

**การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา  
และการพัฒนาคน**

**The Analytical Study of Learning Process in Buddhism  
and The Human Being Development**

**นางสาวพรทิพา กุฎุมพินานนท์**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๑

**การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา  
และการพัฒนาคน**

**นางสาวพรทิพา กุฎุมพินานนท์**

**วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๑**

**(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)**

**The Analytical Study of Learning Process in Buddhism  
and The Human Being Development**

**Miss. Phonthipa Kudumphinanond**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Educational Administration)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

B.E. 2551



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

(พระศรีสิทธิมนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาสหัส ฐิตสาโร)

กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร, ผศ.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

กรรมการ

(รศ.ดร.วิชัย แหวนเพชร)

กรรมการ

(ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระสมภาร

สมภาโร, ผศ.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.วศิน

กาญจนวณิชย์กุล

กรรมการ

ผศ.ดร.สุทธิพงษ์

ศรีวิชัย

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา  
และการพัฒนาคน

ผู้วิจัย : นางสาวพรทิพา กุญแจพินานนท์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสมภาร สมภาโร, ผศ. พช.บ., อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)

: ผศ.ดร.วสิน กาญจนวณิชย์กุล ป.ธ.๕, พช.บ., M.A. in Ed, Ph.D.

: ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย ป.ธ.๓, พช.บ., M. Ed., Ph.D.

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การวิจัยเอกสารด้วยวิธีการศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คำรา ข้อเขียน สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต กับการวิจัยเชิงสำรวจอีกส่วนหนึ่ง โดยใช้เครื่องมือวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามจากผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคฤหัสถ์จากสำนักปฏิบัติธรรม ๓ แห่งทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด รวม ๑๐๐ คน และแบบสัมภาษณ์ พระสังฆาธิการ ผู้บริหารมหาวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๓๓ คน รวมทั้งได้ทำการสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัย จำนวน ๓ ท่าน แล้วได้นำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ ประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ และข้อมูลเชิงคุณภาพจากบทสัมภาษณ์ได้นำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่สำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้าหลักธรรมพบว่า กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาคนให้มีการศึกษา ได้แก่ หลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาหาความรู้ หรือฝึกฝน อบรม พัฒนาตนให้ครบถ้วนด้วยปัญญา อันเป็นกระบวนการของการเรียนที่ถูกต้อง ซึ่งมี ๓ ประการคือ สิลสิกขา เป็นกระบวนการฝึกฝนความประพฤติให้ดีงามมีระเบียบวินัย จิตตสิกขา เป็นกระบวนการฝึกอบรมจิต ปลูกฝังศีลธรรมด้านจิตใจให้เป็นสมาธิ และปัญญาสิกขา เป็นการศึกษาฝึกทักษะกระบวนการคิด ความรู้ ความเข้าใจ ตามเหตุปัจจัยในสรรพสิ่งทั้งปวง หลักธรรมต่อมาที่ควร

เรียนรู้ก็คือ อริยสัจ ๔ ประการคือ ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ การดับทุกข์ และมรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ที่บุคคลจะดับทุกข์และอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ และหลักธรรมที่ควรเรียนรู้คือ สติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมากที่ช่วยเหลืออุดหนุน ส่งเสริมซึ่งกันและกันในการกระทำคุณงามความดีเสมือนเรือกับหางเสือ และหลักธรรมที่ควรเรียนรู้อันสุดท้ายคือ โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ในเรื่องการคิดพิจารณาอย่างแยกคาง โดยคิดตามความเป็นจริงไม่อิงศรัทธาในการนำมาแก้ปัญหาทางสังคมได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยจากแบบสอบถามเกี่ยวกับ วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้สูงขึ้น หรือดีขึ้น เช่น มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส มีความเมตตาต่อสัตว์โลก มีความตั้งใจทำงานและตรงต่อเวลามากขึ้น คุณแลทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น วิธีพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔ ประการคือ ต้องประกอบด้วยความตั้งใจที่ตั้งมั่น จดจ่อ ใจรักในงานที่ทำเรียกว่าฉันทะ มีวิริยะ อุตสาหะ พากเพียร พยายามทำงานนั้นให้สำเร็จ เรียกว่า วิริยะ หมั่นพิจารณาทบทวนการปฏิบัติงานนั้นอยู่เสมอ เรียกว่า จิตตะ และประเมินผลงานว่าบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ เรียกว่า วิมังสา ในการพัฒนาสังคมต้องประกอบด้วยสังคหวัตถุทาน ๔ ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พัฒนาคนให้เป็นที่รัก หรือเป็นมนต์เสน่ห์ทางใจ ที่สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่นไว้ได้อย่างแท้จริงและถาวร ได้แก่ ทาน การรู้จักแบ่งปันความสุขของตนเองและผู้อื่น ปิยวาจา คือการพูดด้วยวาจาที่สุภาพ อ่อนหวาน อัดถจริยา หลังจากนั้นเป็นการประพฤติตนให้เป็นประโยชน์มีการช่วยเหลือ อนุเคราะห์บุคคลอื่น เช่น เป็นนักเรียนตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เป็นลูกที่ดีของพ่อ-แม่ เป็นต้น ส่วนสมานัตตตา การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ผลจากการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับ การปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์พบว่า พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้เป็นกระบวนการของการแสวงหาหาความรู้ให้เข้าใจความจริงในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ ทั้งหลักการ วิธีการ ส่วนเป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติ คือ การเรียนรู้อย่างถูกต้องและครบถ้วนแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้จากภาคทฤษฎี ย่อมประสบผลสำเร็จและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป้าหมายเพื่อคือ เพื่อมรรค ผล นิพพาน รวมทั้งมีการสำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้เป็นอย่างดีด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่มั่นคง และมีความเพียรไปสู่มรรค ผล นิพพาน โดยมีสติสัมปชัญญะ และสมาธิเป็นหลักในการปฏิบัติที่มุ่งเน้นอริยสัจ ๔ เพื่อการหลุดพ้นนั่นเอง และข้อเสนอแนะ พบว่า ควรส่งเสริมให้มี

กระบวนการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน และมีการนำหลักธรรมไปพัฒนาพฤติกรรม  
การดำเนินงานของบุคคลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

**Thesis Title** : The Analytical Study of Learning Process in Buddhism  
and The Human Being Development

**Researcher** : Miss. Phonthipha Kudumphinanond

**Degree** : Master of Arts (Educational Administration)

**Thesis Supervisory Committee:**

: Asst. Prof. Phra Somparn Samabharo (Taweeratt), B.A., M.A.,  
(Comparative Religion).

: Asst. Prof. Dr. Wasin Kanjanawanitkun. Pali 5, B.A. M.A., Ph.D.

: Asst. Prof. Dr. Suddhipong Srivichai. Pali 3, B.A., M.Ed., Ph.D.

**Date of Graduation** : 28 November 2008

#### ABSTRACT

The purpose of this research is to analytically study the Learning Process in Buddhism and to study the human beings' development method according to Buddhism. There are 2 ways which have been used. Firstly, it is the documentary research which contains the study, the analysis, and the consideration of the related information from Tripitaka, Commentaries, Sub Commentaries, Books, articles, printed matters, and internet. Secondly, it is the survey research by using the questionnaires from 100 Dhamma practisers from 3 Dhamma practicing institutions in Bangkok and countryside as the tools in gathering the information. It includes the interviews from 33 Buddhist monks officers who are the University administrators, the insight meditation teachers, the research also includes the interviews from the 3 university administrators. After having obtained the information, the researcher brought all the data to be analyzed by computer. The qualified interview was also and synthesized to cause the new knowledge to arise and to be applied to the best benefits in the future.

From the research, it is found that learning Process in Buddhism is to develop the people to have education which is the Threefold Training, because it is related directly to the education. The Threefold Training contains morality; good behavior training, mentality;



mental goodness training, wisdom and understanding the cause of everything. The Threefold Training consists of Adhisilasikkhā, training in morality, Adhicittasikkha, training in higher mentality and Adhipaññāsikkha, training in higher wisdoms. The next Dhamma is the Four Noble Truths which are the Noble Truths of Suffering, the Noble Truth of the Causes of the Suffering, the Noble Truth of the Cessation of Suffering, and the Noble Truths of the Path leading to the Cessation of Suffering. The method of the Four Noble Truths that can cease all kinds the suffering and defilements are the Noble Eightfold Paths. The Dhamma in use is the Awareness which is an essential support in doing goodness like the stern that supports the boat. The Analytical Reflection of Dhamma is the learning process about the very careful thought that is straight forward and relies on no desire for the purpose of social problem solving. According to Buddhism, the human beings can develop after the practice and can get 4 changes which are the types of the better behavior, the higher responsibility, the more kindness to others, and the state of being punctual.

There are 4 ways in work development:- Will, Effort, Thought and Investigation that can estimate if the work has achieved its goal or faced any troubles or not. The Dhamma that can truly and permanently capture human beings' hearts is the Principles of Service and the Social Integrations. It contains 4 things which are Giving, Kindly Speech, Benefaction, and Impartiality. The concentrated practice is the last thing for the practisers to study and have well understanding in theory, method, and real target of the practice. They know that the target of the practice is to reach the Noble Path, the Path leading to the Cessation of Suffering,

The Result, and Nirvāna. Also this is to prolong the Buddhism and to be well composed of the sense-forces; eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. For the Rector, the Vice-Rector, and the teacher, they said that the meditationed exercise is the high Dhamma practice that could make the practisers have a strong and firm minds. They also have a patience that leads them to the Noble Paths, the Result, and Nirvāna. The Awareness and the Concentration are the main principles that aim at The Four Noble Truths in order to attain the liberation (Nirvāna).

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดจากการที่ได้มีโอกาสเข้าศึกษาใน มจร. สืบเนื่องจากคณะบัณฑิตวิทยาลัยร่วมกับคณะครุศาสตร์เปิดหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา รุ่นที่ ๑ ปีการศึกษาที่ ๒/๒๕๕๕ ด้วยความอนุเคราะห์และอุปถัมภ์จากคณาจารย์ฝ่ายบริหาร อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคณะบุคคลหลายฝ่าย ทั้งส่วนที่เป็นงานวิชาการ งานภาคสนาม และในส่วนของผู้นับสนุนการวิจัย

กราบขอบพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิการบดี พระพรหมโมลี รองอธิการบดีสำนักเรียนวิทยาเขตบาฬีพุทธโฆส จ.นครปฐม พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตฺตโสภโณ) รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ พระราชสิทธิมุนี (บุญชิต สุกโปรง) พระอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ ผศ.ดร.ร.ท.บรรจบ บรรณรุจิ ที่เมตตา ให้สัมภาษณ์ และเป็นเกียรติประวัติให้กับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้มีคุณภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ประธานและกรรมการที่ปรึกษา พระสมภาร สมภาโร พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี ผศ.ดร.วสิน กาญจนวณิชย์กุล ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย พลตรี ดร.วีระ วงศ์สรรรค์ อาจารย์รังษี สุทนต์ และ รศ.ดร.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร รศ.ดร.วิชัย แหวนเพชร ผู้ให้แนวทาง

กราบขอบพระคุณ พระเจริญ วฑฺฒโน เจ้าสำนักศูนย์วิปัสสนาบุญญาอนุภาพ พระนิสิตปริญญาโทสาขาวิชาการบริหารการศึกษารุ่นที่ ๑ พระนิพนธ์ เทวธมฺโม พระนพดล จิตฺตธมฺโม พระมหานพรัตน์ อภิขุชโว พระมหาบุญมี ปุณฺณวฑฺฒโน พระมหาจักรี ฐานวโร พระมหาเทพนรินทร์ ชาตเทโว ในความเมตตาอนุเคราะห์เรื่องข้อมูล และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ

ขออุทิศบุญกุศลและคุณงามความดีทั้งหลายบูชาพระคุณให้กับบิดา มารดา และบุพการีที่ได้ล่วงลับไปแล้ว คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ในงานวิจัยทางพระพุทธศาสนานี้ ขอมอบแด่คณาจารย์และท่านที่อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จนี้เป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดใน ทางพระพุทธศาสนาด้วยเทอญ

พรทิพา กุฎุมพินานนท์

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๗
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
<b>บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๑๐</b>
๒.๑ กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา	๑๐
๒.๑.๑ ความเป็นมาของกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า	๑๐
๒.๑.๒ กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๑.๒.๑ หลักไตรสิกขา	๑๖
๒.๑.๒.๒ อริยสัจ ๔	๒๕
๒.๑.๒.๓ สติสัมปชัญญะ	๓๑
๒.๑.๒.๔ โยนิโสมนสิการ	๓๕
๒.๒ วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา	๔๓
๒.๒.๑ ความเป็นมาของการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา	๔๓
๒.๒.๒ พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้	๕๕
๒.๒.๓ การพัฒนาด้วยอิทธิบาท ๔	๕๘
๒.๒.๔ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ ๔	๖๕
๒.๕.๕ การพัฒนาด้วยการปฏิบัติเข้มข้น	๗๓

๒.๓ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๕
๒.๔ สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๕
<b>บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	๗๕
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๗๕
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๗๕
๓.๓ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	๗๖
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๖
๓.๕ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	๗๖
๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๗
๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๗
๓.๘ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๗
<b>บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	๗๕
๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา	๗๕
๔.๑.๑ ไตรสิกขา	๗๕
๔.๑.๒ อริยสัจ ๔	๕๐
๔.๑.๓ สติสัมปชัญญะ	๕๑
๔.๑.๔ โยนิโสมนสิการ	๕๒
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา	๕๓
๔.๒.๑ พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้	๕๓
๔.๒.๒ พฤติกรรมการพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔	๕๕
๔.๒.๒.๑ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ ๔	๕๖
๔.๒.๒.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์	๕๗
๔.๒.๒.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคณะผู้บริหาร	๑๐๐
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ</b>	๑๐๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๒
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๑๕

ภาคผนวก	๑๒๐
ก. แบบสอบถามวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๒๒
ข. แบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง	๑๒๓
ค. บทสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย	๑๒๕
ง. บันทึกเรื่องขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์	๑๒๘
๑. พระธรรมโกศาจารย์	๑๒๘
๒. พระพรหมโมลี	๑๒๙
จ. บันทึกขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๓๐
๑. พลตรี ดร.วีระ วงศ์สรรค์	๑๓๐
ฉ. บันทึกขออนุญาตบทสัมภาษณ์พิมพ์เผยแพร่	๑๓๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๒

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑. ตารางที่ ๑ แสดงผลการวิเคราะห์วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา	๕๔

## สารบัญแนภาพ

เรื่อง	หน้า
๑. แผนภาพที่ ๑ ความสัมพันธ์ของศีล-สมาธิ- ปัญญา	๑๖
๑. แผนภาพที่ ๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ อ้างอิงโดยระบุ ชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม ข้อที่ และหน้า เช่น อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๓/๕๒/๖๒ หมายถึง สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๕๒ หน้า ๖๒ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อและหน้าตามลำดับ

๑. พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
อจ.จตุกก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อจ.ปญจก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

๓. พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
-----------------	-------------	---------	-----------

๔. อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

จุ.ชา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ชาดก	(ภาษาไทย)
----------------	-------------	-----------------	-----------

๕. ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (ไทย) =	ปรมัตถมัชฺฐุสา	วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
--------------------------	----------------	---------------------	-----------



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียน และปฏิบัติให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้พัฒนาตนเองเป็นเบื้องต้น แล้วจึงพัฒนาผู้อื่นต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๙)<sup>๑</sup> เน้นการพัฒนาองค์กร รวมทั้งมี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” คนเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)<sup>๒</sup> ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคนไว้ในข้อที่ ๑ คือ การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ เน้นคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เพื่อคุ้มครองตนเอง ให้มีการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัย และตลอดชีวิต กระบวนการเรียนรู้เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความเจริญก้าวหน้าและแก้ไขปัญหา เป็นกระบวนการให้คนได้พัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ การวางรากฐานพัฒนาชีวิต การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถที่จะดำรงชีพและประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลกระทบของกระแสโลกาภิวัตน์ที่เข้ามาอย่างรวดเร็ว ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสาร กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ การเมืองการปกครอง การเติบโตอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการพัฒนาที่ขาดความสมดุล ทำให้คนไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศ ความจำเป็นในการพัฒนาคนและคุณภาพของคน ทั้งด้านสติปัญญา ร่างกาย และจิตใจ

การพัฒนาคนตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน คือการฝึกฝนอบรมจิตใจ ด้วยการนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ประกอบเป็นพฤติกรรมของคนมาใช้ในการบริหารจัดการในทางการศึกษาในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นในชีวิต คือ ตนเอง ผู้ร่วมงาน หรือ ผู้อื่น

<sup>๑</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๔๕), แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๙), หน้า ๖ (อัคราณา).

<sup>๒</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๕๐), แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔), หน้า ๑๒ (สรุปสาระสำคัญ).

