

หลักธรรมทางพุทธศาสนาและแนวคิดปรัชญาจีนกับภาวะความเหงาในสังคมปัจจุบัน  
BUDDHISM TEACHING AND CHINESE PHILOSOPHICAL CONCEPTS (TAOISM AND CONFUCIUS)  
RELATING LONELINESS IN CONTEMPORARY SOCIETY

วัชร เกษทองมา

ภาควิชาสังคมและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Watchara Ketthongma

Department of Society and Health,

Faculty of Social sciences and Humanities, Mahidol University

corresponding author: E-mail: watchara.ken@student.mahidol.edu , watchara.crmu@gmail.com

(Received : April 28, 2025; Edit : May 10, 2025; accepted : May 12, 2025)

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและปรัชญาจีน (เต๋า,ขงจื้อ) เรื่องความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ 2) ศึกษาความต้องการแสวงหาความรู้ของมนุษย์เพื่อพัฒนาตน และ 3) ศึกษาการประยุกต์หลักธรรมในพุทธศาสนาและปรัชญาจีนกับประเด็นสุขภาพเรื่องความเหงา (Loneliness) และความเข้าใจตนเอง (Self-Awareness) ระเบียบวิธีเป็นการวิจัยด้านเอกสาร (Documentary research) โดยวิเคราะห์และสังเคราะห์ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง (Content Analysis) พร้อมกับอภิปรายผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากการวิจัยพบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ปรัชญาจีน (เต๋าและขงจื้อ) มีวิธีคิดที่คล้ายคลึงกันในหลักของการเข้าใจธรรมชาติทั้งเข้าใจพื้นฐานธรรมชาติของตนเอง (ความเป็นมนุษย์) และพื้นฐานธรรมชาติของสิ่งแวดล้อม หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่อง ทิศา 6 ได้อธิบายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมตามชื่อได้กล่าวชัดเจนถึงที่ครอบคลุมถึงสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่อาศัย เริ่มต้นจากสังคมครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสถานะทางสังคม ดังนั้น ความเหงา (Loneliness) เป็นภาวะจิตใจที่รู้สึกขาดการมีปฏิสัมพันธ์ภายในสังคมซึ่งสังคมที่แวดล้อมด้วยผู้คนหรือแม้กระทั่งอยู่ท่ามกลางผู้คน การเข้าใจสังคม สิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง และนำหลักวิธีคิดหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนาและปรัชญาจีนไปประยุกต์ใช้จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีและสามารถลดระดับความเหงาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ในที่สุด ข้อเสนอแนะว่าด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเด็นทางปฏิบัติเพิ่มเติม อาทิ หลักการครองเรือนในปรัชญาพื้นฐานไทยรวมถึงปรัชญาจีนที่เป็นคติใหม่เกี่ยวกับเรื่องความเป็นธรรมชาติและ การดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อให้ครอบคลุมในบริบทสังคม สถานะและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรามากยิ่งขึ้น และเพิ่มเติมการประยุกต์ประเด็นสุขภาพเรื่องความเหงา (Loneliness) และความเข้าใจตนเอง (Self-Awareness) ถึงผลกระทบในกลุ่มที่จำกัดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่แตกต่างจากการวิจัยในเอกสารและสามารถกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: หลักธรรมพุทธศาสนา, ปรัชญาจีน, ความเหงา, เข้าใจตน

### Abstract

Research aimed to explore with 3 objectives, 1) study the main concepts on the Buddhism teaching (6 directions) and Chinese philosophical concepts (Taoism and Confucius) related human nature, 2) study how gain and develop knowledge on human ability and 3) study application on Buddhism doctrines and Chinese philosophical concepts (Taoism and Confucius) relating to Loneliness and self-awareness. Methodology, this research was descriptive text analysis research, analysis with contents and discuss applied relate to objectives. Finding, reporting that the principles of Buddhism and Chinese philosophical concepts (Taoism and Confucius) have similar ways of thinking regarding the understanding of nature, both in understanding the fundamental nature of oneself (human-being) and the fundamental nature of the environment. The principles of Buddhism regarding the Six Directions explain the interactions within society. Namely explained indicates, the directions refer to the environment we inhabit, starting from the family, community, nation, and social status. Loneliness is a state of mind that feels a lack of interaction within society, even when surrounded by people. Understanding society, the environment, and those around us, and applying the principles of Buddhist thought or Chinese philosophy can yield positive results and ultimately reduce the level of loneliness experienced.

Suggestions on to explore additional practical aspects of Buddhist principles, specifically focusing on household life within basic Thai philosophy. In similar way, to include insights from contemporary Chinese philosophy concerning human nature and ways of living, addressing social contexts and statuses that are relevant. Additionally, to incorporate the application of health issues related to loneliness and self-awareness, particularly how these factors impact specific, more limited groups. The way obtains research results that differ from existing literature and to define the sample group more clearly.

**Keyword:** Buddhism teaching, Chinese philosophical concepts, Loneliness, Self-Awareness

## ความเป็นมาและสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นสอนไปที่การฝึกฝนทางจิตใจจนกระทั่งเพื่อให้หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร (การเวียนว่ายตายเกิด) ซึ่งนอกจากการฝึกฝนทางด้านร่างกายตามกรอบหลักการสร้างบุญ (บุญกิริยวัตถุ 10) และเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสังคม ซึ่งในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามีเรื่องทศ 6 กระนั้น การฝึกฝนทางกาย (Physical practice) และการฝึกฝนทางจิตใจ (Mental practice) ล้วนจะส่งผลในทางที่ดีต่อความเป็นไปของความเป็นมนุษย์คือการดำเนินชีวิตที่ปกติสุข กระนั้นเมื่อมนุษย์มีการฝึกที่ไม่สมดุล ภาวะที่ไม่ปกติก็จะเข้ามาแทรกในตัวของเราโดยเริ่มต้นจากภาวะความไม่ปกติหรือหลายคนอาจจะให้นิยามว่าเป็นโรคก็เป็นไปได้เช่นกัน ความเหงา (Loneliness) เป็นห้วงอารมณ์ของคนอีกห้วงหนึ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ โดยพื้นฐานแล้วจะเป็นมุมทางจิตวิทยาที่ศึกษาภาวะจิตใจของปัจเจกบุคคล กระนั้นผลกระทบเริ่มต้นจากปัจเจกนี้ก็จะส่งผลกว้างขึ้นเป็นระดับขั้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ โดยได้อธิบายถึงปฏิสัมพันธ์บนฐานความคิดของหลักสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา รวมไปถึงจิตวิทยารายบุคคลด้วย

