523). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3, ปทุมธานี: วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยา
ลำนคร.
- วรลักษณ์ ธีราโมกษ์. (2541). **จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ศิริพงษ์ เคาภายน. (2553). **หลักและกระบวนการบริหารการศึกษา: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2,
นนทบุรี: สำนักพิมพ์บุคพ้อย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต. (2553). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2556). **จิตวิทยาการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรพล พะยอมแย้ม. (2548). **จิตวิทยาสัมพันธภาพ**. กรุงเทพฯ : บริษัท บางกอกคอมพิวเตอร์เอนเตอร์เทรต
จำกัด.
- อริยา คูหา. (2556). **จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต**. ปัตตานี: โรงพิมพ์มิตรภาพ,
- Bandura. (1977). **Albert Principle of Behavior Modification**. New York: Holt, Rinehart and
Winston.
- Parkes CM. (1986). **Bereavement : Studies of grief in adult life**. 2nd ed., New York:
Tavistock Publications.
- Stroebe MS, Stroebe W. (2008). **The mortality of bereavement: A review Handbook of
bereavement**. 10th ed., New York: Cambridge University Press.
- Maslow. Abraham M. (1954). **Motivation and Personality**. New York : Harper and Row.