และงาน<sup>๓</sup> บุคคลที่สามารถควบคุมกำกับดูแลตนเอง บุคคลรอบข้าง และหน้าที่การงาน ให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ นับว่าเป็นการพัฒนาได้อย่างถูกต้อง เพราะการพัฒนาคนให้รู้จักการพึ่งพาตนเอง<sup>๔</sup> ให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ให้มีสติ ในการคิด พูด ทำ พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ คือ การปฏิบัติธรรม<sup>๕</sup> ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน มนุษย์<sup>๖</sup> คิดว่าตัวเองเป็นผู้ประเสริฐกว่าสรรพสัตว์ทั้งปวงในโลก เพราะมีวิวัฒนาการ ต่าง ๆ มีการใช้เครื่องมือที่ทันสมัย จิตใจยังประกอบไปด้วยกิเลส ตัณหานานาประการ มีความโลภเข้าครอบงำ ดังนั้นจึงต้องอาศัยหลักธรรมสำหรับประพฤติปฏิบัติจนสามารถเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ คือ เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และมีความสุข ส่วนเป้าหมายสำคัญสูงสุดสำหรับชีวิตมนุษย์คือความสำเร็จในทางธรรม คือ การได้บรรลุซึ่ง มรรคผล พระนิพพาน<sup>๗</sup>

หลักการเรียนรู้ที่กำหนดในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ทั้งการศึกษาในระบบและนอกระบบ จัดเป็นทุนทางสังคมที่ผู้สอนควรออกแบบการจัดการกิจกรรมให้ผู้เรียนเลือกบูรณาการความรู้เหล่านั้น การจัดประสบการณ์จะต้องเอื้อให้ผู้เรียนมีความคิด สามารถนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปปฏิบัติประยุกต์ใช้เทคนิคการพัฒนาให้ดีขึ้น การจัดการเรียนรู้จำเป็นต้องยึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องตรงกับกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี ซึ่งมีเป้าหมายคือ ให้ผู้เรียนเกิดปัญญา มีความรู้รอบ รู้ลึก เรียกว่าไตรสิกขา ที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อยึดความแตกต่างระหว่างบุคคล คือ ธรรมชาติของผู้เรียน ซึ่งมีภูมิรู้และภูมิธรรมที่ไม่เท่ากัน

<sup>๓</sup> ปราชญา กล้าผจญ, แนวโน้มและพัฒนาการทางการบริหารการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : เอกสารการสอนวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐ (อค์สำเนา).

<sup>๔</sup> รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ, พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

<sup>๕</sup> พระมหาบุญหนา อโศโก, พระไตรปิฎกฉบับทางพันทุกซ์ ภาค ๒ การปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๑-๑๑๓.

<sup>๖</sup> พระครู วิสุทธิสุตคุณ (สายชล สุภาจาโร), CD, หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี วิชาเรียงความแก้กระทู้ธรรม ตัวอย่างการเขียนเรียงความ, หน้า ๗.

<sup>๗</sup> รจนาโดย พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถ์โชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๓ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์ , ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี<sup>๙</sup> จัดวางหลักไว้ เรียกว่าไตรสิกขา คือศีลสมาธิ<sup>๑๐</sup> ปัญญา<sup>๑๑</sup> เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นระบบชัดเจนในพระพุทธศาสนา คือขั้นที่ ๑ ขั้นศีล เป็นขั้นที่ผู้เรียนต้องฟังครู ผู้เรียนต้องเรียนรู้ธรรมชาติวิชา ลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักทฤษฎี และเรียนแบบครู คือ ต้องศึกษาข้อมูล ข้อเท็จจริง ทฤษฎี หลักการ ขั้นที่ ๒ ขั้นสมาธิ เป็นขั้นที่ผู้เรียนเริ่มสร้างรูปแบบการคิดของตนเอง โดยอาศัยหลักการทฤษฎีที่เรียนรู้จากภายนอก เข้าไปสู่การคิดวิเคราะห์ ทบทวน ลงมือฝึกปฏิบัติ ฝึกฝน วางแผน สร้างโครงการ โครงการงานเพื่อการค้นหาคำตอบด้วยตนเองขั้นที่ ๓ ขั้นปัญญา เป็นขั้นที่ผู้เรียนใช้ความคิดในการสร้างรูปแบบใหม่สร้างงานใหม่ ผลงานของงานด้วยความคิด ด้วยปัญญาของตนเอง ถือเป็นการเรียนรู้อย่างแท้จริง เป็นการเรียนรู้ที่บูรณาการกัน ระหว่างความรู้รอบและความรู้ลึกจากการรับข้อมูล แหล่งความรู้ภายนอกตัว ความรู้รอบและรู้ลึกจากความคิด กระบวนการทำงานของจิตภายในตัว และความรู้รอบและความรู้ลึกจากการลงมือปฏิบัติ

การฝึกอบรมตามแบบแผนแท้ของไตรสิกขา<sup>๑๒</sup> (The Threefold Training) ให้ความหมายว่าอริศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมด้านความประพฤติอย่างสูง (Training in Higher Morality) อริจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิ อย่างสูง (Training in Higher Mentality หรือ Concentration) อริปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (Training in Higher Wisdom)

ไตรสิกขา คือคำสอนในรูปปฏิบัติกร เป็นส่วนสำคัญของหลัก โอวาทปาติโมกข์ หรือ คำสอนที่เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธเจ้า ๓ อย่าง คือ<sup>๑๓</sup> สัพพปาปสฺส อกรรม การไม่ทำความชั่ว ทั้งปวง (ศีล) กุสลุตฺตสมฺปทา การบำเพ็ญความดีให้ถึงพร้อม (สมาธิ) และ สจิตฺตปริโยทปนํ การทำจิตของตนให้ผ่องใส (ปัญญา)

<sup>๙</sup> ศศ.ดร.รังสรรค์ บุญยะมา, การจัดการเรียนรู้, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๕-๒๐๖, ๒๑๐.

<sup>๑๐</sup> อ.ง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๒๖.

<sup>๑๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๕๔

<sup>๑๒</sup> อ.ง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๑๒๑.

<sup>๑๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๑๘.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗ ; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๕ ; การจัดเข้าในไตรสิกขาอย่างนี้ ถือตาม ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗/๑๐.

การสงเคราะห์เข้ากับ องค์อริยมรรค<sup>๑๔</sup> ได้เป็น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สงเคราะห์เข้าใน ปัญญา รวมถึง สัมมาญาณะในช่วงปลายสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาวายามะ สงเคราะห์เข้าใน สิล สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สงเคราะห์เข้าใน สมาธิ

องค์มรรค ทั้ง ๓ ข้อ<sup>๑๕</sup> คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาวายามะ เป็นขั้นศีล สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ เว้นจากการกล่าวเท็จ คำหยาบ คำที่ไม่เป็นประโยชน์ สัมมากรรมันตะ การงานชอบ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นอกินนาทาน การถือเอาสิ่งที่เจ้าของมิได้ให้ ละเว้นจาก กามสุมิฉาจาร สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิดพลาดกลวงผู้อื่น

กระบวนการเรียนรู้ในทางปฏิบัติตามองค์อริยมรรค หมวดศีล เป็นการอบรมความ ประพฤติ มี ๒ อย่าง คือ การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธา กับ การฝึกศีลที่ใช้โยนิโส มนสิการกำกับ ซึ่งวิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้องของมรรคอย่างแท้จริงคือวิธีที่ ๒ คือ การฝึกศีลที่ใช้โยนิโส มนสิการ วิธีที่ ๑ คือ การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธาอย่างเดียวไม่เพียงพอ ภายนอก เริ่มต้นด้วยการฝึกขั้นศีล แต่ภายในต้องใช้โยนิโสมนสิการสร้างปัญญาให้เกิดสัมมาทิฏฐิพร้อมกันแต่ แรกเรื่อยไป

การใช้โยนิโสมนสิการในทางปฏิบัติซึ่งใช้ได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน สัมมาทิฏฐิ<sup>๑๖</sup> และองค์มรรคทั้งหลายภายในจึงจะเจริญขึ้นได้ ความเจริญขององค์มรรคที่ควบคู่ไปกับ ไตรสิกขา วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ภายนอกฝึกตาม ไตรสิกขา ภายในเดินตามองค์อริยมรรค เป็นการ ประสานกันทั้งระบบ ฝึกคนจากข้างนอก และระบบก้าวหน้าของจิตใจที่อยู่ข้างในควบคู่กันไป

ความเป็นผู้มีศีลและปัญญาอันเห็นชอบ ศีล เป็นพื้นฐานของปัญญา<sup>๑๗</sup> พุทธดำรัสทรง แสดงว่า “ ศีล ” เป็นคุณธรรมคู่กับ “ ปัญญา ” เพราะปัญญาเป็นเครื่องชำระศีลให้บริสุทธิ์ กล่าวคือ ปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่ ปัญญาอันเห็นคุณของความเป็นผู้มีศีล และเห็นโทษของความเป็นผู้ ประพฤติผิดศีล

<sup>๑๔</sup> พระราชวรมนี, พุทธธรรม ภูษณธรรมชาติ และคุณค่าสำหรับชีวิต ฉบับเดิมแก้ไขปรับปรุง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๖- ๑๒๗.

<sup>๑๕</sup> พระมหาเสริมชัย ชยมงฺกโล, ทางมรรคผลนิพพาน ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกายและพระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, ๒๕๔๐), หน้า ๕.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๔๑.

<sup>๑๗</sup> สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสกับโศณะทัณฑะพราหมณ์ (ที.สล. ๕/๑๕๕/๑๕๕) มีความ ว่า ” คุณก่อนพราหมณ์ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ๆ ปัญญาอันศีลชำระให้บริสุทธิ์ ศีลมีในบุคคลใด ปัญญาก็มีในบุคคลนั้น ปัญญามีในบุคคลใด ศีลก็มีในบุคคลนั้น ปัญญาเป็นของบุคคลผู้มีศีล ศีลเป็นของบุคคลผู้มีปัญญา และนักปราชญ์ ย่อมกล่าวศีลกับปัญญาว่าเป็นยอดในโลกฯ ”

ศีลเป็นเครื่องมือชำระปัญญาให้บริสุทธิ์ การที่บุคคลจะมีปัญญาแจ้งชัดในบาป-บุญ คุณ-โทษ และเห็นทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริง จะต้องมีการ และวาจาอันสงบ เรียบร้อยดีไม่มีโทษ จึงจะสามารถอบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ เกิดเป็นความอ่อนโยนควรแก่การทำงาน เป็นคุณธรรม เครื่องช่วยให้ประกอบกิจการงานหน้าที่หรืออาชีพให้สำเร็จ

สัมมาสังกัปปะ<sup>๑๔</sup> คือ ความดำริชอบ หรือความนึกคิดในทางที่ถูก ความดำริของคน ส่วนมาก รับรู้อารมณ์ด้วยการเห็น ได้ยิน ได้สัมผัสเป็นต้น เกิดความรู้สึกรู้จัก ถ้าถูกใจก็ชอบใจ คิดใจ อยากรู้ คล้อยตาม ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่ชอบ ซัดใจ ซัดเคือง เป็นปฏิปักษ์ ความดำรินึกคิดต่างๆ ดำเนินไปตามแนวทางหรือตามแรงผลักดันของความชอบและไม่ชอบ จึงเป็นความคิดเห็นที่เอียง ไปข้างใดข้างหนึ่ง ในทางตรงข้าม การที่จะมองสิ่งทั้งหลายถูกต้องจะต้องใช้โยนิโสมนสิการ หมายความว่า มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จะต้องมีสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ องค์ประกอบทั้งสองนี้ส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน

องค์มรรคหมวดสมาธิ ความเป็นผู้มีสมาธิ หรืออธิจิตตสิกขา สัมมาวายามะ<sup>๑๕</sup> คือการ สร้าง ฉันทะ พยายามระดมความเพียร เร้าจิต เพื่อ ป้องกัน บาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้น สร้างฉันทะ กุศลที่ยังไม่เกิด สร้างฉันทะ รักษาและส่งเสริมกุศลที่ เกิดขึ้นให้ดำรงอยู่มิให้เลือนหาย

สัมมาสติ<sup>๑๖</sup> สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรง จำได้ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สติสัมโพชฌงค์<sup>๑๗</sup> คือ สติปัญญา ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนา การพิจารณากาย เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิต ธรรมานุปัสสนา การพิจารณาธรรม ส่วนสัมมาสติ สติเป็นพื้นฐาน สติ เป็นความระลึกได้ ความ ระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา เกี่ยวข้อง และคอยระวังเฝ้าดูคนเข้าออก คอยกำกับปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ สติเป็นตัว ควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ เป็นตัวป้องกันและยับยั้ง เตือนตนในการทำความคิด ไม่เปิดโอกาสแก่ ความชั่ว

สัมมาสมาธิ เป็นเรื่องการฝึกรวมจิตในชั้นลึก ละเอียดประณีต เป็นที่รวมของการ ปฏิบัติ สมาธิ มี ๓ ระดับ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) อุปลจารสมาธิ

<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๑๔๕-๑๕๐.

<sup>๑๕</sup> อภ.วิ. (ไทย). ๓๕/๑๘๑/๑๔๐; ๕๘๖/๓๒๐/๓๒๑.

<sup>๑๖</sup> อภ.วิ. (ไทย). ๓๕/๑๘๒/๑๘๒/๑๔๐; ๕๘๖/๓๒๑.

<sup>๑๗</sup> โพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้) คือ สติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

สมาธิเฉียด ๆ จวนจะแน่วแน่ (Neighbourhood Concentration) และ อัปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ สนิท (Attainment Concentration)

วิธีการเจริญสมาธิ ในขั้นการปฏิบัติอบรมจิตให้สำเร็จ ย่อมต้องมีกลวิธีหรืออุบาย สำหรับเหนี่ยวนำสมาธิ มีทั้งหมด ๔๐ อย่าง ได้แก่ กสิณ ๑๐ คือ ใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย ด้วยการเพ่งเพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง อสุภ ๑๐ คือ พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ อนุสสติ ๑๐ คือ ระลึกถึง อารมณ์ที่สมควร เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คิด จาคะ เป็นต้น อัปมัถญา ๔ คือ การเจริญธรรมที่เรียกว่าพรหมวิหาร ๔ อาหารแปดประการ ๑ คือ กำหนดความเป็นปฏิภาณในอาหาร ธาตุวิภูฐาน ๑ คือ การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ อรูป ๔ คือ พิจารณาอารมณ์ของอรูปฌาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากสมาธิ<sup>๒๒</sup> เป็นการปฏิบัติเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรม การนำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติกรอย่างได้ผลที่สุด สมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นให้เจริญถึงที่สุด ถ้าพึงสมาธิอย่างเดียวแม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุดหากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรม ซึ่งวิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ คือ บำเพ็ญสมาธิให้จิตสงบแน่วแน่ จนถึงขั้นสภาวะธรรมที่เรียกว่า ฌาน หรือสมาบัติขั้นต่าง ๆ จิตมีสภาวะอยู่กับสิ่งที่กำหนด จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะใช้ปฏิบัติการต่าง ๆ ที่เรียกว่า จิตนุมนวล ควรแก่การงาน โน้มไปใช้กิจที่ประสงค์อย่างได้ผลที่สุด เป็นสมาธิที่จะก้าวไปสู่ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้น คือ ขั้นวิปัสสนา

ปัจจัยสำคัญพื้นฐานที่จะพัฒนาตน เพื่อให้ก้าวไปสู่พฤติกรรมแสดงออกในการปฏิบัติที่ดีได้ ต้องรู้จักการควบคุมตนเองให้เป็นไปตามทิศทางที่พึงประสงค์ เพื่อสามารถครองตนให้ถึงซึ่งความสำเร็จในชีวิตตามแนวพุทธ เป็นการป้องกันและคุ้มกันตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไปตามกระแสสังคม

หลักการบริหารจัดการตนทั้งด้านการศึกษา การควบคุมตนเองทางการประพฤติปฏิบัติ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจนั้น มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอย่างแนบแน่นตามหลักธรรมคำสอน โดยรู้ถึงหลักความจริงที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ตามเหตุปัจจัย ซึ่งกระบวนการของการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาสำหรับการดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ นับว่ายังประสบกับปัญหาอยู่มาก ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมีปัจจัย ๔ ประการ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แต่ในสภาพของความเป็นจริงมนุษย์ยังขาดหลักธรรมที่สำคัญและจำเป็นขั้นพื้นฐาน อยู่มาก ที่ทำให้ยังมีความทุกข์ มีความยากจน และขาดปัจจัย ๔ เหล่านี้เนื่องจากยังขาดหลักธรรม คือ อิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่ง

<sup>๒๒</sup> พระราชวรมุนี, พุทธธรรม กุศลธรรมชาติ และคุณค่าสำหรับชีวิต ฉบับเดิมแก้ไขปรับปรุง, ๒๕๒๖), หน้า ๒๐๐.