ในบริบทแวดล้อมปัจจุบันการอุบัติขึ้นของโรคหรือภาวะทางสุขภาพได้เกิดขึ้นมากมาย ตามที่เราจะมักคุ้นได้ยินกับคำว่า โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ โรคที่เกิดจากพันธุกรรม หรือภาวะทางสุขภาพต่างๆ มากมาย ความเหงาก็เช่นเดียวกัน คงพล แวรวรวิทย์ (คงพล แวรวรวิทย์. 2566: 01) ได้แบ่งเรื่องภาวะของความเหงาออกไว้เป็น 3 ประเภท คือ 1) ความเหงาแบบชั่วคราว (Transient Loneliness) เป็นความเหงาที่เกิดในชีวิตประจำวัน เป็นความเหงาที่ไม่รุนแรงมากนักและไม่ก่อผลกระทบต่อทั้งตนเองและผู้อื่นมากเท่าที่ควร 2) ความเหงาที่เกิดจากสถานการณ์ Situational Loneliness เกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์สำคัญของชีวิตหรือในช่วงการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีระยะเวลาแห่งความเหงาที่ยาวนานกว่าอันดับแรก และ 3) ความเหงาแบบเรื้อรัง (Chronic Loneliness) เป็นความเหงาที่ต้องได้รับการดูแลมักเกิดขึ้นกับการไม่พึงพอใจในปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น ถึงแม้จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นแต่ก็มีปัญหาเรื่องการปรับตัว จะเห็นได้ว่าภาวะของความเหงามีหลายรูปแบบและสามารถก่อร่างเป็นผลกระทบทั้งระดับตัวเอง บุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบข้างได้

การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดปรัชญาจีนกับภาวะความเหงาในปัจจุบัน จากการศึกษาข้อมูลเชิงปฐมภูมิทั้งในปรัชญาและทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ และการศึกษาจากงานวิจัย บทความ หนังสือตำราทางด้านปรัชญาต่างๆ ซึ่งเนื้อหาวิชาวิชาประกอบด้วยปรัชญาสมัยโบราณ สมัยหลังคริสตกาล สมัยใหม่ และหลังสมัยใหม่ พร้อมทั้งได้ประยุกต์เข้ากับประเด็นทางด้านสุขภาพ สังคม วัฒนธรรม โดยหัวข้อที่ผู้วิจัยได้อธิบายเป็นประเด็นเกี่ยวกับความเหงา (Loneliness) มุ่งไปที่ปรัชญาในมุมของจิตวิทยาเป็นหลักโดยมีหลักปรัชญาพื้นฐานเป็นกรอบคิดในการเขียน เนื้อหาโดยหลักจะประกอบด้วยพื้นฐานความเป็นมนุษย์ ได้อธิบายถึงความผันความต้องการและความอยากรู้ในความรู้เพื่อการใช้ชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ การแสวงหาความรู้ ความต้องการและการพัฒนาตน มุ่งไปที่การสร้างกรอบวิธีคิดบนฐานคิดของนักปรัชญาเปรียบเทียบระหว่างปรัชญาตะวันออกและตะวันตก รวมไปถึงระบบสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่แตกต่างและความเชื่อเรื่องศาสนาที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลในการดำรงชีวิต

จากปัญหาผลเรื่องความเหงา (Loneliness) ที่แผ่ขยายวงกว้างซึ่งมีการวิจัยหลายประเทศ และประเทศไทยก็มีการวิจัยจากหลายกลุ่มตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่อสุขภาพองค์รวมทั้งตัวเองและผู้อื่น ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาในมุมทางด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทางปรัชญาในแต่ละสมัยที่สอดคล้องกับประเด็นด้านสุขภาพจะช่วยให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาบางข้อและหลักธรรมหลักใหญ่ทางพระพุทธศาสนาและหลักปรัชญาจีน โดยมุ่งไปที่การศึกษาจากตำรา บทความ หนังสือทางปรัชญาและประยุกต์กับเรื่องความเหงา ซึ่งทำให้เห็นถึงวิธีคิดและการศึกษาการดำรงชีวิตให้อยู่รอดในสังคมของปัจเจกบุคคลและระดับสังคมสืบไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและปรัชญาจีน (เต๋า,ขงจื้อ) เรื่องความเป็นธรรมชาติของมนุษย์
2. ศึกษาความต้องการแสวงหาความรู้ของมนุษย์เพื่อพัฒนาตน
3. ศึกษาการประยุกต์หลักธรรมในพุทธศาสนาและปรัชญาจีนกับประเด็นสุขภาพเรื่องความเหงา (Loneliness) และความเข้าใจตนเอง (Self-Awareness)

## วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีการวิจัยนี้มี เป็นการวิจัยด้านเอกสาร (การศึกษาตำรา) โดยวิเคราะห์ สังเคราะห์ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง (Content analysis) พร้อมกับอภิปรายผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ลำดับขั้นตอนดังนี้

### การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ศึกษาจากตำราข้อมูลปฐมภูมิที่ครอบคลุมประเด็นเรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อาทิ พระไตรปิฎก และคัมภีร์ อรรถกถาต่างๆ แนวคิดทฤษฎีโดยอ้างอิงถึงเจ้าของแนวคิดแรกเริ่ม และเอกสารทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัย

ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ งานวิจัย หรือบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลงานทางวิชาการที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร หรือบทความวิชาการงานประชุมในประเด็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย พร้อมกับเอกสารบทความทั่วไปที่มีการอ้างอิงตามหลักวิชาการ

ใช้โปรแกรม Microsoft office (word และ Excel) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเขียนวิเคราะห์ตามกรอบการวิเคราะห์ เนื้อหาครอบคลุมในคำสำคัญของการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเบื้องต้นมาวิเคราะห์ตามรูปแบบการวิเคราะห์ในเนื้อหา (Content Analysis) โดยการคัด ประเด็นพร้อมอ้างอิงแหล่งที่มาให้ถูกต้อง และบรรยายในหลักการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Descriptive analysis) พร้อมกับผนวก ทักษะของผู้วิจัย และนำเสนอข้อมูลที่ได้รับการวิเคราะห์นั้นเผยแพร่ต่อไป