เป็นคุณธรรมที่ผู้ใดมีครบบริบูรณ์จะชักนำให้ถึงสิ่งที่ต้องประสงค์ และเมื่อมีอิทธิบาท ๔ ครบแล้ว จะสามารถนำพาตนเองไปพัฒนาผู้อื่น หรือช่วยเหลือสังคมให้มีความสุขด้วย สังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตตา

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่มีความสนใจในกระบวนการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาตน ได้ทำการวิจัยเรื่องนี้ เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคนให้เจริญก้าวหน้าให้อยู่ร่วมกันอย่างมีสมานฉันท์ในสังคมไทยสืบต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

## ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๓.๑ **กระบวนการเรียนรู้**<sup>๒๓</sup> หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเกิดความเจริญงอกงามทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างถาวร อันเนื่องมาจากประสบการณ์หรือการฝึกหัด โดยสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยยึดกระบวนการการเรียนรู้ด้วยหลักธรรม คือ อิทธิบาท ๔ การเจริญสมาธิ เป็นต้น

๑.๓.๒ **พระพุทธศาสนา**<sup>๒๔</sup> หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ความเชื่อถือ การประพฤติปฏิบัติและกิจการทั้งหมดของหมู่ชนที่นับถือพระพุทธศาสนา หรือ ลัทธิที่ถือตามคติซึ่งพระเถระพุทธสาวกได้ทำสังคายนาไว้ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและหนังสือที่ผู้รู้เรียบเรียงไว้

๑.๓.๓ **การพัฒนาคน**<sup>๒๕</sup> หมายถึง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของคนและการพัฒนา กลุ่มคน ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ ด้วยวิธีการเรียนรู้ วิธีการฝึกอบรมจึงเป็นการพัฒนาทุก

<sup>๒๓</sup> ผศ.ดร.รังสรรค์ บุษยะมา, การจัดการเรียนรู้, หน้า ๒.

<sup>๒๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๔.

<sup>๒๔</sup> สนิท ศรีลำแดง, พุทธศาสนากับหลักการศึกษ, (กรุงเทพมหานคร : นิตนารการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑-๒.

<sup>๒๕</sup> พระครู วิสุทธิสุตคุณ (สายชล สุภาจาโร), CD, หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี วิชาเรียงความแก้กระทู้ธรรม ตัวอย่างการเขียนเรียงความ, หน้า ๗.

องค์ประกอบของคน ทำให้ดีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้น โดยพัฒนาด้วยหลักธรรม คือ สังคหัตถ์ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตคา

๑.๓.๔ **มนุษย์** หมายถึง สัตว์โลกประเภทหนึ่ง ประกอบด้วยขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ และมีอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟรวมเป็นร่างกายมนุษย์

๑.๓.๕ **พฤติกรรมกรปฏิบัติ** หมายถึง การที่กลุ่มประชาชนที่เป็นคฤหัสถ์ที่ปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ในด้านความรับผิดชอบ การช่วยเหลือผู้อื่น การมีเมตตา การตรงต่อเวลา กิริยามารยาท ความขยัน อดทน และมีความคิดริเริ่ม เป็นต้น

๑.๓.๖ **ความรู้ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับข้อมูลข่าวสารแล้วสามารถจดจำไว้ได้ ในเรื่องเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งได้แก่ การพัฒนาสติ ปัญญา จิตใจ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน การรู้เท่าทันของอารมณ์ การทำลายกิเลส เป็นต้น

๑.๓.๗ **ทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดเห็น หรือแสดงท่าทางในทางที่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย หรือวางเฉยในด้านพฤติกรรมด้านจิต ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านอื่น ๆ

๑.๓.๘ **พระสงฆ์** หมายถึง พระสงฆ์ที่เรียนหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๑ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ **ด้านเนื้อหา** การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา จากเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีแบบสอบถามและสัมภาษณ์บุคคลหรือกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่มที่จะมีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษาเรื่องนี้ ซึ่งผู้วิจัยจะค้นคว้าและนำหลักธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน กระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า การทำงานร่วมกับผู้อื่นให้เกิดความสุขในปัจจุบันตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา และอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา การเจริญสมาธิ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน การพัฒนาคนด้วยหลักธรรมสังคหัตถ์ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตคา รวมทั้งศึกษาเกี่ยวกับความเป็นมาของการพัฒนาคนโดยเน้นการสอนของพระพุทธเจ้า และพฤติกรรมกรปฏิบัติธรรมทั้งก่อนการเรียนรู้ กับหลังการเรียนรู้ และความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติ ปัญหาและแนวทางแก้ปัญหา



ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และความคิดเห็นอื่น ๆ รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกความเห็นด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแง่มุมต่าง ๆ เท่านั้น

**๑.๔.๒ ด้านข้อมูล** การวิจัยเรื่องนี้มีข้อมูลที่ใช้ ๒ ประเภท คือ ที่เป็นเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือ ตำรา บทความ ข้อเขียน เอกสาร Internet และผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่วนอีกประเภทหนึ่ง ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากประชาชนที่ปฏิบัติธรรมตามสำนักต่าง ๆ ที่เป็นคฤหัสถ์ จำนวน ๑๐๐ คน และประชาชนที่เป็นพระสงฆ์สามเณร ผู้บริหารพระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญาโท และอาจารย์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีทั้งพระและคฤหัสถ์อีกจำนวน ๓๓ รูป/คน รวมทั้ง อธิการบดี รองอธิการบดี และอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เท่านั้น

#### **๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

- ๑.๕.๑ ทำให้ทราบกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา
- ๑.๕.๒ ทำให้ทราบปัญหา และอุปสรรคต่อการเรียนรู้
- ๑.๕.๓ ทำให้ทราบวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๑.๕.๔ นำผลการวิจัยไปส่งเสริม พัฒนากระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาคนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมสืบไป
- ๑.๕.๕ นำผลการวิจัยไปเผยแพร่ในรูปแบบการจัดพิมพ์บางส่วน

## บทที่ ๒

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ (Documentary) เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา และวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา โดยได้กำหนดขอบเขตและเนื้อหาที่ศึกษาไว้ ดังนี้

#### ๒.๑ กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความเป็นมาของกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า

๒.๑.๒ กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

๒.๑.๒.๑ ไตรสิกขา

๒.๑.๒.๒ อริยสัจ ๔

๒.๑.๒.๓ สติสัมปชัญญะ

๒.๑.๒.๔ โยนิโสมนสิการ

#### ๒.๒ วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ความเป็นมาของการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

๒.๒.๒ พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้

๒.๒.๓ การพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔

๒.๒.๔ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ ๔

๒.๒.๕ การพัฒนาด้วยการปฏิบัติเข้มข้น

#### ๒.๓ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๒.๔ สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

ซึ่งในแต่ละประเด็น และแต่ละด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๒.๑. กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา

##### ๒.๑.๑ ความเป็นมาของกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกของโลก ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง จึงได้ทรงนำหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้นั้นไปสั่งสอนเวไนยสัตว์ต่อไป จะทำการสอนแก่บุคคลอื่นนั้นผู้สอนจำเป็นต้องทำการศึกษาค้นคว้ามาก่อนเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทราบประวัติ

ความเป็นมาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้าไว้เป็นเบื้องต้นก่อนว่า ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนที่สำนักโคบาล ตรัสรู้ได้อย่างไร และได้แสดงธรรมแก่ใครบ้าง รวมทั้งผลเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เป็นพระอรหันต์ และเป็น การสร้างศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสให้กับพุทธศาสนิกชนได้มากยิ่งขึ้น จากการทบทวนเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ดังต่อไปนี้

พระนางสิริมหามายาเทวี ประสูติพระโอรส<sup>๒</sup>

เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธกาล พระนางสิริมหามายาเทวีได้ประสูติพระราชโอรสที่สวนลุมพินีใต้ต้นสาละ มีพระนามว่า พระสิทธัตถกุมาร พร้อมทั้งได้รับการพยากรณ์จากพรหมณ์ว่าจะได้เป็นศาสดาเอกของโลก

พระสิทธัตถกุมาร ทรงศึกษาศิลปวิทยาการ

เมื่อพระกุมารได้เจริญวัยแล้วจึงได้รับการศึกษาศิลปวิทยาการต่าง ๆ ตามที่พระกุมารทั่วไปจะต้องเล่าเรียนที่สำนักกรูวิศวามิตร แต่พระสิทธัตถกุมารก็ได้ทรงศึกษาศิลปวิทยาการและพระเวทย์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและเชี่ยวชาญทุกสาขาวิชาจนสิ้นความรู้ของอาจารย์โดยไม่มีพระราชกุมารอื่นจะเทียบถึง

พระสิทธัตถกุมาร ทรงเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน

ในงานพระราชพิธีจรดพระนังคัล (แรกนาขวัญ) พระเจ้าสุทโธทนะได้โปรดเกล้าให้เชิญพระสิทธัตถกุมารไปในงานด้วย ในขณะที่พระเจ้าสุทโธทนะทรงไถแรกนาขวัญนั้น บรรดาพี่เลี้ยงนางสนมที่เฝ้าถวายการดูแลพระกุมารก็ออกมาดูพิธีนั้นเสียหมด คงปล่อยให้พระกุมารประทับ ณ ไร่ร่วมไม้เพียงพระองค์เดียว ได้รับความสงบและสงบเป็นบรมสุข ก็ทรงนั่งสมาธิ เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ยังปฐมฌานให้บังเกิด ในเวลาบ่ายเงาไม้ที่นั่นทรงรูปปรากฏเป็นปริมณฑลตรงอยู่จุดเวลาตะวันเที่ยงเป็นอัศจรรย์

พระสิทธัตถกุมาร ทรงทอดพระเนตรเห็นเทวทูต

เมื่อพระสิทธัตถกุมาร ได้เสด็จประพาสอุทยานพร้อมนายฉันทะ ได้ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตายและสมณะ พระกุมารได้ทรงตรัสถามนายฉันทะว่า

<sup>๑</sup>พระธรรมโกศาจารย์, **พุทธประวัติทัศนศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : วิบูลย์การพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๕ - ๒๐.

<sup>๒</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **พุทธประวัติ**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕ - ๑๖.

เราจะต้องเป็นคนแก่ คนเจ็บ และตายเหมือนเช่นนั้นหรือก็ทรงได้รับคำตอบว่า เป็นเช่นนั้นทุกคน พระกุมารจึงปลงธรรมสังเวช

พระสิทธัตถกุมาร ทรงอธิษฐานเป็นบรรพชิต

พระกุมารได้เสด็จหนีออกผนวช เพื่อถือเพศเป็นบรรพชิตเหมือนพระสมณะที่ทรงทอดพระเนตรเห็น พร้อมทั้งทรงอธิษฐานว่า ถ้าอาตมาจะได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณโดยแท้แล้ว ขอจุฬามณีนี้จงตั้งอยู่ในอากาศอย่าตกลงมา แต่ถ้ามิได้บรรลุก็จงตกลงมายังพื้นพสุธา ในทันใดนั้น จุฬามณีก็ได้ตกลงมาจึงแน่พระทัยแล้วทรงแสวงหาและตั้งมั่นที่จะตรัสรู้ต่อไป

พระมหานุรุชเจ้าทรงศึกษาสำเร็จสมาบัติ ๘

เมื่อพระสิทธัตถกุมารได้เจริญวัยเป็นพระมหานุรุชที่ได้ทรงถือเพศบรรพชาเป็นบรรพชิตแล้ว ก็ได้เสด็จไปทรงศึกษาหาความรู้จากสำนักต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงเพื่อแสวงหาโมกขธรรม คือ สำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร ทรงศึกษาอยู่ไม่นานนัก ก็ทรงสำเร็จสมาบัติ ๘ ได้แก่ รูปฌาน ๔ และอรุปรฌาน ๓ สิ้นความรู้ของอาฬารดาบส และกาลามโคตร ทรงพิจารณาเห็นว่าธรรมเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้ จึงได้อำลาอาฬารดาบสแล้วเดินทางไปสู่สำนักอุทกดาบสรามบุตร ทรงศึกษาได้อรุปรฌาน ๔ จึงครบสมาบัติ ๘ สิ้นความรู้ของอุทกดาบสทรงเห็นว่าธรรมเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้จึงได้อำลาอาจารย์ออกแสวงหาธรรมวิเศษสืบไป

พระมหานุรุชเจ้าทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา

พระมหานุรุชเมื่อได้ทรงสำเร็จสมาบัติ ๘ แล้วก็ทรงเริ่มทำความเพียรด้วยพระองค์เอง คือทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา ซึ่งเป็นปฏิบัติที่เป็นทางให้ตรัสรู้ได้ในสมัยนั้น โดยทรงทรมานพระวรกายให้ลำบาก ด้วยการทรมาน ๓ วาระ คือ

วาระที่ ๑ พระองค์ตั้งพระทัยกดฟันไว้ (ทรงกดพระทนต์ด้วยพระทนต์) แล้วใช้ลิ้นกดเพดานไว้ตลอดเวลา (กดพระดาลด้วยพระชีวะหา) จนเกิดอาการพระเสโทไหล เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ครั้นทรงเห็นว่าการกระทำอย่างนี้ไม่ใช่ทางตรัสรู้

วาระที่ ๒ พระองค์ทรงผ่อนและกลั่นลมอัสสาสะและปัสสาสะ จนเกิดอาการหูอื้อ เสียงดังอู้อังทางช่องพระกรรณทั้งสอง ปวดศีรษะ เสียคท้อง ร้อนทั่วพระวรกายได้เสวยทุกขเวทนาแสนสาหัส ครั้นทรงเห็นว่าการกระทำอย่างนี้มิใช่ทางตรัสรู้

วาระที่ ๓ พระองค์ทรงอดพระอาหาร ผ่อนเสวยวันละน้อยจนกระทั่งไม่เสวยเลย จนพระวรกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเศร้าหมอง พระอัฐิปราภฏทั่วพระวรกาย เมื่อทรงลูบพระกาย เส้นพระโลหิตมีรากอันนำหลุคร่วงลงจากขุมพระโลหิต พระกำลังน้อยลงไม่สามารถจะทรงพระวรกาย

ไว้ได้ ถึงกับสลบล้มลงในขณะนั้นก็ทรงเกิดพระสติหวนระลึกถึงความเพียรทางใจว่า ทางตรัสรู้ไม่ใช่การทรมานร่างกายเช่นนี้เป็นแน่

พระมหานุรุชเจ้าได้รับข่าวมรณภาพจากนางสุชาดา

นางสุชาดาพร้อมด้วยสาวใช้ได้นำข่าวมรณภาพมาถวายพระมหานุรุช เพราะนางนึกตระหนักแน่ใจว่า เป็นเทพดาแล้วลงมาจากต้นไทรงามนั้น พระมหานุรุชเจ้าทรงรับข่าวมรณภาพนั้นแล้วทรงเสวยจนหมด ทำให้พระมหานุรุชมีพระกำลังและพระวรกายเป็นปกติ ซึ่งพร้อมที่จะทรงบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป

พระมหานุรุชเจ้าทรงทำความเพียรทางจิตเพื่อตรัสรู้

พระมหานุรุชได้เสด็จดำเนินไปสู่ดงไม้สัตตะโพธิพฤกษ์ พบพราหมณ์โศตถิยะถวายหญ้าคา ๘ กำ แล้วเสด็จขึ้นประทับบนรัตนบัลลังก์แก้วนั้น ชัดสมาธิเริ่มทำความเพียรโดยสมาธิจิต พร้อมทั้งทรงอธิษฐานว่า “เลือด หนึ่ง เอ็น และกระดูกจะเหือดแห้งไปเท่าไร ถ้าไม่ได้ตรัสรู้ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็จะไม่ทรงลุกขึ้น” ในขณะนั้นพญามารพร้อมด้วยเสนามารยกกองทัพขับไล่พระมหานุรุชจนเจ้าแม่ธรณีคือ นางวสุนธราได้ปล่อยมวยผม บีบน้ำกรวดที่พระมหานุรุชได้สะสมไว้ในอเนกชาติให้ไหลออกมาเป็นทะเลหลวง แล้วกระแสน้ำไหลมาท่วมทับเสนามารจนวอดวาย พญามารปราศัยพ่ายแพ้บุญบารมีของพระมหานุรุช แล้วพระองค์ก็ทรงเบิกบานพระทัยได้ปีติเป็นกำลัง ทรงเจริญสมาธิภาวนา จนจิตสุขุมโดยลำดับอันเป็นองค์ปัญญาขั้นสูงทั้ง ๓ ประการ ใน ๓ ญาณ คือ

๑) ในปฐมยาม ทรงบรรลุอุปเพนิวาสนุสสติญาณ สามารถระลึกอดีตชาติที่พระองค์ทรงบังเกิดมาแล้วทั้งสิ้นได้

๒) ในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ คือ ทิพพจักขุญาณ สามารถหยั่งรู้การเกิดการตาย ตลอดจนการเวียนว่ายของสัตว์ทั้งหลายอื่นได้หมด

๓) ในปัจฉิมยาม ทรงบรรลุอาสวกขญาณ คือ ทรงพระปริชาสามารถทำอาสวกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปด้วยพระปัญญา ก็ทรงบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อวันที่ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ (เดือนวิสาขะ) ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตรแก่ปัญจวัคคีย์

เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วทรงเสวยวิมุตติสุขแล้วได้ทรงพิจารณาบุคคลที่จะได้รับการสั่งสอนเป็นคนแรก ก็ทรงนึกถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบส ก็ทรงทราบว่าสิ้นชีวิตแล้ว จึงหวนระลึกถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป ที่เคยปรนนิบัติพระองค์มา จึงได้ทรงเสด็จไปประกาศพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นปฐมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป คือ โลกุตตรธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ

(อริยสัจ ๔) คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสพระธรรมเทศนาอยู่นั้น ชรามัจจุญได้เกิดขึ้นแก่ท่าน โภณ ทัณณูว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด ล้วนมีความดับเป็นธรรมดา” แล้วอัญญาโณทัณณูก็ได้บรรลุโศคาปัตติมรรค เป็นพระสงฆ์องค์แรกในโลก เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ (เดือนอาสาฬหมาส) ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี

พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดยสกุลบุตร

เมื่อพระพุทธรูปองค์ได้ทรงแสดงธรรมจนปัญญาจักกีย์ทั้ง ๕ รูป สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วพระองค์ก็ทรงโปรดยสกุลบุตรต่อมาจนได้สำเร็จเป็นพระโศคาปัตติมรรค พร้อมกับพระสหาย ของยสกุลบุตรด้วย แล้วพระองค์ก็ทรงปราบชฎิลให้บรรลุมรรคผลต่อมา

พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระพุทธรูปบิดา พุทธรูปมารดาและพระนางพิมพาเทวี

พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงธรรมโปรดพระพุทธรูปบิดาและพระนางมหาปชาบดีเมื่อ พระธรรมเทศนาจบ พระพุทธรูปบิดาได้บรรลุสกทาคามีผล ส่วนพระนางมหาปชาบดีได้บรรลุโศคา ปัตติผล หลังจากนั้นพระพุทธรูปเจ้าได้เสด็จขึ้นไปโปรดพระพุทธรูปมารดาซึ่งประทับอยู่ ณ คูสิตเทว พิกพ เพื่อสนองพระคุณด้วยกตัญญูกตเวทิตาธรรม ด้วยอภิธรรม ๗ พระคัมภีร์ เป็นเวลา ๓ เดือน (๑ พรรษา) พระพุทธรูปมารดาได้บรรลุพระโศคาปัตติผล ส่วนพระนางพิมพาพระราชกัญญาผู้มีจิตใจผ่อง แฉ้วเบิกบาน ตั้งพระทัยสดับพระธรรมเทศนาก็ได้บรรลุโศคาปัตติผล

พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง และไพเราะใน ที่ที่สุด

พระพุทธรูปเจ้าตราบใจที่ยังไม่ได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้แต่ได้ทรงศึกษา จบได้สมบัติ ๘ ครบแล้วแต่ทรงเห็นว่ายังมีช่องทางตรัสรู้ ก็ยังไม่ทรงสั่งสอนผู้ใดแต่เมื่อได้บรรลุ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธรูปเจ้าแล้ว จึงทรงนำหลักธรรมที่พระองค์ตรัสรู้แล้วนำไป สั่งสอนนี้ เป็นนิทรศนอุทาหรณ์ว่าการที่จะเป็นครูที่จะสอนคนอื่น ๆ ได้ดีนั้น ตนเองต้องเรียนให้ รู้และลงมือปฏิบัติมาเป็นอย่างดีแล้วจึงทำการสอนบุคคลอื่นด้วย เหตุนี้พระพุทธรูปเจ้าซึ่งทรงแสดง ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ไว้ไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง และไพเราะในที่สุดด้วยอรรถ และพยัญชนะแก่หมู่สัตว์ทั้งปวง พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ให้รู้ตาม<sup>๓</sup>

<sup>๓</sup>พระธรรมสังฆปุราจารย์ (หลวงพ่อดำ ฐิตมฺโม), ระเบียบปฏิบัติสำหรับปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : วิริยะพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘ - ๒๙.

จากที่ได้กล่าวมาอย่างสังเขปนี้ ย่อมแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและดำเนินการมาตามลำดับ โดยเริ่มตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์คือ เป็นพระสิทธัตถกุมารก็ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาการและพระเวทย์ต่าง ๆ ทางโลกเท่าที่มีอยู่ในสมัยนั้น ก็ยังไม่ทรงพบโมกขธรรมที่มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ และต้องตายเป็นเช่นนี้ทุกคน จึงได้ทรงถือเพศเป็นบรรพชิต เพื่อแสวงหาทางตรัสรู้ให้ได้ตามปณิธานที่ทรงตั้งพระทัยไว้ โดยใช้เวลายาวนานถึง ๖ ปี ด้วยการเข้าศึกษาในสำนักของอาฬารดาบสและอุทกดาบส ได้สมบัติ ๘ แต่ก็ยังไม่พบทางตรัสรู้ ซึ่งทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ซึ่งเชื่อว่าเป็นทางแห่งการตรัสรู้ในสมัยนั้น ด้วยวิธีการ ๓ ประการ คือ กดพระทนต์ด้วยพระทนต์ กลั่นลมอัสสาสะและปัสสาสะ รวมทั้งทรงอดอาหารวันละน้อย ๆ จนไม่เสวยเลย ทำให้พระวรกายเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก แล้วทรงเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้ จึงทรงมีพระสติหวนคิดถึงการบำเพ็ญเพียรทางใจ นั่นคือ กระบวนการเรียนรู้ของพระองค์ยังไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งพระทัยไว้ก็ยังไม่หยุดอยู่ จึงหันมาแสวงหาทางจิตภาวนาหรือการทำสมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งผลการเจริญสมาธิจนจิตสุขุมตามลำดับ ก็ได้บรรลุบุพเพนิวาสานุสติญาณในปฐมยาม และบรรลุจตุปปาตญาณในมัชฌิมยาม ส่วนในปัจฉิมยามทรงบรรลุอัสวักขญาณ ด้วยการตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ อริยสัจ ๔ ประการได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้โดยไม่ต้องมีการเกิดมาอีกเช่นนี้ ความแก่ ความเจ็บ และความตายก็ไม่เวียนมาอีก เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ตามปณิธานที่พระองค์ทรงตั้งไว้เช่นนี้ ประกอบกับมีพระมหากรุณาธิคุณแก่สัตว์โลก จึงได้ทรงนำหลักธรรมที่ตรัสรู้ไปเทศนาสั่งสอนเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป พระยสกุณฑล ชฎิลทั้ง ๓ พี่น้องพระเจ้าพิมพิสารและบริวาร รวมทั้งเสด็จไปโปรดพระพุทธบิดา พระพุทธมารดา พระนางมหาปชาบดี และพระนางพิมพาราชกัญญา ให้บรรลุมรรคผลโดยทั่วกัน เพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทิตาธรรมขั้นสูงต่อผู้มีพระคุณ ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้า จึงเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดนั่นคือ เพียรพยายามศึกษาจนประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดีแล้ว จึงทรงนำหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้แล้วนั้นไปประกาศหรือสั่งสอนเวไนยสัตว์ต่อไป

### ๒.๑.๒ กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

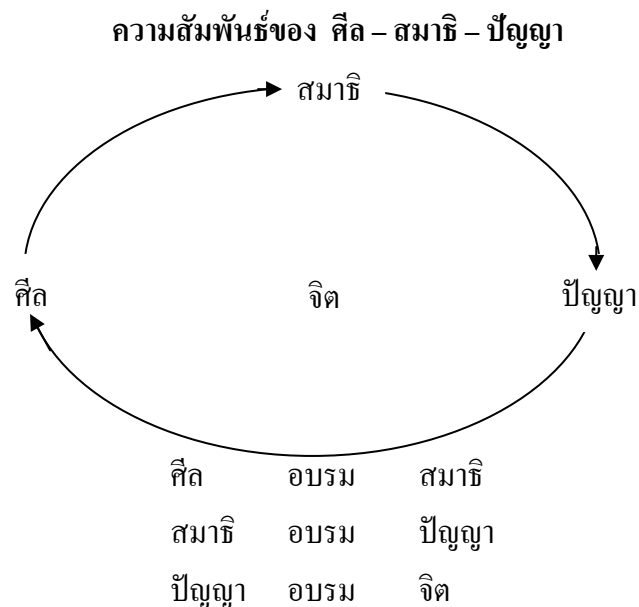
พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่การศึกษาประวัติ วิธีปฏิบัติ และหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ยึดมั่นในศีลธรรม กระทำแต่ความดี และสามารถนำหลักธรรมไปเป็นหลักประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษา ซึ่งกระบวนการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สิกขา คือ การศึกษานั้นเอง ดังนั้นกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนทุกคน จะต้องเข้าสู่กระบวนการของการศึกษาหรือเรียนรู้ให้เกิดความ



เข้าใจในหลักธรรมก่อน แล้วจึงน้อมนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และมีความสุขทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ซึ่งกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ในที่นี้ได้กำหนดไว้รวม ๔ หลักธรรม คือ ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ สติสัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๒.๑.๒.๑ หลักไตรสิกขา

คำว่า ไตรสิกขา สามารถแยกวิเคราะห์ห้ออกได้เป็น ๒ คำ คือ ไตร แปลว่า ๓ อย่าง หรือ ๓ ประการ หรือ ๓ ข้อ ส่วนคำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา หรือการเล่าเรียน หรือการเรียนรู้ หรือข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อที่จะต้องปฏิบัติ<sup>๔</sup> ดังนั้น คำว่าไตรสิกขา จึงแปลว่า ข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อที่จะต้องปฏิบัติมี ๓ อย่าง ได้แก่ คีล เรียกว่า สีสสิกขา สมาธิ เรียกว่า จิตสิกขา และปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งทั้ง ๓ อย่างนี้จะต้องมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน โดยเริ่มจากคิลก่อน นั่นคือบุคคลต้องมีคิลหรือต้องรักษาคิลก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจึงเจริญสมาธิได้อย่างแน่วแน่ ต่อจากนั้นปัญญา คือการรู้แจ้งก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ดังแผนผังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๑ ความสัมพันธ์ของ คีล - สมาธิ - ปัญญา

<sup>๔</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิชเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๖.



ในความสัมพันธ์ของศีล – สมาธิ – ปัญญา ตามแผนผังนี้สามารถวิเคราะห์ให้เห็นความเกี่ยวเนื่องกันได้ตามลำดับดังต่อไปนี้

**ศีล** หมายถึง ความประพฤติอันดีงาม<sup>๕</sup> และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัย และความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดต่อของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจ หลบหลู่เกียรติ ทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาด เสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

**สมาธิ** หลักของพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญสมาธิ ศีลเป็นตัวการสำคัญ โดยเฉพาะศีล ๕ ซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน จัดความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เมื่อมนุษย์มีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ เชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตน ไม่หวาดต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวั่นใจเสียใจต่อเสียงคำหณี หรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคมและ ไม่มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตน จิตใจจึงจะปลอดโปร่ง สงบแน่วแน่ มุ่งมั่นต่อสิ่งที่คิด คำที่พูด และการที่ทำได้ ยิ่งคิดไม่ฟุ้งซ่าน สงบ มุ่งมั่นแน่วแน่เท่าใด ความเป็นมนุษย์ก็ยิ่งสมบูรณ์เท่านั้น ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือสมาธิจิตจึงเกิดขึ้นได้สมบูรณ์เพราะมีศีล ซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานรองรับ และประกันความปลอดภัย

**ปัญญา** ระบบการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะมองในแง่ใด ล้วนเริ่มต้นด้วยปัญญาและจบลงด้วยปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ หรือมีความเชื่อมั่นถูกต้องเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว ก็เริ่มการฝึกอบรมที่ความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีวะ (ศีล) ก่อน เมื่อศีลพร้อมดีแล้ว ก็ฝึกขั้นประณีตขึ้นมาถึงการฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงขั้นสุดท้าย คืออบรมปัญญาให้แก่กล้าจนพ้นจากอวิชชา

ปัญญานั้นเจริญงอกงามขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดกระบวนการฝึกอบรม เบื้องต้นอาจเป็นเพียงความเชื่อตามเหตุผลก่อน แต่ระหว่างการฝึกอบรมต่อมา ความรู้ ความเข้าใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นด้วยอาศัยการรู้จักคิด การไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา การรู้เห็นประจักษ์ผล การปฏิบัติที่เกิดมีในระบบการฝึกอบรม และการที่อินทรีย์ต่าง ๆ แก่กล้ายิ่งขึ้น จนในที่สุดปัญญาที่จะเจริญถึงขั้นรู้

<sup>๕</sup>พระราชวรมุณี (ประยูรค์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม สมาธิและแนวปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๖.

เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถึงขั้นหลุดพ้น บรรลุนิพพานได้ คือความรู้ ความเข้าใจ หรือความเชื่อตามเหตุผล กลายมาเป็นการรู้ การเห็น ด้วยปัญญาของตนจริง ๆ โดยสมบูรณ์

**ศีล - สมาธิ - ปัญญา** จึงเป็นความต่อเนื่องกันของขบวนการฝึกอบรมที่เรียกว่า ไตรสิกขา ดังมีพุทธพจน์แสดงความว่า

“ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่มีศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”

**จิต** การฝึกอบรมจิตให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญาเท่าทันสังขาร จิตจึงได้รับการพัฒนาคุณภาพจิต หรือเป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาและอบรมเกี่ยวกับ ศีล สมาธิ และปัญญา นั่นคือ ถ้ามีการฝึกฝนด้านกาย และวาจา ให้ยิ่งขึ้นไป เรียกว่า อธิศีลสิกขา ถ้าฝึกฝนด้านจิตใจให้มีคุณภาพ เรียกว่า อธิจิตตสิกขา และถ้ามีการฝึกฝนอบรมด้านปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา ซึ่งมีดังนี้

๑. อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ

๒. อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพสมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

๓. อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน<sup>๖</sup> ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

๑ **อธิศีลสิกขา** คือ ศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง การศึกษาด้านศีล หรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เจริญองกามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

<sup>๖</sup> ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๒.

ศีลสิกขา เป็นไปเพื่อให้จิตอยู่ในสภาพเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำ พร้อมทั้งจะเรียนรู้จิตในขั้นต่อไป วัตถุประสงค์การศึกษาเรื่องศีล เพื่อให้กายวาจาสงบเรียบร้อย เป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสัมมาสมาธิ ชนิดของศีล ศีลมีหลายระดับ จำแนกง่าย ๆ แบ่งได้ ๓ กลุ่ม คือ ๑) ศีลในระดับจริยธรรม ๒) ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม ๓) ศีลของพระอริยบุคคล

๑) ศีลในระดับจริยธรรม ได้แก่การงดเว้นการทำบาปอกุศลทางกายและวาจา เช่น ศีล ๕ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น ศีลชนิดนี้เกิดจากเจตนามั่นที่จะงดเว้นการทำความชั่วหยาบทางกายและวาจา ผู้มีศีลสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข ตัดเครื่องรบกวนจิตใจให้ฟุ้งซ่านได้ ศีลระดับนี้จำเป็นมากสำหรับนักปฏิบัติ อย่างน้อยที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจงดเว้นการทำบาปอกุศล ๕ ประการ คือ การฆ่า และทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย การเบียดเบียนประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่น การเบียดเบียนประทุษร้ายของรักของหวงเช่น บุตร ภรรยาของผู้อื่น การกล่าวเท็จ กล่าวส่อเสียด กล่าวคำหยาบและกล่าวเพื่อเจ้อ และการเสพสิ่งเสพติดอันเป็นเครื่องส่งเสริมความประมาทขาดสติของตน

๒) ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม ได้แก่อินทริยสังวรศีล เป็นศีลที่พัฒนาไปจากศีลในเชิงจริยธรรมอีกชั้นหนึ่ง เกิดจากการมีสติคุ้มครองรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำเมื่อมีการกระทบอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่นเมื่อถูกคนด่าว่า จิตเกิดความโกรธก็มีสติรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่ ไม่มีเรื่องต้องทะเลาะวิวาท หรือทำร้ายกัน เป็นต้น อินทริยสังวร เป็นเครื่องมือฝึกสติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะเป็นศีลแล้ว ยังเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาด้วยการดูจิตในชีวิตประจำวันด้วย จึงเป็นสิ่งที่เพื่อนักปฏิบัติควรฝึกให้มีขึ้นในชีวิตประจำวันให้ได้

๓) ศีลของพระอริยบุคคล เป็นศีลที่พัฒนาไปจากอินทริยสังวรศีลอีกชั้นหนึ่ง เป็นศีลอัตโนมัติที่ไม่ต้องจงใจรักษา เพราะพระอริยบุคคลตั้งแต่ระดับพระโสดาบันขึ้นไปถึงพระอนาคามี จะไม่กังวลสนใจ คอยนับศีลเป็นข้อๆ แต่จะมีธรรมคือสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำจนถึงขั้นการทำผิดศีลในเชิงจริยธรรมได้ ส่วนพระอรหันต์นั้นจิตปราศจากอาสวกิเลสห่อหุ้ม จึงไม่มีทางที่จะเกิดกิเลสย่อมจิตได้อีก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีธรรมใดเป็นเครื่องรักษาจิตจากกิเลสอีกต่อไป