ระยะเวลาในการวิจัย (ธันวาคม 2567 – เมษายน 2568)

## ผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ปรัชญาจีน (เต๋าและขงจื้อ) มีวิธีคิดที่คล้ายคลึงกันในหลักของการเข้าใจ ธรรมชาติทั้งเข้าใจพื้นฐานธรรมชาติของตัวเอง (ความเป็นมนุษย์) และพื้นฐานธรรมชาติของสิ่งแวดล้อม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและ อธิบายพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ แนวคิดของนักปรัชญาที่สำคัญและแนวคิดของนักคิดเหล่านั้นที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ จากนั้นได้อธิบายความรู้ความเข้าใจตนเอง ภาวะความเหงา (Loneliness) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ (Concept) ที่หลายคนไม่ค่อย ตระหนักถึงผลกระทบที่ตามมา กระนั้นงานวิจัยนี้ได้แผ่ขยายการประยุกต์ทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและปรัชญาจีน (เต๋า และขงจื้อ) กับวิถีชีวิตการดำเนินไปของความเป็นมนุษย์โดยตามลำดับดังนี้

### 1. พื้นฐานความเป็นมนุษย์

ความเป็นมนุษย์มีหลากหลายแนวคิดที่จะอธิบายในแง่มุมต่างๆ แรกเริ่มของการวิวัฒนาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านที่อยู่ อาศัย สังคม หลักคิดเพื่อการดำรงชีวิต และความเชื่อต่างๆ ล้วนมีวิวัฒนาการเรื่อยมาจนกระทั่งการพัฒนาของความเป็นมนุษย์มี ความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น สิ่งที่สำคัญของการพัฒนาคือการแสวงหาความรู้ ซึ่งเป็นรากฐานของการสร้างให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ ปลอดภัยและแสวงหาความสุขสูงสุดที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในหัวเวลานั้นๆ ความรู้ที่เป็นแนวความคิดหรือสิ่งที่เป็นบรรทัดฐานราก แห่งการดำเนินต่อเมื่อมีการคิดและวิเคราะห์จนเป็นเหตุผลเชิงประจักษ์และเป็นที่ยอมรับได้แล้วนั้นสังคมก็เรียกสิ่งนั้นๆว่า “ปรัชญา”

เพลโต (Plato) นักปรัชญาสมัยก่อนคริสตกาลซึ่งแนวความคิดได้เป็นรากฐานในยุคต่อมา ได้กล่าวถึงนิยามเกี่ยวกับของ ความรู้และปรัชญาโดยการตั้งคำถามว่า “ความจริงแท้เป็นเช่นไร” โดยมีคำตอบสั้นๆ คือ “ความจริงแท้เป็นหลักสากล เป็นสภาวะ

สากล ความจริงแท้มีภาวะไม่เปลี่ยนแปลงและความจริงแท้เป็นนิรันดร” จะเห็นได้ว่าแนวความคิดพื้นฐานของความเป็นมนุษย์กับนักปรัชญาหลายๆคนในอดีตไม่ว่าจะเป็น โสกราตีส เพลโต อริสโตเติล หรือนักปรัชญายุคหลังนั้น มีพื้นฐานแนวคิดเดียวกันคือ “ความสงสัย” “ความพิศวง” และความสนใจของมนุษย์ในธรรมชาติรอบตัวรวมไปถึงความคิดในใจของมนุษย์ เป็นกำหนดมาพร้อมกับความเป็นมนุษย์ โดยการแสวงหาคำตอบเหล่านั้นก็เพื่อความอยู่รอดของการดำรงชีวิตนั่นเอง

แนวคิดพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ในยุคต่อมาในมุมมองทางด้านจิตวิทยา ซึ่งหลายๆ ศาสตร์ก็ได้ปลื้มตัวเองออกมาจากหลักปรัชญาทั้งสิ้น ด้วยเหตุที่มีฐานมุมมองความคิดของตัวเองและสามารถสร้างเครื่องมือที่เฉพาะเจาะจงวัดได้ ปรัชญาพื้นฐานทางจิตวิทยาของความเป็นมนุษย์อยู่ที่ความต้องการพื้นฐานของคน Maslow (1954) ได้กล่าวถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์แบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ (1) Physiological needs ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย ส่งต่อให้พยายามให้กินอิ่ม (2) Safety needs ความต้องการด้านความปลอดภัยในตัวเองมีที่อยู่อาศัย (3) Love and belonging ความต้องการความรัก ปฏิสัมพันธ์กับสังคม และความต้องการเป็นเจ้าของในสิ่งอื่นๆ (หรือคนอื่นด้วย) (4) Esteems ความต้องการเรื่องความซื่อสัตย์ ความนับถือและความเอาใจใส่จากคนอื่นฯ สังคม (5) Self-actualization ความสมบูรณ์ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางทรัพย์สินภายนอกและความอิมเมมภายใน สอดคล้องกับปัจจัยพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ปัจจัย 4” ได้แบ่งออกไว้เป็นสำหรับของพระภิกษุ (ได้แก่ ไตรจีวร, อาหาร-บิณฑบาต, เสนาสนะ และยารักษาโรค) และสำหรับฆราวาส (ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เป็นพื้นฐานความต้องการของความเป็นมนุษย์ที่คล้ายคลึงกันด้วยเพราะต้องการดำรงชีวิตอยู่ให้อยู่รอดและปลอดภัย

แนวคิดที่ยกกล่าวข้างต้นนั้นเป็นพื้นฐานของมนุษย์ จากอดีตจนถึงปัจจุบันถึงแม้การแสวงหาความรู้มีการพัฒนาไปมากมายตามยุคสมัยที่แตกต่าง แต่กระนั้นพื้นฐานความต้องการของคนย่อมมีคล้ายกัน สิ่งเหล่านี้ความคิดของโสกราตีส นักปรัชญาสมัยกรีกคนสำคัญได้กล่าวไว้ในรูปแบบการตั้งคำถาม Dialectic เสมือนให้เราตระหนักคิดว่าสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการหรือพื้นฐานของความเป็นมนุษย์นั้นล้วนแต่มีคุณค่าที่อยู่ในตัวเสมอ ทุกคนล้วนมีคุณค่าในตัวเอง สมัยก่อนคริสตกาล “ปัญญากับคุณธรรม” ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน ปัญญาเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณธรรม แต่เมื่อวิทยาศาสตร์มีการพัฒนาจึงได้แยกคำสองคำนี้ต่างจากกัน คุณธรรมเป็นสิ่งที่ดีได้และปัญญาก็ล้วนฝึกได้เช่นเดียวกัน