วิธีมีศีล คนทั่วไปรักษาศีลด้วยการข่มใจไม่ให้ทำชั่ว แต่นักปฏิบัติควรรักษาศีลด้วยสติปัญญา คือเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส หรือใจรู้ธรรมารมณ์ต่าง ๆ หากจิตเกิดความยินดีพอใจก็รู้ทัน หากจิตเกิดความยินร้ายไม่พอใจก็รู้ทัน และหากจิตเฉยอยู่ก็รู้ทัน การรู้ทันนี้เป็นงานของสติ

ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่พระภิกษุสงฆ์และสามเณรในพระอารามหลวง

เมื่อรู้ทันแล้วอกุศลที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิด อกุศลที่เกิดอยู่แล้วจะดับไป อกุศลที่ยังไม่เกิดจะเกิด อกุศลที่เกิดแล้วจะเกิดง่ายยิ่งขึ้น และจะดียิ่งขึ้นไปอีกหากความรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะประกอบไปด้วยความรู้จริงหรือความเข้าใจด้วย คือรู้ว่าความยินดีพอใจหรือความยินดีร้ายไม่พอใจ ตลอดจนความเฉย ๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือเป็นสิ่งแปลกปลอมหรือเป็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา เป็นคราว ๆ ห้ามก็ไม่ได้ บังคับไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะก็ดับไป การรู้ความจริงนี้เป็นงานของปัญญา

ศีล<sup>๑</sup> คือ อกุศลเจตนา เจตนาวงเวียนไม่ล่วงละเมิดศีลที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ การงดเว้นตามสิกขาบท ที่ทรงบัญญัติ ต้องอาศัยกำลังกาย กำลังใจ มุ่งมั่นประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ทอดทิ้งให้เป็นปกติ นำมาซึ่งความสงบระงับดับเวรภัยอันตราย

ความเป็นผู้มีศีลต้องไม่มีความบกพร่อง เปรียบน้ำสะอาดจะต้องไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งสกปรก ศีลของพระอรหันต์ ๑) ศีลนั้นต้องไม่ขาด คือ ต้องไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายสัตว์อื่น องค์ของปาณาติบาต ๕ ประการ คือ รู้ว่าสัตว์มีชีวิต มีจิตคิดจะฆ่า มีความพยายามฆ่า และสัตว์ตายด้วยความพยายาม ถ้าทำครบ คือ ขาดศีล ๒) ไม่ทะเลาะ เช่นตั้งใจฆ่าสัตว์ แต่สัตว์ไม่ตาย การกระทำเช่นนี้แม้ศีลไม่ขาด แต่ท่านบอกว่า ทำให้ศีลทะเลาะ ทำให้ศีลไม่บริสุทธิ์ ๓) ไม่ด่า เช่นตั้งใจฆ่าสัตว์ แต่สัตว์ไม่ตาย การกระทำเช่นนี้แม้ศีลไม่ขาด แต่ท่านบอกว่า ทำให้ศีลไม่บริสุทธิ์ ๔) ไม่พ้อย เช่น นำของคนอื่นมาซ่อนเพื่อล้อเล่น แม้จะไม่มีเจตนาลักของเขา แต่ทำให้เขาตกใจกังวล ท่านจึงกล่าวว่า ทำให้ศีลพ้อย ไม่บริสุทธิ์ ๕) เป็นไท รักษาศีล สมาทานศีลด้วยความสำนึกเห็นคุณค่าของศีล เช่น รักษาศีลนี้ดี เพราะสงบระงับเวรภัยอันตรายต่าง ๆ รักษาเพราะต้องการผลประโยชน์ การรักษาอย่างนี้เรียกว่ารักษาอย่างทาส เหมือนกับว่ามีใครมาบังคับให้รักษา ๖) ท่านผู้รู้สรรเสริญหรือรับรองว่าใช้ได้ คือ บัณฑิต นักปราชญ์ พบเห็นยอมรับ นับถือ ยกย่องว่า เป็นผู้รักษาศีลได้ดี มีความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ๗) ไม่ถูกมานะทิฎฐิเข้าครอบงำ คือ ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น หรือยกตนข่มคนอื่น ขาดเมตตาธรรม ศีลบริสุทธิ์ จะไม่ปล่อยให้มานะ ความถือตัว และทิฎฐิความถือผิด เช่นเห็นว่าการปฏิบัติความดีเพียงขั้นศีลเพียงพอแล้ว เข้าครอบงำจิตได้ ๘) เป็นไปเพื่อสมาธิ คือ สามารถควบคุมทางกาย วาจา ใจ ให้มีความสงบ เกิดปีติ จิตน้อมเข้าหาสีกานุสสติ คือ มีสติระลึกถึงศีลที่ตนรักษา จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ในที่สุด เรียกว่า อริยกันตศีล คือ ศีลที่พระอรหันต์ชอบใจ พอใจ เป็นศีลบริสุทธิ์ตามควรแก่ฐานะไม่ว่าจะเป็น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

<sup>๑</sup> พระเทพคิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **อยู่เย็นเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ แปะดิลิปเจ็ด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓-๑๓.

การที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ต้องเริ่มที่ความพอใจศรัทธาในศีล ปัญญาพิจารณาเห็นคุณค่าของศีล รักษาศีลจนกลายเป็นผู้มีศีล พิจารณาเห็นประโยชน์ที่ตนพึงได้รับจากการรักษาความดีงามของศีลในระดับต่าง ๆ พิจารณาเห็นความจริง ศีลเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้รักษา トラบเท่าแก่ชรา ศีลเป็นกำลังอย่างยอดเยี่ยม ศีลเป็นอาวุธที่ใช้ต่อสู้กับความชั่วได้อย่างดียิ่ง ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์ บุคคลจะได้โภคสมบัติก็เพราะศีล บุคคลจะได้ความสุขจนถึงบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ก็เพราะศีล แม้การที่บุคคลจะสามารถสงบระงับดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ได้ก็เพราะศีล

กรณีศีล ๕ สามารถสมาทานศีลใหม่ได้ ศีล ๘ หรืออุโบสถศีล กำหนดให้รักษาเพียงระยะเวลาสั้น ๆ คือ วันหนึ่ง กับคืนหนึ่งเท่านั้น ศีล ๑๐ ศีลสำหรับสามเณร ถ้าบวชพร่องไป เปิดโอกาสให้ต่อศีลใหม่ คือรับศีลใหม่ได้บางข้อ บางข้อกำหนดให้ลงทัณฑ์กรรม คือ ทำงานตามคำสั่งของอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสำนึก เมื่อทำผิดต้องรับโทษ เพื่อเป็นการกระตุ้นการสำรวมระวังให้เกิดมากขึ้น ศีลของพระภิกษุ มี ๔ ข้อ เรียกว่า ปาราชิก ๔ คือ ๑) ภิกษุเสพเมถุนเป็นปาราชิก ๒) ภิกษุลักขของเขาเป็นปาราชิก ๓) ภิกษุม่ามนุษย์เป็นปาราชิก ๔) ภิกษุพุดอวดคุณพิเศษที่ไม่มีในตนเป็นปาราชิก ปาราชิก แปลว่า ผู้พ่ายแพ้ ทั้ง ๔ ประการนี้ถือว่าเป็นความรุนแรง ถ้าภิกษุรูปใดล่วงละเมิด ภิกษุรูปนั้นขาดจากความเป็นพระภิกษุ นอกจากนั้นยังมีอาบัติที่เป็นโทษเบา มีการกำหนดโทษให้ทรมานตนเองบ้าง สาราพความผิดของตนด้วยการแสดงอาบัติ

การรักษาในตอนแรก ๆ ไม่อาจทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ อย่าท้อถอย ต้องมีความอุตสาหะ พยายามในการสำรวมระวังรักษาศีล และให้มีความขะมักเขม้นในการรักษาศีล ศีลเน้นที่การควบคุมอาการทางกายกับวาจาเป็นหลัก ความเป็นผู้มีศีลสามารถรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกันนาน ๆ การสังเกต และการพิจารณา การมองของบุคคลอื่นในกรณีของตนเองสามารถมองเห็นความเปลี่ยนแปลงทางใจ คือ เห็นความเดือดร้อนใจ ความสับสนวุ่นวายใจลดลง แสดงว่า การรักษาศีลของตนดีขึ้น บางครั้งมองไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติรักษาศีลไม่ควรซ้ำเติมตนเองด้วยการเลิกรักษาศีลเสีย

ในขั้นศีลประณีตยิ่งขึ้น พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ให้บุคคลรักษาศีลที่พระโลกนาถทรงบัญญัติเหมือนจามรีรักษานหาง นกต้อยติวิรักษฟองไข่ อธิบายว่า จามรีเป็นสัตว์มีขนหางสวยงามมาก จะรักษาขนนอมขนหางยิ่งกว่าชีวิต แม้บางครั้งมีอันตรายจากสัตว์อื่น เช่น เสือ สิงโต เป็นต้น ในขณะที่วังหนีอันตราย ขนหางไปเกี่ยวกับหนาม เป็นต้น จามรีหยุดแกะขนหางออกก่อนแม้จะตายก็ยอม แต่ไม่ให้ขนหางของตนขาด จามรีรักษานหางยิ่งกว่าชีวิต เป็นตัวอย่างเพื่อเตือนจิตคนที่รักษาศีล ให้ทนต่อความเจ็บปวด อันตราย แม้จะตายก็ไม่ยอมทำลายศีลของตน การ

ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่พระภิกษุสามเณรและสาธุชนที่สนใจศึกษาธรรม

กระทำเช่นนี้จะต้องเป็นคนที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในศีลอย่างมั่นคง มีความพยายาม ไม่ทอดย ыв ความบริสุทธิ์ของศีล และความสงบอันเกิดจากผลและอานิสงส์ของศีลตามสมควรแก่เหตุ

คนที่จะละเมิดศีลเพราะเหตุหลายประการ เช่นเพราะไม่ระมัดระวัง ไม่รู้ว่าเป็นความผิด เข้าใจว่าทำได้ในสิ่งที่ทำไม่ได้ เข้าใจว่าทำไม่ได้ในสิ่งที่ทำได้ สงสัยว่าผิดหรือไม่ เพราะหลงลืม ขาดสติ อีกสาเหตุหนึ่งที่ละเมิดศีลไม่ได้มาจากตนเอง อาศัยแรงกระตุ้นจากภายนอก เพื่อป้องกัน ปัญหาตัดไฟแต่ต้นลม พระพุทธองค์ทรงแนะนำ ให้พยายามไม่ไปในสถานที่ที่โคจร คือสถานที่ที่ไม่ควรไป เนื่องจากจิตใจของคนเราอ่อนไหวง่าย เข้าไปในสถานที่ที่มีลักษณะกระตุ้น เร่งเร้าให้ผิด ศีล ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งพอ โอกาสที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ทำได้ยากมาก เหมือนเอาไฟไปวางใกล้ เชื้อ โอกาสไฟลุกง่ายขึ้น

ดังนั้นบุคคลที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะของตน ระลึกร ถึงผลที่จะเกิดขึ้น สติสัมปชัญญะต้องมีมากพอต่อการตัดสินใจ เมื่อเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นโทษพยายามงด เว้นไม่กระทำ เพราะความจริงไม่ว่า ความดี ความชั่ว ความรู้ ความเขลา จุดเริ่มต้นต้องมาจากการ สะสมเรื่องของความดี ความรู้ก็เช่นกันต้องสั่งสม

การรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ต้องอาศัยคุณธรรม ๓ ประการถึงความเป็นผู้มี สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ในปาริสุทธิตีลว่า เราจะทำปาริสุทธิตีล คือ ความหมดจดบริสุทธิ์แห่งศีลอัน ยังไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ ใช้ปัญญาประทับประคองศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ต้องแสดงเจตนารมณ์ที่แน่ว แน่ พยายามบากบั่น มุ่งมั่นเพื่อให้ตนสามารถสัมผัสผลอันบริสุทธิ์ของศีลในชั้นของศีล

การเจริญสมาธิและการพัฒนาปัญญา เหมือนกับการว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเชี่ยว แม้มี คนลงว่ายน้ำกันเป็นจำนวนมาก แต่คนที่จะไปถึงจุดหมายปลายทาง ได้นั้นมีอยู่จำนวนไม่มากนัก ผู้มี ปัญญาไม่ควรทอดย ыв พยายามอดทนเรื่อยไปในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะศีลที่บุคคล รักษาดีแล้ว มั่นคงแล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคสมบัติ ๒) มี ชื่อเสียง ๓) อดจากล้าหาญในสมาคมต่าง ๆ ๔) ไม่หลงตาย คือตายอย่างมีสติกำกับจิต ๕) ตาย ไปแล้วจะไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ พระพุทธองค์ทรงยกย่องศีลไว้ว่า “ศีลเป็นกำลังอันหาที่ เปรียบมิได้ ศีลเป็นอาวุธอันยอดเยี่ยม ศีลเป็นอาหารอันประเสริฐ ศีลเป็นเกราะอันอัศจรรย์”

นอกจากนี้ประโยชน์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ยังมีอีกหลายประการ เช่น ๑) สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ๒) ทำให้จิตเป็นปกติไม่ถูกกิเลสครอบงำ และพร้อมที่จะพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิและปัญญาต่อไป ๓) เป็นการฝึกหัดการเจริญวิปัสสนา ไปในตัว ๔) ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและอนุสัยกิเลสจะค่อย ๆ อ่อนกำลังเพราะกิเลสหายไม่ได้รับการ ครอบงำ เป็นต้น สรุปแล้วการรักษาศีลด้วยการข่มใจทำให้จิตสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่การ รักษาศีลด้วยสติปัญญาเป็นการเจริญวิปัสสนาไปในตัว จะทำให้จิตพ้นกิเลสถาวรในอนาคตได้

ศีลปฏิบัติเป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>๕</sup> ได้กล่าวถึงอานิสงส์แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๕ ประการ คือ ๑) บุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไปนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๓) บุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติยบริษัทก็ตาม พรหมณ์บริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก้แล้วกล้าไม่เก้อเงินในการเข้าไปนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๔) บุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตายนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๕) บุคคลผู้มีศีลสมบุรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์นี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

ดังที่กล่าวมานี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขานั้น ผู้เรียนต้องเรียนรู้ให้รู้เกี่ยวกับศีลก่อนทั้งหลักการ วิธีการ อานิสงส์และโทษของการละเมิดศีลแล้วยอมนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและดั่งใจได้อย่างแท้จริง

**๒ อธิจิตศึกษา** คือ การศึกษาด้านจิตหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรมมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การพัฒนาปัญญาได้ดี ซึ่งถือว่าเป็นการศึกษา หรือกระบวนการเรียนรู้ต่อมาจากอภิสติศึกษาตนเอง

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

จิตศึกษา เป็นไปเพื่อให้จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาในขั้นการเรียนรู้ร้อยสังข์ จิตเป็นมหากุศล ประกอบด้วยความสามารถที่ยังรู้ความจริงของสภาวะธรรม และเกิดขึ้นเองเพราะจิตรู้จักจดจำ สภาวะธรรม (รูปนาม/กายใจ) ได้แม่นยำ จิตชนิดนี้ปราศจากนิวรณ์อันเป็นกิเลสชั้นกลาง มีความตั้งมั่น อ่อนเบา คล่องแคล่ว และชื่อตรงในการรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องจิต เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยปัญญา พร้อมทั้งจะเรียนรู้ความเป็นจริงของรูปนามต่อไป เรื่องที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับจิต มี ๒ เรื่อง คือ จิตชนิดใดเป็นกุศล จิตชนิดใดเป็นอกุศล และเรื่องจิตชนิดใดควรแก่การเจริญสมถกรรมฐาน จิตชนิดใดควรแก่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

<sup>๕</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๕๔.

ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยสิ่งดีงามหรือโสภณเจตสิก เมื่อประกอบแล้วยอมทำให้จิตผ่อนคลายและตั้งอยู่ในความดีงาม โสภณเจตสิกมี ๒๕ จำแนกเป็น ๔ ประเภท คือ

- ๑) สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง
- ๒) สิ่งดีงามที่เป็นเครื่องงดเว้นการทำบาปทางกาย
- ๓) สิ่งดีงามที่แผ่ไปถึงสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ
- ๔) ความเข้าใจความเป็นจริงในอริยสัจ ๔

การศึกษาหรือการเจริญสมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่ มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอึดใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่อนคลาย ความรู้สึกพอใจ พุดสั้น ๆ ว่าพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

**๓ อธิปัญญาศึกษา** คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เจริญองกามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่อนคลาย เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นต่าง ๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ซึ่งปัญญาศึกษานี้เป็นไปเพื่อให้จิตเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นเครื่องละกิเลสชั้นละเอียด คือ สังโยชน์รวมทั้งอวิชชา จิตจะรู้แจ้งอริยสัจได้ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นกระบวนการเรียนรู้ความเป็นจริงของทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ จนจิตทำลายความยึดถือรูปนามลงได้แล้ว จิตจึงเข้าถึงความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากอัสวกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ซึ่งการเจริญปัญญานี้เป็นการเรียนรู้จิตเพื่อการเจริญปัญญา เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงและหลุดพ้นจากกองทุกข์กองกิเลส เป็นเครื่องยับยั้ง ช่ม และประหารกิเลสอย่างหยาบ กลาง และละเอียด กระบวนการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน แต่หัวใจของการเรียนเป็นสิ่งเดียวกัน คือ ให้มีสติอยู่เนื่อง ๆ เพราะปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มีนเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงจนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่ทำให้จิตเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสระภาพโดยสมบูรณ์



หลักไตรสิกขาทั้ง ๓ ประการที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม เราฝึกฝนคนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้เข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

#### ๒.๑.๒.๒ อริยสัจ ๔

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นการศึกษา หรือฝึกฝนอบรมในหลักธรรมขั้นสูงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง แล้วนำไปปฐมนิเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป ปรากฏว่าโกณฑัญญะได้ตรัสรู้ตามนับเป็นพระสงฆ์องค์แรกในโลก จึงขอนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เรื่องอริยสัจ ตามลำดับดังต่อไปนี้

#### ๑ ความหมายของอริยสัจ ๔

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒<sup>๕</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า อริยสัจ หมายถึง ความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐ ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนามี ๔ ข้อคือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย ๓) ทุกขนิโรธ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรคและในอีกความหมายหนึ่ง อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐหรือความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะมี ๔ อย่างคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค หรือมีชื่อเรียกเต็ม ๆ ว่า ทุกข์อริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาโณ)<sup>๖</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า อริยสัจ คือความจริงอันแท้จริง หรือความจริงที่ทำบุคคลผู้เห็นอริยสัจให้เป็นพระอริยสัจ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงมี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

#### ๒ องค์ประกอบของอริยสัจ

อริยสัจธรรม เป็นหลักธรรมที่ถือว่าเป็นแม่บทของพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหา เพราะมนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมประสบกับปัญหา หรือมีปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีปัญหา ก็เป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องแสวงหาแนวทาง หรือวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านั้น แต่การแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการที่ใช้ปัญญา หรือแก้ปัญหามาตรับเหตุและผล หรือใช้

<sup>๕</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๑๓๓๓.

<sup>๖</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาบุญธรรมวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

หลักอริยสัจนั้นเอง ซึ่งองค์ประกอบในการแก้ปัญหาตามหลักของอริยสัจนั้นมี ๔ ประการดังต่อไปนี้

๑ **ทุกข์ หรือทุกข์อริยสัจ** หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือความทุกข์ได้แก่ สภาพหรือสถานะที่เกิดขึ้นแล้วทนอยู่ได้ยาก หรือลำบาก นั่นคือเมื่อสภาพทุกข์นั้นเกิดขึ้นแล้วมีการรับรู้จากการสัมผัส หรือถูกต้องก็เกิดทุกข์เวทนา ซึ่งทุกข์อริยสัจเป็นทุกข์ที่มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้สร้างขึ้น กับทุกข์ที่ต้องมี ต้องเป็น ต้องเกิดอย่างแท้จริง แก่ทุกรูปทุกคนไม่ละเว้นใคร ๆ ทั้งนั้น ซึ่งความทุกข์ที่เป็นของแท้แน่นอนที่ทุกคนต้องประสบนั้นมี ๘ อย่างดังนี้

๑) ความเกิด เป็นทุกข์ (ชาติปี ทุกขา) อันที่จริงในประเด็นนี้เป็นทุกข์อันมีมาแต่การเกิด เช่น การเกิดก่อให้เกิดความทุกข์ นอนทุกข์อยู่ในครรภ์ของมารดานานถึง ๙ เดือน ก็เป็นทุกข์ การรับรู้ในสัมผัส รับรู้ความหิว กระจาย การขับถ่าย ความร้อน – ความหนาว การนั่ง – นอนนาน ๆ ก็เป็นทุกข์ ร่างกายก็ต้องดูแลชำระรักษา มันก็ต้องรักษาไม่ให้เหม็นเน่าผุพัง เป็นต้น เมื่อความเกิดเป็นทุกข์ดังกล่าวมานี้ ความทุกข์อื่น ๆ อีกมากก็พึงต้องเกิดตามมาเป็นธรรมดาไม่มีผู้ใดหลบหนีไปได้แม้แต่คนเดียว

๒) ความแก่ เป็นทุกข์ (ชราปี ทุกขา) เมื่อคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องประสบพบกับความแก่ ความเฒ่า ความชรา ความถดถอย หรือห้ามไม่ให้แก่ไม่ได้ เกิดความวิตกกังวลในความแก่ชราภาพสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดังนั้นความแก่จึงเป็นความทุกข์ของมนุษย์

๓) ความเจ็บ เป็นทุกข์ (ภิกขังปี ทุกขัง) ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บปวด ต่อการกระทบกับผัสสะต่าง ๆ ความวิตกกังวลวุ่นวายในความเจ็บป่วยต่าง ๆ อันพึงเกิดขึ้นตามธรรมดาก็เป็นทุกข์ หรือโทษพิษต่าง ๆ ทางสังขารร่างกายที่เกิดขึ้นโดยธรรมดา หรือโดยธรรมชาติก็ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งปวง

๔) ความตาย เป็นทุกข์ (มรณัมปี ทุกขัง) เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวกับความตาย ความวิตกกังวลในความตาย ความกลัวที่จะตาย ความวิตกกังวลว่าจะตายที่ไหน และตายอย่างไร รวมทั้งกังวลว่าเมื่อตายเพราะกายแตกแล้วจะไปเกิดในภพภูมิอะไร ไปสวรรค์ก็สบายใจแต่ถ้าไปสู่ นรกอบายภูมิ หรือเปรต เป็นต้นก็เป็นทุกข์ใจ สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้ ก่อให้เกิดความทุกข์ตั้งแต่ยังไม่หลุดจากครรภ์ของมารดา และเมื่อเกิดมาแล้วก็พบกับความทุกข์ในเรื่องความเจ็บ ความแก่ และตาย ดังนั้นทุกข์จึงพบกับความทุกข์ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่

๑. **ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ในสิ่งนั้น** เป็นทุกข์ (โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา) เป็นความทุกข์อันเกิดแต่ความไม่สมหวัง ความไม่ได้ตามปรารถนา แม้ว่าจะสมหวังบ้างก็ยังถือว่าเป็นความทุกข์ และความทุกข์อีกนัยหนึ่งก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความเศร้าโศก

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เสียใจ ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือความคับแค้นใจ รวมทั้งความโกรธ และความเกลียด เป็นต้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น

๒. การประคบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ (อัปปีเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข) เป็นความทุกข์อันเกิดแต่การประคบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา หรือสิ่งที่ไม่รักใคร่ หรือสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือได้สิ่งที่รักใคร่บ้างแต่ก็ไม่จริงยั่งยืน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีใครหนีพ้นไปได้

๓. การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นทุกข์ (ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข) เป็นความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพราก การเสื่อม การแปรปรวน การจากไป หรือการดับไป จึงเป็นการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ อันเป็นที่รักทั้งในบุคคล สัตว์ วัตถุสิ่งของ อันเป็นที่รักที่ชอบและที่หวงแหน ซึ่งเป็นการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งนั้น

๔. ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ (ยัมปิจันัง นะละภะติ ตัมปิ ทุกขัง) เป็นความทุกข์อันเกิดจากตั้งความหวัง หรือความปรารถนาจะได้สิ่งใด ๆ แล้วไม่ได้สิ่งนั้น ๆ หรือนั่งนอน รอคอยสิ่งที่ปรารถนา ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งปวง

ทุกข์อริยสังทั้ง ๘ ประการดังกล่าวมาอย่างย่อ ๆ นี้ ครอบคลุมสรรพทุกข์ทุกอย่าง บรรดามีในโลกนี้อย่างสมบูรณ์ ครบถ้วนไม่บกพร่องแม้แต่น้อยที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบ เมื่อประสบก็เกิดความทุกข์ที่ทนได้ยาก ดังนั้นสรรพทุกข์เหล่านี้ถ้าจะกล่าวอย่างสรุปก็ได้แก่ อุปาทานจันท์ ๕ เป็นทุกข์ (สังจิตเตนะ ปัจจุอุปาทานจันธา ทุกขา) คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นตัวทุกข์ ซึ่งเรียกว่า รูปกับนาม ด้วยเหตุนี้สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส<sup>๑๑</sup> ได้ทรงนิพนธ์ไว้ในหนังสือนวโกวาทไว้ว่า ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ได้ชื่อว่าทุกข์ เพราะเป็นของทนได้ยาก

๒ สมุทัย หรือทุกข์สมุทัยอริยสัง หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือ เหตุปัจจัย หรือมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ เพลิดเพลินภพ และอารมณ์นั้น ๆ กล่าวคือ ความผูกพันในกามคุณอารมณ์ ความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพเที่ยง และความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพขาดสูญ (ยายัง ตัณหา โปโนภะวิกา นันทิวาคะสะหะคะตา ตัตระตัตราภินันทินิ เสยยถิทัง กามตัณหา ภาวะตัณหา วิภาวะตัณหา)

<sup>๑๑</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท หลักรัฐธรรมนูญชั้นตรี, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๑.

<sup>๑๒</sup> ดังนั้นสมุทัยก็คือ เหตุให้เกิดทุกข์ หรือการที่มนุษย์ประสบความทุกข์ คือเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ เป็นผลมาจากสมุทัย ซึ่งมีเหตุเป็นแดนเกิด ถ้าไม่มีสมุทัยทุกข์ก็ไม่เกิด ซึ่งสมุทัยอริยสังข์ คือ ตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ อันได้แก่ ความอยาก ความติดเพลิน ความติดใจอยาก ความติดใจชอบ และความยินดี ยินร้าย รวมทั้งการติดใจในรสอร่อยของโลก เป็นต้น ที่เรียกว่า ตัณหา มี ๓ ประการคือ

๑) กามตัณหา คือ ความอยากได้ เป็นความทะเยอทะยานอยากในวัตถุทางกาม หรือในกามคุณด้วยอำนาจของกิเลสและอวิชชา อันเป็นความอยากหรือไม่อยากในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เช่น มนุษย์เห็นคนที่มีรูปร่างสวยงามก็เกิดความอยากในรูปที่เห็นนั้น เป็นต้น

๒) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น ด้วยอำนาจสัสสตทิฏฐิอันเป็นความอยากทางจิต ที่อยากเป็นโน่น เป็นนี้ เช่น อยากเป็นพระราชา อยากเป็นคนมีรูปร่างงาม เป็นต้น

๓) วิภวตัณหา คือ ความไม่ยอมให้มี ไม่ยอมเป็น อันเป็นความทะเยอทะยานอยากในความไม่มี ไม่เป็น จนขาดสูญไปเลยด้วยอำนาจอุจเฉททิฏฐิ อันเป็นความอยากทางจิต หรือความอยากดับสูญ หรือเป็นความอยากไม่เกิด ไม่มี และไม่เป็น

สมุทัย คือมูลเหตุให้เกิดทุกข์อริยสังข์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส<sup>๑๓</sup> ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยากได้ชื่อว่าสมุทัย เพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาอันมี ๓ ประเภทคือ ตัณหาความอยากในอารมณ์ ที่น่ารักใคร่ เรียกว่ากามตัณหา ตัณหาความอยากเป็นโน่นเป็นนี้ เรียกว่าภวตัณหา และตัณหาความอยากไม่โน่นเป็นนี้ เรียกว่าวิภวตัณหา การเรียนรู้เรื่องสมุทัย คือตัณหาทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นการเรียนรู้เพื่อกำจัดหรือเพื่อละ (ทุกข์สมุทโย อริยสัจจ์ ปหัตตุนัน) คือให้ละหรือกำจัดให้หมดสิ้นไป ด้วยการกำจัดที่ต้นเหตุของปัญหาของแต่ละทุกข์ คือละตัณหาทั้ง ๓ ประเภทให้ได้ก่อนแล้วทุกข์อริยสังข์ก็จะหมดไป

๓ นิโรธ หรือทุกข์นิโรธอริยสังข์ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือการดับทุกข์ เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตจนบรรลุฉานด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จนหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาและอุปาทานทั้งสิ้น ซึ่งถือว่าเป็นผลของการดับทุกข์ ผลของการดับกิเลส ตัณหาและอุปาทาน อันเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันตามวงจรแห่งจิต ทำให้จิตเกิดความสุขสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส เบิกบาน เบิกกาย และเบิกใจ ซึ่งทุกข์นิโรธอริยสังข์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่ปัญจ

<sup>๑๒</sup> พระคันธสารากวีวงศ์, **บทสวดมนต์พระปริตรธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๔ - ๑๑๕.

<sup>๑๓</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๔๑.

วัดศิโยวี่ว่า (อิทังโข ปะนะ ภิกขเว ทุขนิโรโธ อะริยสังัง โย ตัสสะเยวะ ตันหาเย อะเสสะ วิราคะนิโรโธ จาโค ปะฐินิสัสโก มุตติ อะนาละโย) แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายอริยสัง คือ ทุขนิโรธ ได้แก่ ความดับสนิทคณานั้นทั้งหมด ความสละคณานั้น ความปล่อยคณานั้น ความวางคณานั้น และความไม่พัวพันคณานั้น ซึ่งทุขนิโรธควรทำให้แจ้ง (ทุขนิโรธ อริยสัจจ์ สจฺจิกคณนุ) คือควรทำให้แจ้งประจักษ์แก่ตนเอง อันเป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติที่ ถูกต้อง ให้เข้าถึงสภาวะที่ปราศจากปัญหา หรือความทุกข์เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ คือการ ดับสนิทคณาทิ้งปวงเสียได้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส<sup>๔</sup> ได้ทรง นิพนธ์ไว้อย่างสั้น ๆ ว่า ทุขนิโรธอริยสัง คือการดับคณาได้สิ้นเชิง ทุกข์ดับไปหมด ได้ชื่อว่า นิโรธ เพราะเป็นการดับทุกข์

**๔ มรรค หรือทุขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง** หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือ ทางให้ถึงความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หรือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือดับกิเลส คณา และอุปาทาน ซึ่งในมรรคนี้เป็นการเรียนรู้เพื่อการเจริญ หรือควรเจริญ ควรปฏิบัติ อันเป็นกิจใน มรรคที่ว่า ทุขนิโรธคามินีปฏิปทาและกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่ การลงมือ แก้ไขปัญหา คือความทุกข์โดยข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงการดับทุกข์ ได้แก่ ปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ซึ่งเป็นทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์มีดังนี้

๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) คือปัญญาอันเห็นชอบ เข้าใจชอบตามความเป็นจริง อัน เป็นความเห็นเกี่ยวกับทุกข์ มีความเห็นชอบที่จะออกจากทุกข์ หรือมีความเห็นชอบที่จะปฏิบัติให้ พ้นทุกข์อย่างถูกต้อง เห็นหรือเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นชอบตาม ธรรมเนียมคลองธรรมว่า ทำดียอมได้รับผลดี ทำชั่วยอมได้รับผลชั่ว มารดา – บิดามีอุปการคุณแก่ บุตร – ธิดา เป็นต้น

๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือปัญญาอันดำริชอบ เป็นการดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยายาบาท หรือดำริในการไม่เบียดเบียน แต่คิดหาทางให้พ้นไปจากทุกข์ด้วยปัญญา

๓) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) คือเจรจาชอบ หรือวาจาชอบ อันเป็นการประพฤติดีทาง วาจา ด้วยการพูดที่ไพเราะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ พูดแล้วสบายกาย – สบายใจ ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง กล่าวโดยสรุปก็คือเว้นจากวจีทุจริต ๔ อย่างคือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้า ซึ่งนับได้ว่าเป็นการรักษาศีลข้อที่ ๔ นั่นเอง

<sup>๔</sup>อ้างแล้ว, หน้า ๔๑.

๔) สัมมากรรมันตะ (การงานชอบ) คือทำการชอบ หรือทำการงานชอบ ซึ่งไม่ประพฤติดีกทางกาย ทำให้ใจ – กายสบาย ไม่มีศัตรู ใจและกายผ่องใส อันเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติขั้นสมาธิในที่สุด นั่นคือท่านให้เว้นจากกายทุจริต ๓ ประการ ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤติดีกในกาม

๑. สัมมาอาชีพะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือเลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพที่สุจริต การประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามธรรมเนียมคลองธรรมเป็นอาชีพที่ทำให้กาย – ใจ ผ่องใส ปราศจากศัตรูคู่อริและบ้านเมือง นั่นคือละมิจาชีพทุกอย่างที่ผิดทั้งทางธรรมและทางโลก

๒. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) คือเพียรชอบ หรือพยายามชอบ ซึ่งเป็นการปลุกความพอใจ ประครองจิตไว้ ย่อมปรารถนความเพียรเป็นสำคัญ เป็นการตั้งความเพียรพยายามที่จะไม่ทำความชั่ว แต่เพียรพยายามที่จะสร้างแต่ความดีงาม เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ความไพบูรณ์ ความเจริญยิ่งขึ้น เพียรในการปฏิบัติแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งความเพียรหรือพยายามชอบนี้ ท่านให้เพียรชอบใน ๔ สถาน<sup>๕</sup> คือ

(๑) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

(๒) ปธานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน

(๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

ความเพียร ๔ อย่างนี้เป็นความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน

๑. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือระลึกชอบได้ตลอดเวลา หรือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติอยู่ตลอดเวลา ระลึกว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี พิจารณาเห็นบาป บุญ คุณโทษ ประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ ซึ่งตามปกติก็ต้องมีสติระลึกอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่าง<sup>๖</sup> คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้สักว่า กาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือสุข ทุกข์ และไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์เป็นอารมณ์ว่า เวทนาี้สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องใส เป็นอารมณ์ว่า ใจนี้สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

<sup>๕</sup>อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

<sup>๖</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๑/๓๒๕.