## 2. ความรู้ ความต้องการ และการพัฒนาตน

ธรรมชาติของมนุษย์ดังที่กล่าวเบื้องต้นว่ามีความต้องการพื้นฐานตั้งแต่มนุษย์เกิดขึ้นจนกระทั่งถึงวาระโลกไป กระนั้นก็ยังแสวงหาเสถียรหรือความต้องการที่จะมีชีวิตที่ดีหลังความตายหรือสถานที่ที่เหมาะสมกับตัวเอง อาทิ ในความเชื่อในพระเจ้าและเมื่อตายลงก็หวังอย่างหนึ่งที่ไปอยู่กับพระเจ้า หรือแม้กระทั่งศาสนาที่ไม่เชื่อในพระเจ้ายิ่งจะเข้าถึงสภาวะอันบริสุทธิ์ดังตามที่ศาสนานั้นๆ กำหนดไว้ ทั้งนี้การที่จะปัจเจกบุคคลนั้นจะเข้าถึงได้ก็ต่ออาศัยความรู้และการพัฒนาตนอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้เป้าหมายของตนนั้นสำเร็จในอนาคต

ความต้องการของมนุษย์นั้นปราชญ์หลายคนได้สะท้อนเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่มีจำกัด” แรกเริ่มดังที่เห็นในลำดับขั้นความต้องการของ MASLOW (Maslow, 1954) ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจน มีความสอดคล้องกับยุคปัจจุบันที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ โดยนักประพันธ์อเมริกันชื่อดัง (Tony Robbins, 2006) ได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 6 อย่างด้วยกันคือ (1) Certainly ความต้องการที่แน่นอน เป็นความต้องการตายตัวที่ทำให้ตัวเองมีความสุข ปลอดภัย และมีชีวิตที่ดี เช่น ต้องการเงินเดือนมากๆ เพื่อที่จะไม่ต้องยากจน (2) Uncertainty / Variety เมื่อมีชีวิตที่มั่นคงแล้ว ดูเหมือนชีวิตจะดูจืดจางเกินไป จึงต้องการแสวงหาสิ่งที่มีความตื่นเต้นในชีวิตมากยิ่งขึ้น เช่น การแสดงหารูปแบบชีวิตแบบใหม่ เพื่อผลลัพธ์ใหม่ๆ เป็นต้น (3) Significant ความต้องการที่อยากจะถูกยอมรับจากผู้อื่น สิ่งนี้สอดคล้องกับความต้องการ 5 ระดับของ MASLOW เรื่องของความรักและความเอาใจใส่รวมไปถึงความเคารพจากผู้อื่น (4) Connection and Love ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์และความรัก สิ่งนี้มีความแตกต่างคือความเข้มแข็งภายในจิตใจของปัจเจกบุคคลนั้นว่าจะสร้างความรักและความเข้มแข็งภายในจิตใจมากน้อยแค่ไหน สิ่งนี้จะวัดระดับความจริงใจกับสิ่งรอบตัวมากกว่าเดิม (5) Growth ความต้องการที่จะพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อเป้าประสงค์ในคน สังคม สิ่งแวดล้อมรอบข้างจะให้เห็นในคุณค่าของคนนั้นมากยิ่งขึ้น และ (6) Contribution สิ่งนี้เรามีเป้าประสงค์ความสำเร็จในความต้องการใน 5 อันดับต้นมาแล้วนั้นสิ่งที่ต้องการต่อไปคือความอยากให้คนรอบข้างมีความสุขและประสบผลสำเร็จ เป็นความ

ต้องการภายในและเมื่อสิ่งนี้สำเร็จสิ่งที่ได้กับตัวเราจะเป็นความอึดอ้อมใจและสุขใจ

ความรู้ ควบคู่กับพัฒนาตน ในมุมความหมายของปรัชญาหากจะอธิบาย “ความรู้” หมายถึง ความเป็นจริงตามสิ่งที่ควรเป็นและความตระหนักที่จะเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกัน ระดับของความรู้ในทางทฤษฎีมีนักคิดชื่อ James Brian Quinn (James Brian Quinn, 1928-2012) ได้แบ่งความรู้ออกเป็น 4 ระดับ คือ (1) Know-What รู้ว่าคืออะไร ความรู้ที่เกิดขึ้นจากผัสสะ เห็น และจดจำ (2) Know-How รู้ว่าเป็นอย่างไร รู้การเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนผ่าน (3) Know-Why รู้ว่าทำไม รู้ถึงเหตุและผลของสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ และ (4) Care-Why ใส่ใจในเหตุผล เป็นความรู้มาจากการสร้างสรรค์และเข้าใจเหตุผลมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าความรู้นั้นเมื่อกาลเวลาผ่านไป สิ่งที่เราเรียนรู้เป็นสิ่งอันเดียวกันย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แต่กระนั้นวิธีหรือระดับที่จะแสวงหาความรู้นั้นก็แบ่งออกไปได้มากมายหลายวิธี ขึ้นอยู่กับบริบทและความสามารถในการไตร่ตรองของแต่ละบุคคล

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ความต้องการของมนุษย์โดยมีจุดเริ่มต้นคือความอยากรู้พร้อมกับการแสวงหาคำตอบเพื่อให้ได้มาซึ่งการตอบสนองความอยากรู้ และเพื่อการปรับตัวในการอยู่รอดในบริบทแวดล้อมที่อาศัยอยู่ กระนั้นการแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากรู้มีความรู้ที่อยู่ในกระบวนการเสมอเพื่อเพิ่มการพัฒนาของตัวนั้นก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ สิ่งนี้ทางรัฐศาสตร์รากฐานของคำศัพท์ไทยจึงเรียกว่า “มนุษย์” ผู้ที่มีใจสูงมีความรู้และพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างเหมาะสมและดีงาม

### 3. ธรรมชาติ สังคมและสิ่งแวดล้อมของความเป็นมนุษย์ในมุมมองปรัชญาจีนและพุทธศาสนา

หลายทัศนะให้ความหมายและปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมุมทางความคิดไว้แตกต่างกันออกไป แง่ของสังคมก็กล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” หากมุมทางเศรษฐศาสตร์ก็จะเรียกความสัมพันธ์นี้ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์เศรษฐกิจ” ที่ต้องดิ้นรนโดยใช้ทุนทางสังคม เศรษฐกิจ และอื่นๆ เพื่อแลกมาให้ได้ซึ่งความอยู่รอด มุมทางจิตวิทยาจะให้เหตุผลว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ที่ตื่นรู้มีความรู้สึก” ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มุมทางแต่ละศาสตร์วิชาการจะให้ความหมายและความสัมพันธ์ที่ต่างกัน

ในปรัชญาจีนมีทัศนะหลายด้านให้ศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งไปที่ศึกษาความเป็นจริงตามธรรมชาติ ที่เราคำนึงมากที่สุด 2 ปรัชญาหลักของจีนคือ ปรัชญาเต๋า (Daoism) และปรัชญาขงจื้อ (Confucius) ซึ่งทั้ง 2 ปรัชญานี้ล้วนเป็นรากฐานแห่งการสร้างชาติของจีนซึ่งอยู่ที่ผู้นำจะนำระบบความคิดและปรัชญาแง่มุมในประยุกต์เข้ากับสถานการณ์กับสภาพจริงให้ได้มากที่สุด มีข้อความหนึ่งของปรัชญาเต๋าว่า “...สรรพสิ่งมากมายล้วนกำเนิดขึ้น และดำเนินไปตามวิถี ข้าพเจ้าได้คอยเฝ้ามอง สรรพสิ่ง กลับไปสู่ต้นกำเนิดเดิม...” (พจนาน จันทรสันติ. 2556 : 9) จะเห็นได้ว่าวิถีแห่งธรรมชาตินั้นดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ปรารถนาความเป็นไปนั้นขึ้นชื่อว่าป็นยอดแห่งนักปรัชญา ซึ่งผู้เขียนจะขออธิบายโดยภาพรวมของบ่อเกิดแห่งเต๋าโดยคร่าว ศาสนาเต๋า (DAOISM) บ้างก็จะเรียกว่าเป็นศาสนาหรือลัทธิซึ่งหากตามความเข้าใจของนักปรัชญาหลายคนให้ความเห็นลงเดียวกันว่าจะเป็นศาสนามากกว่า เหตุเพราะมีทั้งคำสอน ศาสนิกและพิธีกรรม ได้ถือกำเนิดขึ้นราวศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสตกาล โดยมีหลักคิดพื้นฐานทางจักรวาลจากสำนักหยินหยางผนวกกับหลักคิดเรื่องธรรมชาติและปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับวัฏจักรกฎแห่งธรรมชาติ มีคัมภีร์ที่บันทึกคำสอนและปรัชญาคือ คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง (DAO DE JING) โดยผู้เขียนเป็นเล่าจื้อและจางจื้อผู้สืบทอดต่อมา

ปรัชญาขงจื้อ (Confucius 551-479 BCE.) อารยธรรมจีนมีรากฐานแห่งความเจริญองงามทั้งด้านวัตถุและการศึกษา มาเป็นเวลายาวนาน ขงจื้อเป็นนักการศึกษา นักปรัชญา นักวัฒนธรรม นักแสวงหาความรู้ที่ไม่มีสิ้นสุด พื้นฐานปรัชญาของขงจื้อตั้งอยู่บนรากฐานคิดแห่งความเมตตา กรุณา และความกตัญญู หากเปรียบเทียบกับปรัชญาตะวันตกแล้วเรื่อง “ญาณวิทยา” (Ontology) เรื่องปัญหาของความรู้และเป็นปัญหาพื้นฐานทางปรัชญาเกี่ยวกับการดำรงอยู่และความคิด แม้ว่าขงจื้อจะกล่าวว่า “คนที่เกิดมารู้ทุกเรื่องเป็นผู้ที่มีญาณวิทยา” เขาไม่เคยคิดว่าทุกคนเกิดมาแล้วจะรู้ทุกเรื่อง และก็ไม่ได้ยอมรับว่าตนเองเกิดมาก็รู้ทุกเรื่อง ในทางตรงกันข้ามเขายืนยันที่จะแสวงหาความรู้โดยเรียนศึกษาหาความรู้ต่อไปอย่างไม่มีการสิ้นสุด

ปรัชญาจีนที่กล่าวข้างต้นโดยพื้นฐานแล้วจะเน้นไปที่ “ความเมตตา” และ “ความกตัญญู” โดยทั้ง 2 ปรัชญาเบื้องต้นจะเน้นไปที่เรื่องของความกตัญญูเป็นหลัก ระเบียบธรรม ภูทง (ระเบียบธรรม ภูทง. 2560 : 9) ได้ศึกษาเปรียบเทียบหลักจริยธรรมด้านกตัญญูปรัชญาขงจื้อและเล่าจื้อ พบว่า ปรัชญาทั้งสองล้วนสอนให้ทุกคนเป็นคนดี มีความกตัญญูต่อบิดามารดา ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ รวมไปถึงผู้ปกครองแผ่นดิน แต่ของเล่าจื้อไม่เพียงแต่สร้างความกตัญญูกับบุคคลเพียงอย่างเดียว บุคคลควรมีความ

กตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติที่สร้างสรรค์สรรพสิ่งให้คนได้อยู่อาศัย เสมือนคนเกิดมานั้นล้วนมีหนี้บุญคุณต่อธรรมชาติ