๔) ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นบุคคล หรืออกุศล หรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือความตั้งใจมั่นชอบ หรือตั้งใจไว้ชอบ มีจิตที่สงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ในเรื่องสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร ? ภิกษุในศาสนานี้สังคจากามทั้งหลาย และจากอกุศลทั้งหลาย ย่อมเข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา แล้วเข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องฟ่องใสแห่งใจ ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ สุขและเอกัคคตา อันเกิดแต่สมาธิ แล้วเข้าถึงฌานที่สามอันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญไม่มีวิตก วิจารณ์และปีติมีแต่สุขและเอกัคคตา แล้วเขื่อย่อมเข้าถึงฌานที่สี่อันไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีแต่สติอันประเสริฐ คือมีเอกัคคตาที่มีอุเบกขา เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ นั่นคือเมื่อเจริญสมาธิภาวนาถึงขั้นละเอียดขั้นสูงไปเท่าใด องค์ธรรมก็ยิ่งลดน้อยลงไป เช่น ได้ฌานที่ ๑ มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติสุข และเอกัคคตา แต่เมื่อถึงฌานที่สาม มีองค์ประกอบ ๒ เท่านั้นคือ สุข กับ เอกัคคตา เป็นต้น

มรรคมืองค์ ๘ เป็นทางปฏิบัติที่เรียกว่า ทางสายกลาง สามารถนำมาสังเคราะห์ลงในไตรสิกขาได้ดังนี้ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สังเคราะห์ลงในปัญญาสิกขา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ สังเคราะห์ลงในศีลสิกขา สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ สังเคราะห์ลงในสมาธิสิกขา

กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมอริยสัง ๔ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ศึกษาจะต้องดำเนินกิจกรรมให้ต่อเนื่องสัมพันธ์กันตลอด โดยเริ่มจากความหมายที่แท้จริงของอริยสังทั้ง ๔ ประการ แล้วทำความเข้าใจอย่างละเอียดในเรื่องทุกขอริยสัง คือมีทุกข์เกิดขึ้นก่อน หรือมีปัญหาเกิดมาก่อน (ทุกข์ก็คือปัญหา) แล้วค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา หรือเกิดทุกข์นั้นแล้วนำสาเหตุเหล่านั้นมาเข้าสู่กระบวนการของการแก้ปัญหา หรือความทุกข์ด้วยมรรคมืองค์ ๘ โดยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จึงจะบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

### ๒.๑.๒.๓ สติสัมปชัญญะ

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับหลักสติสัมปชัญญะ นับว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษยชาติมาก เพราะในนวกอวาทว่าด้วยธรรมวิภาคในทูกะ คือหมวด ๒ ซึ่งถือว่าเป็นหมวดแรกของหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมมีอุปการะมาก ๒

อย่าง ได้แก่ ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) สัมปชัญญะ ความรู้ตัว<sup>๑๑</sup> ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะต้องมีการศึกษา หรือเรียนรู้ไว้เป็นส่วนแรก ซึ่งผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร มีดังต่อไปนี้

### ๑ ความหมายของธรรมมีอุปการะมาก

หัวข้อหลักธรรมคือ ธรรมมีอุปการะมาก สามารถแยกวิเคราะห์ความหมายเป็น ๒ คำ คือ ธรรมะ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒<sup>๑๒</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า ธรรมะ หมายถึง คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา ความจริง ความยุติธรรม ความถูกต้อง กฎเกณฑ์ เช่น ธรรมะแห่งหมู่คณะ เป็นต้น ในอีกความหมายหนึ่ง ธรรมะ หมายถึง สภาพที่คงอยู่ หรือสภาพที่รักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดไปในที่ชั่ว ธรรมะ หมายถึง สิ่งหรือสภาพที่ทรงตัวเองไว้ เคยเป็นอยู่อย่างไรก็คงเป็นอยู่อย่างนั้น ธรรมะ หมายถึง ความดีงาม ความเจริญ สิ่งที่ดีควรประพฤติปฏิบัติซึ่งมีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ สำหรับปรับปรุงกาย วาจา ใจ ของมนุษย์ให้สะอาดงดงาม เช่น ให้มีความเรียบร้อย เข้มแข็ง เลี้ยงสละ และมีความอดทน เป็นต้น

ส่วนอีกคำหนึ่ง คืออุปการะ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒<sup>๑๓</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า อุปการะ หมายถึง ความช่วยเหลือเกื้อหนุน ความอุดหนุน อุปการะ หมายถึง ช่วยเหลือ ส่งเสริมการมีน้ำใจโอบอ้อมอารี การสงเคราะห์เกื้อกูล จุนเจือ และการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ดังนั้นคำว่า ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง ธรรมหรือสิ่งที่ดีงามที่มีส่วนอุดหนุน ช่วยเหลือ หรือส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความดีงาม และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น เช่น ให้มีความเจริญหรือเรียบร้อยก็มีความเจริญรุ่งเรือง หรือเรียบร้อยมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ซึ่งมี ๒ อย่างคือ สติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ซึ่งธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ มีอุปการะมาก นั่นคือ มีส่วนเกื้อกูลมากต่อการทำงานหรือทำความดีทุกอย่าง ความสามารถที่จะรักษาศีล และวินัยคฤหัสถ์ ได้บริบูรณ์หรือไม่ก็ขึ้นกับ สติและสัมปชัญญะ ผู้มีธรรม ๒ ประการนี้ ย่อมเป็นคนรอบคอบไม่ประมาท จะคิด จะทำ จะพูดอะไรก็จะไม่ผิดพลาดเสียหาย

<sup>๑๑</sup> อก.ทก. ๒๐/๑๔/๖๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๓/๑๕๘-๑๕๙.

<sup>๑๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๕๕๓.

<sup>๑๓</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๘๕.



## ๒ สติ

คำว่าสติ แปลว่า ความระลึก<sup>๒๐</sup> หรือความระลึกได้ นั่นคือ สติมีความระลึกเป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเลือนเป็นกิจ มีการควบคุมเป็นเครื่องปรากฏ ส่วนในความหมายทั่ว ๆ ไป ความระลึกได้ นั่นคือ ระลึกได้ถึงการกระทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิด แม้ว่าล่วงมาแล้วได้ หรือระลึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต เช่น กำหนดว่าชั่วโมงต่อไปนี้จะทำอะไรก็นึกขึ้นมาได้ หน้าที่ของสตินั้นเป็นไปได้ ๒ กาล คือ อดีตและอนาคต แต่ในทัศนะของพระเทพดิลก<sup>๒๑</sup> ได้ขยายความหมายไว้ว่า สติ ความระลึกได้ คือระลึกถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีตได้ ระลึกได้ก่อนจะทำ จะพูด จะคิด แม้เรื่องที่ผ่านมาแล้วก็สามารถระลึกได้ เช่น ระลึกได้ว่าเมื่อเราเป็นเด็กได้เคยทำอย่างนั้นอย่างนี้ ชื่อว่าสติ คือระลึกได้ เช่นระลึกได้ว่าเมื่อเข้ากินข้าวกับอะไร ระลึกได้ว่า เวลานั้น เวลานี้ และทำอะไร เป็นต้น งานของสติบางอย่าง เช่น เกิดหลงลืมอะไรไป ก็นึกออก พูดอะไรผิดพลาดไปก็นึกทันทีว่าพูดผิดพลาดไป เหล่านี้ทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องของสติ ที่แปลว่า ความระลึกได้ ส่วนความหมายตามองค์กรธรรมในอริยมรรค มีความหมาย ๒ อย่างคือ คำว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้คือ จดจำถ้อยคำหรือเรื่องราวที่ผ่านมาเมื่อนานแล้วได้สามารถระลึกหรือนึกขึ้นได้ และหมายถึง การควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับกิจที่ทำ หรือเรื่องที่กำลังพิจารณาอยู่ได้ ไม่พลั้งเผลอ

ถ้าจะกล่าวอย่างสรุป ลักษณะของสติที่ดีมี ๒ อย่างคือ ระลึกได้กับยึดไว้ได้ หรือถือไว้ได้ ไม่หลุดหรือหายไปไหน ซึ่งสติแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ ระลึกได้ในทางดี เรียกว่าสัมมาสติ แต่ถ้าระลึกได้ในทางชั่วก็เรียกว่า มิจฉาสติ ดังนั้นจึงควรระลึกไว้เฉพาะในทางที่ดีงามเท่านั้น เช่น ระลึกกว่าจะเป็นคนดี คิดดี พูดดี และทำดี เป็นต้น ซึ่งลักษณะของสตินี้มีการระลึกได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

### การเกิดขึ้นของสติและหน้าที่ของสติ

สติมิได้เกิดขึ้นเอง แต่อาการที่จะทำให้อสติเกิดขึ้นได้นั้นมี ๖ อย่างคือ

- ๑) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการเตือน หรือที่เรียกว่า “เตือนสติ” หรือขอให้มิมสติ
- ๒) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการสังเกต
- ๓) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการนับ
- ๔) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการจดจำ
- ๕) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการทำเครื่องหมาย หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ

<sup>๒๐</sup>วิสุทธิ (ไทย) ๑/๒๑๕/๒๐๗.

<sup>๒๑</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๑.

๖) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการภาวนา คือทำสิ่งที่ไม่ให้มีขึ้นโดยไม่อยู่นิ่งเฉย

หน้าที่ของสติมี ๗ ประการคือ

- ๑) ทำหน้าที่เป็นอุปการธรรม
- ๒) ทำหน้าที่เป็นที่พึ่ง
- ๓) ทำหน้าที่เป็นกำลัง
- ๔) ทำหน้าที่เป็นอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการรู้เห็น
- ๕) ทำหน้าที่เป็นผู้กำหนด
- ๖) ทำหน้าที่เป็นโพชนกค้องค์แห่งความรู้
- ๗) ทำหน้าที่เป็นองค์มรรค

สติมีบทบาทและมีหน้าที่ช่วยให้มนุษย์มีศักยภาพในการประพฤติ และปฏิบัติในกิจการทั้งปวง แต่สตินั้นมิใช่ว่ายอยู่เฉย ๆ ก็มีสติ แต่การที่จะมีสติอย่างดีและมั่นคงนั้น จำเป็นต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดสติในทุกสถาน และในทุกกาลทุกเมื่อ

### วิธีการฝึกสติ

ในการฝึกสติให้มีอยู่และไม่หลงลืมนั้น มีวิธีการช่วยให้เกิดสติได้หลายรูปแบบและหลายวิธีด้วยกัน ทั้งที่เป็นแบบแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและแบบถาวรดังนี้

๑) การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อาจทำได้หลายวิธี เช่น บันทึกรับจดงานในสมุดปฏิบัติ นิตติตั้งกระดานช่วยความจำไว้ ตั้งเจ้าหน้าที่ตีสัญญาณกลองหรือระฆังลวงหน้า ตั้งเลขานุการไว้คอยเตือนงาน ที่สำคัญควรงดเว้นการเสพสิ่งมึนเมาให้โทษทุกชนิด

๒) การแก้ปัญหาระยะยาว อาจทำได้ตามหลักการเจริญกัมมัฏฐาน คือการปฏิบัติสมาธิ หรือเจริญสมถะ เป็นต้น ตามที่เสนอมานี้เป็นแนวทางในการฝึกสติอย่างหนึ่ง ท่านอาจจะหาวิธีการฝึกอย่างอื่นก็ได้ตามจริตของแต่ละคนย่อมทำได้ไม่จำกัด

### ลักษณะของสติกับจิต

สติกับจิตเป็นคนละอย่าง แต่ช่วยเหลือให้ไปสู่จุดหมายที่ประสงค์ นั่นคือคนเรามีจิตเป็นผู้คิดการ จิตนั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง แต่สติเป็นคุณธรรมเครื่องกำกับจิตให้คิดไปตามลู่ทางที่ควรคิด จิตกับสติจึงเป็นคนละอย่าง มิใช่อันเดียวกันอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นอันเดียวกัน จิตเป็นธรรมชาติส่วนสติเป็นคุณธรรม ท่านผู้รู้ได้เปรียบเทียบไว้ว่า จิตเป็นเสมือนเรือ สติเป็นเสมือนหางเสือของเรือ หรือผู้คัดท้ายเรือที่คอยค้ำควาดเรือให้แล่นไป เรือเป็นพาหนะเครื่องไป แต่หางเสือหรือผู้คัดท้าย เป็นมือค้ำควาดให้เรือไปตรงตามร่องน้ำที่ควรไป ถ้าเรือขาดหางเสือหรือผู้คัดท้ายเสียอย่าง

เดี๋ยว เรือทั้งลำก็ไม่อาจเคลื่อนที่ หรืออาจเกยตื้น จึงพอสรุปได้ว่า จิตกับสติ ก็คล้าย ๆ กันกับเรือ และหางเสือหรือผู้คัดท้ายเรือนั่นเอง

### ความสำคัญของสติและการเสียสติ

สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก และมีอุปการะแก่การทำความดีทุกสถาน มีธรรมะข้อสติ แทรกอยู่หลายแห่ง เฉพาะที่ระบุชื่อสติตรง ๆ เช่น สติปัญญา ๔ หรือในอริยมรรคว่าด้วยสัมมาสติ หรือกรรมฐานว่าด้วยอนุสติ หรือแม้แต่พระมหานุรุษขณะทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาจนหนังหุ้มกระดูกก็ไม่ตรัสรู้ธรรม จึงมีสติหวนมาบำเพ็ญเพียรทางใจ เป็นต้น จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า “สติ” มีอุปการะแก่ผู้ระลึกได้ถึงการทำความดี ทุกชั้นทุกระดับ ดังปรากฏในพุทธภาษิตว่า “สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา” สติเป็นที่ต้องการในที่ทุกแห่ง มีหลายคนที่เคยพบเห็นผู้คนที่เสียสติ เช่น คนไข้โรคจิต (คนบ้า) คนไข้โรคจิตนั้นอันที่จริงแล้วจิตของเขายังคิดการต่าง ๆ ได้ แต่เพราะขาดสติกำกับจิต ความคิดจึงเลื่อนลอยเรื่อยเปื่อยไปใช้การไม่ได้ จึงเรียกคนประเภทนี้ว่า คนสติวิปลาส บางทีก็เรียกตรง ๆ ไปเลยว่า คนเสียสติ และคนประเภทเสียสตินี้อาจทำความเสียหายหรือความผิดได้ทุกอย่าง แม้แต่การฆ่ามารดา บิดาของตนก็อาจทำได้ นี้เรียกว่า สติเสียหรือเสียสติ อย่างไรก็ตามสติก็ยังมี ศักดิ์อยู่เสมอ

### ศัตรูของสติ

สติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ คนเรานี้ถ้าเสียสติแล้วก็ไม่ผิดอะไรกับคนตายทั้งเป็น น่าสงสารและเวทนายิ่งนัก ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงพร่ำสอนให้ระมัดระวังสติของตนอย่าให้เสียหายได้ สติเมื่อว่ากันตามจริงแล้วก็มีไหว้จะเป็นสิ่งเสียหายได้ง่ายดายอะไรนักหนา ป่วยไข้แรมปีสติก็ไม่เสีย อดข้าวทั้งวันสติก็ไม่เสีย ทำงานเหนื่อยสายนัยสยดขาดสติก็ไม่เสีย แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งซึ่งทำให้สติเสียหายได้ง่ายดายนั้นคือ สุราหรือเหล้า พระพุทธองค์ตรัสไว้ในหลักศีลว่าห้ามดื่มเหล้าหรือสุราเมรัยไว้ในศีลห้า นั้น เป็นการเน้นให้เห็นความสำคัญของสติว่าเป็นสิ่งที่ควรหวงแหนและรักษาไว้เป็นอย่างยิ่ง อะไรก็ตามที่เป็นสิ่งเสพติดให้โทษทำให้ผู้เสพเกิดความมัวเมา มีเมากลุ่มหลง จนครองสติไม่ได้ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อสติทั้งสิ้น ดังนั้นจึงควรละเว้นศัตรูของสติ คือน้ำเมาเสีย นอกจากนี้แล้วยังมีปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ขาดสติ คือน้ำเมาในวัยวยายังเป็นเด็กหนุ่มสาวยังไม่แก่ชรา มัวเมาในความไม่มีโรคคือยังไม่เจ็บไข้ และที่สำคัญคือน้ำเมาในชีวิตคือ มัวเมาลาภ ยศ สรรเสริญ และมัวเมาในสุขที่ไม่จริงยั่งยืน เป็นต้น

### ๓. สัมปชัญญะ

คำว่าสัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว หมายความว่า ความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด หรือทำ พูด คิด อะไรอยู่ก็รู้ตัวในขณะนี้ เช่น เรากำลังอ่าน