พระพุทธศาสนามีหลักการคิดและศาสนิกชนได้ปฏิบัติตามเพื่อให้เข้าถึงสิ่งที่เรียกว่าสูงสุดของการปฏิบัติ นั่นคือการบรรลุถึง “พระนิพพาน” มีหลักการอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ไม่หย่อนและตั้งเกินไป ซึ่งหลายคนที่เคยเรียนด้านพุทธศาสนา มาจะได้ยินบ่อยครั้งคือ “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ และสติปัฏฐาน 4 ซึ่งหลักยึดในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงจุดสูงสุดที่ตั้งหวังไว้นั้นเอง ดังนั้นจะสรุปได้ว่า มนุษย์เกิดมาบนโลกนี้โดยมีจุดประสงค์หนึ่งเดียวเหมือนกันคือ “ความอยู่รอด” และทำตนให้บรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้โดยไม่ให้สิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง สังคมเกิดความเดือดร้อน สิ่งนี้ทำให้ความคิดแรกเริ่มของมนุษย์ได้เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความสงสัยในธรรมชาติส่งผลให้เกิดการปรับตัวเพื่อให้อยู่รอด และเมื่อปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี หากมีคุณธรรมในจิตใจอันเป็นรากฐานแห่งความรู้และคุณธรรมนั้นก็อยู่กับธรรมชาติโดยไม่คิดจะเอาชนะธรรมชาติ สิ่งนี้ปรัชญาจีนได้เน้นย้ำเสมอถึงการสร้างความเข้าใจให้กับบุคคลกับการปรับตัวและกตัญญูต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม สังคม เพื่อให้เกิดสันติสุขในมวลมนุษยชาติตลอดไป

#### 4. ความเหงาและปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ

ความเหงา (Loneliness) เป็นคำที่หลายคนได้ยินบ่อยครั้งและน้อยนักที่จะตระหนักถึงความหมายและความรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจทุกกลุ่มอายุคน Perlman และ Peplau (Perlman et al, 1982) ได้ให้ความหมายของความเหงาไว้ว่า “เป็นประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคลในปฏิสัมพันธ์สังคม อีกทั้งเป็นการขาดความพึงพอใจเมื่ออยู่ในสังคมและรู้สึกขาดปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ทั้งรูปแบบอัตวิสัยและวัตถุวิสัย” (Perlman et al, 1982) ทั้งนี้ความเหงาถือเป็นปัญหาทางสังคม จนกระทั่งหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ว่าจะมีการลุกลาม (Epidemic) จนกระทั่งเกิดการแพร่ระบาด (Pandemic) เป็นวงกว้างมากยิ่งขึ้น มีงานวิจัยของ Vivek Murthy (Vivek, 2017) เผยผ่านบทความชื่อ Work and Loneliness Epidemic (Vivek, 2017) ใน Harvard Business review ได้กล่าวเปรียบเทียบสรุปความว่า “ความเหงาทำให้เราอายุสั้นลงเทียบเท่ากับการได้สูบบุหรี่วันละ 15 มวน” เพื่อเข้าถึงภาวะความเหงา University of California ได้มีการสำรวจและออกแบบสำรวจค่าความเหงา (UCLA Loneliness Scale) และอีกแบบวัดค่าความเหงาอย่างหนึ่งคือ Gierveld Loneliness scale และเพื่อสร้างความตระหนักถึงประเด็นความเหงาจนกระทั่งระบุเป็นโรคอย่างหนึ่งซึ่งมีการระบาดเรื่อยมา เมื่อยังมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยทุกประเทศได้ออกมาตรการการแพร่ระบาดโดยการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จนกระทั่งมีมาตรการการ Lockdown ห้ามการเข้าออกเคสสถานหรือจำกัดเวลา ยิ่งทำให้ภาวะหรือโรคเหงานั้นเพิ่มมากยิ่งขึ้น

“ธรรมชาติ” มีหลายมุมมองได้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไป ทางสิ่งแวดล้อมจะให้ความหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ สายธาร พื้นดิน อากาศ และอื่นๆ และมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงธรรมชาติว่า ด้วยภาวะความเป็นปกติของจิตใจมนุษย์ นิสิตา เขียวอ่อน ได้อธิบายไว้ว่า มนุษย์เกิดในท่ามกลางธรรมชาติ จึงต้องเรียนรู้ ปรับตัว ทำความเข้าใจเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกาย และจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสภาพจิตใจของมนุษย์หรือว่าระบบสังคมของมนุษย์เป็นเพียงกลไกหนึ่งที่หมุนเวียนไปกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จะเห็นได้ว่าธรรมชาติคือสิ่งปกติที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในปรัชญาจีนที่กล่าวข้างต้นได้เน้นย้ำถึงการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติโดยที่ขงจื้อได้ตระหนักถึงความกตัญญูต่อธรรมชาติและศาสนาเต๋าเสนอให้สร้างความตระหนักและเข้าใจในวิถีแห่งธรรมชาติ และสิ่งที่เป็นปรัชญาภายในการปรับตัวและเข้าใจธรรมชาติตามครรลองของหลักปรัชญาจีนที่สำคัญคือความกตัญญูต่อสรรพสิ่ง

ความเหงากับสภาพจิตใจที่เป็นไปตามธรรมชาติ ความเหงาเป็นทั้งเหตุและเป็นผลลัพธ์ของปัจจัยอื่นๆ หากกล่าวถึงเหตุแห่งความเหงาหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเหงามีหลายอย่าง โดยปกติเราจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ความเหงาด้านอารมณ์และความเหงาเชิงสังคม สาเหตุที่เกิดความเหงาทางอารมณ์เป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลหรือบุคลิกภาพส่วนตัวที่สร้างอารมณ์ของตัวเองขึ้นมาผ่านการคิด กังวล วิดก หรือแม้กระทั่งการอารมณ์รับรู้อารมณ์สิ่งเร้าต่างๆ และเหตุความเหงาเชิงสังคมสิ่งนี้จะมีบริบทแวดล้อมจากภายนอกเป็นองค์ประกอบก่อให้เกิดปัจจัยส่งผลให้เกิดความเหงา เช่น บริบทครอบครัวที่ไม่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์ วัฒนธรรมองค์กรที่ไม่เป็นมิตรภาพกับการทำงาน หรือสังคมแวดล้อมไปด้วยปัญหา อาทิ ปัญหาสุขภาพจิต ลักขโมย ปัญหาสิ่งแวดล้อมต่างๆ

เป็นต้น สิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ป.อ.ปยุตโต (ป.อ.ปยุตโต. 2527: 9) ได้อธิบายเรื่องของธรรมชาติและ ความธรรมดาไว้ว่า “ธรรมชาติ คือ สิ่งทั้งหลาย (ทุกสิ่ง) ที่เป็นไปตามธรรมดา และธรรมดา คือ ความเป็นจริงของธรรมชาติ หรือความเป็นไปของธรรมชาติ”

กล่าวโดยสรุปแล้วว่าความธรรมดา ธรรมชาติ และความเหงาม นั้นเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะพยายามเข้าใจตัวเองและ อธิบายจนกระทั่งมีความเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้นเพื่อการปรับตัวเอาตัวรอดในสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมชาติให้ได้มากที่สุด ความ เหงามเป็นอีกภาวะหนึ่งของจิตใจที่ธรรมดาของมนุษย์ที่มี และความเหงามนี้ก็จะมีขึ้นคงอยู่และดับไปตามเวลาจะช้าหรือเร็วก็อยู่กับการบริหารจิตใจของแต่ละบุคคลนั้น

### 5. การประยุกต์ใช้ปรัชญากับประเด็น Loneliness

ปรัชญาที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกรอบอธิบายเรื่องความเหงามคือ “ธรรมชาติ” ของปรัชญาเต๋าและขงจื้อ ขงจื้อ ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ได้อธิบายตีพิมพ์ในวารสารเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา เกี่ยวกับสรุปรวมของปรัชญาขงจื้อไว้ทั้งหมดรวมอยู่ในอักษรจีนหนึ่งตัว คือ 仁 ออกเสียง “เหริน” ตามลักษณะของตัวอักษรจีนที่แฝงด้วยความหมายจะเห็นได้ว่าประกอบด้วยอักษรคำ 2 คำ คือ 人 และคำว่า 二 คำแรกแปลว่า “คน” หรือ “มนุษย์” และที่สองแปลว่า “สอง” แต่ความหมายทางปรัชญาเพิ่มเติมอีกแปลว่า มากกว่าหนึ่งหรือพหุพจน์และอีกความหมายหนึ่งคือมากกว่าหนึ่งคนรวมกันเรียกว่าส่วนรวมหรือสังคม ดังนั้นอักษรจีนคำสรุปรวม ปรัชญาที่ว่า 仁 คือแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคม และมีอีกมุมหนึ่งเชิงลึกทางปรัชญาคือ “มนุษยธรรม” (Human Heartedness) ขงจื้อได้เน้นไปที่ความสัมพันธ์จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ นั่นคือสถาบันครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนใน ครอบครัวที่ดีมีรากฐานแบ่งออกเป็น 5 ประการคือ ความสัมพันธ์พ่อ (แม่) พี่กับน้อง สามิภรรยา เพื่อนกับเพื่อน และฐานะ ประชาชนกับพระมหากษัตริย์ (ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, 2016: 3)

ปรัชญาเต๋า (ฉรรค์วรราช บุญมา, 2561:18) ได้ศึกษาธรรมชาตินิยมลองปรัชญาเต๋าและสรุปว่า แนวคิดหลักของปรัชญา เต๋าได้ให้ความสำคัญกับธรรมชาติ โดยเชื่อว่า “ธรรมชาติคือสิ่งจริงแท้” พร้อมอธิบายเพิ่มเติมในหลักคุณธรรมคือธรรมชาติที่แท้จริง คือสัจจะ และอีกแนวคิดหนึ่งคือธรรมชาติของเต๋าคือเข้าใจการปฏิเสธการสร้าง การพัฒนาวัตถุทุกรูปแบบ ปฏิเสธการกระทำทุกอย่าง เพราะการกระทำที่แท้จริงคือไม่ต้องทำอะไรเลย พนมมร คำวัง ได้สรุป เต๋า คือการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับ ธรรมชาติ เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ เลิกการศึกษาเล่าเรียน หยุดการสร้างวัฒนธรรมและอารยธรรมต่างๆ มีความสอดคล้องกับหลัก ปรัชญาทางพุทธศาสนาในแง่ของอุดมคติและอุดมการณ์ของชีวิต

ข้างต้นเป็นหลักปรัชญาจีนโดยผู้วิจัยได้ศึกษาเน้นไปที่ปรัชญาเต๋าและขงจื้อซึ่งมีความแตกต่างเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับ สังคมกับพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นที่รู้จักในการเข้าใจและการเป็นพลเมืองที่ดีในสังคม คือ เรื่องที่ศ 6 ซึ่ง ประกอบด้วย

1) ทิศเบื้องหน้า (ปุรัตถิมทิศ) หมายถึงบิดามารดา ผู้ให้กำเนิด ทั้งสองเป็นผู้มีอุปการะก่อน เป็นผู้มาก่อน ให้ การเลี้ยงดูบุตรธิดา ให้การศึกษา ให้ที่อยู่อาศัย มาก่อน เราจึงต้องตอบแทนบุญคุณท่าน

2) ทิศเบื้องขวา (ทักษิณทิศ) ครูบาอาจารย์ อยู่ในฐานะปูชนียบุคคล โดยจะมีหลักการปฏิบัติระหว่างศิษย์ต่อ อาจารย์เช่น ลูกขึ้นต้อนรับ เข้าไปคอยรับใช้ เชื้อฟังกำสั่งสอน การปฏิบัติอาจารย์ต่อศิษย์ เช่น แนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ บอกศิลปะ วิทยาการโดยไม่อำพราง เป็นต้น

3) ทิศเบื้องหลัง (ปัจฉิมทิศ) หมายถึง ครอบครัว ภรรยา บุตร ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัวควรยกย่อง เชิดชู และ ให้เกียรติ ไม่ดูหมิ่นภรรยา เลี้ยงดูบุตรตามกำลัง อบรมบ่มนิสัย คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4) ทิศเบื้องซ้าย (อุตตรทิศ) เพื่อนและมิตรสหาย ควรเกื้อกูล ช่วยเหลือ พุดจาด้วยวาจาที่เป็นมิตร สร้าง ความสัมพันธ์อันดี ไม่ใส่ร้ายป้ายสี

5) ทิศเบื้องล่าง (เหนือทิศ) ผู้เป็นบริวารคอยช่วยเหลือหรือผู้ได้บังคับบัญชาของเรา สิ่งนี้เราจะคอยช่วยเหลือ ปกป้องคุ้มภัย ให้ความเป็นธรรมและมอบค่าตอบแทนที่เป็นธรรม ไม่เอาardtเอาเปรียบ เป็นต้น

6) ทิศเบื้องบน (อุปริมทิศ) สมณชีพราหมณ์หรือผู้มีศีลเหนือกว่าเรา ควรให้ความเคารพนอบน้อม ช่วยเผยแผ่คำสอน และเชื้อฟุ้งในเหตุผลและนำหลักธรรมมาปฏิบัติอยู่เป็นนิจ

สรุปหลักทศ 6 ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้อธิบายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ตามข้อได้กล่าวชัดเจนถึงทิศรอบตัวหมายถึงสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่อาศัย เริ่มต้นจากสังคมครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสถานะทางสังคม สิ่งนี้หากเข้าใจในบริบทแวดล้อมแล้วจะสามารถปรับตัวและคลี่คลายภาวะความเหงาได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้น ความเหงา ดังที่กล่าวอธิบายข้างต้นแล้วว่าเป็นภาวะจิตใจที่รู้สึกขาดการมีปฏิสัมพันธ์ภายในสังคม ซึ่งสังคมที่แวดล้อมด้วยผู้คนหรือแม้กระทั่งอยู่ท่ามกลางผู้คน คนรู้จักญาติสนิท หรือแม้กระทั่งคนใกล้ชิด แต่ก็ยังมีความรู้สึกได้ถึงภาวะเหงา หากการเข้าใจตนและรู้ถึงอารมณ์สภาพจิตใจของตนเองได้ชัด จะเข้าใจได้ว่า “ความเหงาก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์” สอดคล้องกับหลักพุทธปรัชญาที่ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีอะไรที่คงทนอยู่ มีกาลเวลาเท่านั้นที่เป็นตัวแปรหลักให้สภาพนั้นเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา

### สรุปและอภิปรายผล

งานวิจัยที่ผ่านมาได้อธิบายถึงความหมาย หลักคิด สถานการณ์ การปรับตัว และความรู้สึกของคนที่มีภาวะความเหงา (Loneliness) ซึ่งมีทั้งความเหงาที่เป็นแบบชั่วคราว สถานการณ์และแบบเรื้อรัง เริ่มต้นด้วยความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตาม Maslow (Maslow, 1954) ที่ได้อธิบายถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เต่าและขงจื้อกล่าวถึงการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด ส่วนพุทธศาสนากล่าวถึงปัจจัย 4 พื้นฐานของการเป็นอยู่เพื่อให้การดำรงชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่นและปกติ

ธรรมชาตินี้มีการปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลาที่เหมาะสม มนุษย์ที่สามารถอยู่รอดได้คือการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติต่างๆ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในงานวิจัยนี้ได้นำหลักทศ 6 มาเป็นกรอบอธิบายความเหงาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันบุคคลเพื่อสร้างความเข้าใจในบริบทที่ตนอาศัยอยู่ ซึ่งการทำความเข้าใจสังคม สิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง และนำหลักวิธีคิดหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนาและปรัชญาจีนไปประยุกต์ใช้จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีและสามารถลดระดับความเหงาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ในที่สุด

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการแนวคิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเด็นทางปฏิบัติเพิ่มเติม อาทิ หลักการครองเรือนในปรัชญาพื้นฐานไทย รวมถึงปรัชญาจีนที่เป็นคติใหม่เกี่ยวกับเรื่องความเป็นธรรมชาติและดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อให้ครอบคลุมในบริบทสังคม สถานะ อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกันตัวเรามากยิ่งขึ้น

2. ศึกษาเพิ่มเติมการประยุกต์ประเด็นสุขภาพเรื่องความเหงา (Loneliness) และความเข้าใจตนเอง (Self-Awareness) ถึงผลกระทบในกลุ่มที่จำกัดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่แตกต่างจากการวิจัยในเอกสารและสามารถกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กิตติยานนท์ วรณวงค์. และคณะ (2021). **หน้าที่พลเมืองตามแนวพุทธศาสตร์**. Journal of MCU Ubon Review, Vol.6 No.3 (September-December 2021)
- ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. (2016). **ขงจื้อ, คำสอนทางปรัชญาและศาสนา**. Thai Journal of East Asian Studies, 2(1). retrieved from <https://so02.tcithaijo.org/index.php/easttu/article/view/51419>
- ณรงค์วรรษ บุญมา. (2561). **ธรรมชาตินิยมของปรัชญาเต๋า: ข้อโต้แย้งการนำแนวคิดธรรมชาตินิยมมาใช้กับมนุษย์**. วารสารปรัชญาและศาสนา 3, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- นริศรา เขียวอ่อน. (2564). **ธรรมชาติและความเป็นมาของชีวิต**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต,บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ไพศาล วิสาโล. (2555). **เป็นมิตรกับความเหงา**. ชมรมกัลยาณธรรม พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์สุภา บางพลัด กรุงเทพฯ.
- รพีพรรณ ภูทอง. และคณะ (2560). **ศึกษาเปรียบเทียบหลักจริยธรรมด้านกตัญญูในปรัชญาขงจื้อและเล่าจื้อ**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 14, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน.
- สุขเกษม โรจน์พงษ์เกษม. พระครูสมุห์. และคณะ (2566). **วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความเคารพกับทิศ 6 ในสังคมไทย**. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 11 ฉบับที่ 12.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป.อ.ปยุตโต, 2558). **จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา**. เผยแพร่ออนไลน์ (เลขที่: ISBN 974-553-011-5)
- โสภณ วิจิตตธมโม. และคณะ (2560). **พุทธจิตวิทยากับการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ตามหลักสติปัญญา 4**. สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 2 (ฉบับที่ 2).
- อุทัย สุดสุข. และคณะ (2563). **ปรัชญาสุขภาพและสาธารณสุขประยุกต์ (Applied health and Public Health Philosophy)**. มูลนิธิอุทัย สุดสุข และสำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- อัญชิษฐา หาญกิจรุ่ง. (2559). **พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน**. สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 1 (ฉบับที่ 2).
- Daniel Perlman and Letitia Anne Peplau. (1982). **Theoretical approaches to Loneliness**. Research article, researchGate, USA. (uploaded On 2016).
- Daniel W. Russell. (1996). **UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure**. Department of Psychology and Department of Statistics and Center for Family Research in Rural Mental Health, Iowa State University, USA.
- Tony Robbins. (1996). **The Driving Force: The Six Human Needs** (Anthony Robbins' Personal Power II, The Driving Force, Volume 12), Robbins Research International, Inc. USA.