หนังสืออยู่ขณะนี้ก็รู้ว่าเรากำลังอ่านหนังสือ เรากำลังพูดอยู่ก็รู้ว่าเรากำลังพูด เรากำลังจะกระทำในเรื่องผิดศีลก็รู้ว่ากำลังจะกระทำผิด เรากำลังจะเล่นการพนันก็รู้และเร่งรีบเตือนตนว่ากำลังจะกระทำผิดอยู่ฉะนั้น หน้าที่ของสัมปชัญญะย่อมเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๒๒</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว นั่นหมายความว่า สัมปชัญญะมีความไม่พัวพันเป็นลักษณะมีความไตร่ตรองเป็นกิจ ลักษณะของสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้ทั่ว รู้ชัดโดยถูกต้อง ไม่ใช่หลง ๆ ลืม ๆ หลับ ๆ ตื่น ๆ ไม่พัวพันในขณะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น รู้สึกตัวคือรู้ ตื่นตัวคือรู้ว่ากำลังยืน เดิน เป็นต้น พระเทพคิลก (ระแบบ จิตตญาโณ)<sup>๒๓</sup> ได้ให้ความเห็นไว้ว่า สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว หมายถึง ความรู้ในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ หรือทางที่เดินก็มี ๒ ทางคือ ทางใดที่ไปแล้วจะทำให้เกิดความผิดพลาดเดือดร้อนก็ไม่ไปทางนั้น ทางใดที่ไปแล้วเป็นความถูกต้องดีงาม เป็นความสุข ความเจริญ เราก็ไปทางนั้น หรือแม้แต่รู้ตัวว่าบุคคลที่เราคบหาด้วย หรือแม้แต่การงานที่จะต้องกระทำแล้วเกิดความถูกต้องสบายใจ และถูกอรรถาศัย เรามีความชอบในสิ่งเหล่านั้น นั่นคือรู้ตัวทุกขณะ ความรู้ตัวตามสัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวที่ไม่หลงไม่ลืม และเป็นปัจจุบันเสมอ

สัมปชัญญะที่เป็นธรรมมีอุปการะมาก หมายความว่า สัมปชัญญะทำหน้าที่ให้เป็นที่ไปในปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งมีความหมายเบื้องต้นก็คือ รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไร คิดอะไรอยู่ เช่นกำลังเขียนหนังสือก็รู้ว่ากำลังเขียนหนังสือ กำลังฟังเทศน์ก็รู้ว่าตนกำลังฟังเทศน์ กำลังฟังครูพูด ก็รู้ว่ากำลังฟังครูพูด กำลังเดินข้ามถนนก็รู้ว่าตนกำลังเดินข้ามถนน แต่ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นสัมปชัญญะในลักษณะทั่วไป ประโยชน์ของการมีสัมปชัญญะข้างต้นนั้นก็คือ ช่วยไม่ให้เผลอไม่ให้ประมาทในการกระทำต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่าเรากำลังทำ พูด คิดอะไร แต่ก็ยังไม่แน่ว่าจะเป็นการดีโดยตลอดหรือไม่ เพราะบางทีในแง่ของคนที่กำลังทำทุจริตก็รู้ตัวเหมือนกันว่าตนกำลังทำทุจริตอยู่ จึงพยายามทำทุจริตให้แนบเนียนยิ่งขึ้นอย่างนี้ก็มี บางคนก็รู้ว่าตนเองนั้นแหละกำลังโกหกเขาจึงพยายามโกหกให้เห็นสมจริงมาก ๆ อย่างนี้ก็มี

จากความหมายที่กล่าวมานี้สามารถสรุปได้ว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน ในทุกอิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น โดยให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นเป็นคุณทั้งตนเองและผู้อื่น ถ้าเป็นไปในทางไม่ดีก็ให้รู้ตัวหาทางแก้ไขที่ช่วยไม่ให้เกิดความประมาทได้เป็นอย่างดี

<sup>๒๒</sup>วิสุทธิ. มหาฎีกา (ไทย) ๑/๒๑๕/๒๐๗.

<sup>๒๓</sup>พระเทพคิลก (ระแบบ จิตตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๒.

### ลักษณะที่ดีของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมิลักษณะที่ดี ๔ ประการ ดังนี้

๑) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์ มีโทษหรือไม่มีโทษ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการขังคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ เป็นการยับยั้งการกระทำผิดทั้งหลาย

๒) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นี้เหมาะกับตนหรือไม่ เป็นการรู้ตัวเองว่าเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ เช่น เรารับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเองได้ก็เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของเรา มิใช่รับประทานเพื่อความอร่อยเพียงอย่างเดียว ซึ่งเรียกได้ว่าทำไปแล้วเกิดความเหมาะสมกับสภาพของตนเองเป็นเป้าหมายที่สำคัญ

๓) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกระทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือความสุขอย่างไร เป็นการรู้ตัวเองว่าสิ่งที่ตนเองทำอยู่นั้นผลที่ได้จะเป็นสุขหรือเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนได้ในภายหลัง ซึ่งถ้าเป็นผลเสียหายก็หาทางแก้ไขหรือยุติการกระทำนั้น ๆ แต่ถ้าเป็นผลดีก็เกิดความสุขทั้งตนเองและผู้อื่นก็ทำต่อไป

๔) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความมกมายหรือไม่ ไร้สาระหรือไม่ เลื่อนลอยหรือไม่ นั่นคือเป็นการรู้ตัวว่าสิ่งที่ทำ หรือคำที่พูดออกไปนั้นถูกต้องตามหลักธรรมเพียงใด เป็นการทำได้ด้วยปัญญาและมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ยึดมั่นอยู่ในความคิดเห็นของตนเอง คือไม่หลงผิด หรือไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เลื่อนลอยนั้น เป็นการปล่อยวางเสียได้ เป็นการรู้ตัวที่จะไม่หลงมัวเมาในสิ่งที่ชั่วร้ายไร้สาระทั้งหลาย

ลักษณะที่ดีทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามึอุปการะมากก็เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่มัวทำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ไม่มัวทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่มัวทำในวิธีการผิด ๆ และ ไม่มัวทำในเรื่องที่มกมายไร้สาระ เป็นต้น

### สติกับสัมปชัญญะ เป็นธรรมมีอุปการะมากเกี่ยวพันกันและกัน

สติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มาคู่กัน เช่น จะกราบพระก็รู้วิธีการกราบนี้เป็นสติขณะที่กำลังกราบพระที่ถูกต้อง ก็เป็นสัมปชัญญะจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เพราะเป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลในกิจการทุกอย่างเหมือนความไม่ประมาทเป็นอุปการะในการบำเพ็ญศีล

<sup>๒๔</sup> เป็นต้น นั่นคือธรรม ๒ ประการมีอยู่แก่ผู้ใดผู้หนึ่งกระทำการใด ๆ เช่น ทำการงาน บำเพ็ญศีล เจริญสมาธิและปัญญาที่ย่อมได้ โดยมีสติสัมปชัญญะในที่ทุกสถานและในทุกกาลเวลา

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากและอยู่คู่กัน ท่านเปรียบได้ดังนี้ สติเปรียบเหมือนดวงไฟ สัมปชัญญะเปรียบเหมือนแสงของดวงไฟ และสติระลึกได้ในเรื่องที่เกิด กิจที่ทำ และคำที่พูด สัมปชัญญะรู้ว่ากำลังคิด กำลังทำ และกำลังพูด เป็นต้น อย่างไรก็ตามสติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมคู่กัน มีลักษณะดังนี้ คือ ความระลึกรู้ หรือพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ก่อนคิด-พูด-ทำ-ว่าความคิด หรือคำที่จะพูด หรือว่ากรรมที่กำลังจะทำนั้นดีหรือชั่ว เป็นบุญกุศลหรือเป็นบาปอกุศล เป็นทางเจริญหรือทางเสื่อมนี้ชื่อว่า “สติ” แต่เมื่อผลอสติคิดพูดหรือทำไปก่อนแล้วโดยไม่ทันระลึกรู้ได้ ว่าดีหรือชั่วแล้วกลับมาระลึกรู้ได้ หรือรู้สึกตัวได้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบว่าความคิดที่กำลังเกิด วาจาที่กำลังพูด และกรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้นถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือว่าผิดพลาด เป็นกุศลคุณความดี หรือว่าเป็นความชั่วเป็นทางเจริญควรดำเนิน หรือว่าเป็นทางเสื่อมไม่ควรดำเนิน แล้วเลือกดำเนินหรือประพฤติปฏิบัติไปในทางเจริญงดเว้นความประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมนี้ชื่อว่า “สัมปชัญญะ” แม้สำนึกได้ภายหลังที่ได้คิด-พูด-ทำ ไปแล้วก็ชื่อว่า “สัมปชัญญะ” เหมือนกัน

สติกับสัมปชัญญะ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบนี้จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตให้ดำเนินไปแต่ในทิศทางที่ถูกที่ควร คือที่ถูกต้องทำนองคลองธรรม กล่าวคือที่เป็นบุญกุศลคุณความดีอันจะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จและความเจริญสันติสุข และสูงสุดให้ถึงมรรคผลนิพพานที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง และเป็นบรมสุขอย่างถาวรได้ อย่างไรก็ตามสติกับสัมปชัญญะนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการทุกอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องการเรียนการศึกษา ถ้านักเรียนนักศึกษายึดมั่นอยู่ในสติกับสัมปชัญญะแล้ว ย่อมสำเร็จอย่างแน่นอน นั่นคือเขวachsen หรือคนวัยหนุ่มสาวในวัยเรียนผู้ใด มีสติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบว่า การที่บุคคลจะดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จในชีวิต และถึงความเจริญและสันติสุขได้ ก็จะต้องเป็นผู้มีความรู้มีความสามารถมีคุณธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีปัญญาอันเห็นชอบ กอปรด้วยศีลธรรม เมื่อมีสติระลึกได้อย่างนี้ เขวachsen หรือคนหนุ่มสาวในวัยเรียนนั้น ย่อมไม่ประมาทหลงมัวเมาในชีวิต รีบเร่งขวนขวายพากเพียรศึกษาหาความรู้เต็มกำลังสติปัญญาความสามารถ และฐานะของตน ๆ คนผู้นั้นเมื่อเจริญวัยขึ้น ย่อมเป็นผู้มีวิชาความรู้ มีความสามารถ และมีสติปัญญาอันเห็นชอบ รู้ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริงได้ดี ด้วยความรู้ความสามารถและปัญญานั้น ย่อมช่วยให้สามารถสร้างฐานะทั้งทางเศรษฐกิจและทางสังคมให้สำเร็จและถึงความเจริญรุ่งเรือง และสันติสุขได้ หากผลอสติประพฤติผิดพลาดจากทำนองคลองธรรมไปบ้าง ก็มีสัมปชัญญะคือรู้สึกตัว รู้เท่าทันในความคิด

<sup>๒๔</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.



พลาดนั้น รีบกลับตัวกลับใจมาประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในคุณความดี ก็ยังไม่สายและสามารถจะดำเนินชีวิตตนไปสู่ความสำเร็จ ถึงความเจริญและสันติสุขได้อีก ในระยะเวลาไม่นานเกินรอ ผู้มีสติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบ สติสัมปชัญญะจึงชื่อว่าเป็นธรรมมีอุปการะมาก

ตามที่วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ มาทั้งหมดนี้ สามารถสังเคราะห์ได้อย่างสั้น ๆ และเป็นกรอบแนวความคิดได้ว่า สติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อบุคคลผู้ที่ได้เรียนรู้อย่างละเอียด และน้อมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ย่อมช่วยให้บุคคลนั้นจะทำ จะพูด จะกิน จะดื่ม จะเดิน จะนั่ง หรือจะนอนก็ตามถ้ามีสติและสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่ผิดพลาดหรือหลงลืม ประมาทแต่อย่างใด เพราะสติสัมปชัญญะเป็นของอยู่คู่กันเกื้อกูลช่วยเหลือ และสนับสนุนซึ่งกันและกันเหมือนเรือกับหางเสือฉะนั้น

#### ๒.๑.๒.๔ โยนิโสมนสิการ

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีการดำเนินการเรียนรู้เกี่ยวกับการคิด หรือการพิจารณาด้วยวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่จะช่วยสร้างและพัฒนาความคิด การพิจารณา การไตร่ตรองอย่างรอบคอบประกอบด้วยเหตุผลของมนุษย์มากกว่าสามัญสำนึก ตามที่มนุษย์คิดเอง ตัดสินใจเองและนำไปปฏิบัติกันเอง ดังนั้นลักษณะความหมาย หลักการ และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ควรทราบ และนำมาศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ และความเข้าใจสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ มีดังต่อไปนี้

##### ๑ ความหมายของโยนิโสมนสิการ

คำว่า โยนิโสมนสิการสามารถแยกวิเคราะห์ออกได้เป็น ๒ คำคือ ๑) โยนิโส มาจากคำว่า โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีหรือทาง ๒) มนสิการ หมายถึง การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง นึกถึง ใส่ใจ หรือพิจารณา เมื่อนำทั้ง ๒ คำ มารวมกันเป็นโยนิโสมนสิการ จึงหมายความว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการพิจารณาโดยแยบคาย ซึ่งความหมายนี้สามารถอธิบายขยายความได้ว่า ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบพิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว เป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผล ไม่มงมงาย

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม<sup>๒๕</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือการกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วย

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๘.



ความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สาหาสาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วย ปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตาม ความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒<sup>๒๖</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า โยนิโสมนสิการ โดยแยกเป็นโยนิ หมายถึง โดยแยกคาย โดยถ่องแท้ ตั้งแต่ต้น โดยตลอด ส่วนมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยแยกคาย เข้าใจตั้งแต่ต้น และเข้าใจโดยตลอด สำหรับในหนังสือพุทธธรรม<sup>๒๗</sup> กล่าวถึง โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการใช้ ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระในเรื่องของการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิด วิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็น อิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้

จากคำนิยามดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การที่มนุษย์ ใช้ความคิด พิจารณาและไตร่ตรองอย่างถูกวิธีด้วยปัญญาโดยการค้นคว้า หาสาเหตุที่ก่อให้เกิด ปัญญา แล้วทำการประมวลความคิดรอบด้านจนสามารถสรุปออกมาได้ตามความเป็นจริง จนกระทั่งเป็นความรู้ที่สมเหตุสมผล โดยไม่ม่งมายแต่อย่างใด

## ๒. ลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

เนื่องจากการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดโดยแยกคาย และก่อให้เกิดปัญญา อย่างแท้จริง ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาและชั้นฎีกา ได้แสดงไวพจน์ด้วยการแจกแจงความหมาย ออกเป็น ๔ แ่งหรือ ๔ ลักษณะดังนี้

๑) อุบายมนสิการ เป็นการคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ การคิดอย่างมีวิธีหรือถูกวิธี ซึ่งหมายถึง การเข้าถึงความจริง สอดคล้องกับแนวสัจจะ ซึ่งทำให้รู้สภาวะลักษณะและสามัญ ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒) ปลมมนสิการ เป็นการคิดถูกทาง ต่อเนื่องเป็นลำดับ หมายถึง ความคิดที่เป็น ระเบียบตามหลักเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน จิตไม่แว็บติดพันในเรื่องนี้ แต่เดี๋ยวลบเลิกไปคิดอีก เรื่องหนึ่ง จิตยิ่งเหิงนี้กระโดดไปมา ไม่เป็นขึ้นเป็นอัน แต่รวมทั้งความสามารถในการชักความ นึกคิดไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

<sup>๒๖</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๕๑๕.

<sup>๒๗</sup>พระราชวรมุณี (ประยูรค์ ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๕.

๓) การณมนสิการ การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นการสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

๔) อุปาทกมนสิการ การคิดการพิจารณาให้เกิดกุศลธรรม เช่น การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ข้อความทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งการเกิดในแต่ละครั้ง อาจมีลักษณะครบทั้ง ๔ ข้อ หรือเกิดครบทั้งหมด ซึ่งสามารถเขียนเป็นลักษณะทั้ง ๔ ข้อนี้สั้น ๆ ได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล

เมื่อได้ทราบรากศัพท์และความหมายรวมทั้งลักษณะการคิดในแง่มุมทั้ง ๔ ประการของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงขอนำวิธีคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธีมาเสนอในที่นี้สืบต่อไป

### โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี

พระราชวรมุนี<sup>๒๔</sup> ได้กล่าวไว้ว่า คนทั่วไปซึ่งได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองตัณหา หรือคิดโดยมีความไม่ชอบใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลานาน วิธีโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ จะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ อาจจะต้องการใช้เวลานานบ้างเพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานานคนละเป็นสิบ ๆ ปี แต่เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้วก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์และปัญหาบีบคั้นต่าง ๆ ดังนั้นจึงขอนำวิธีคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้รวม ๑๐ วิธี ซึ่งมีลักษณะวิธีคิดดังต่อไปนี้

**วิธีที่ ๑ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย** คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุ และปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา จะเรียกว่า วิธีคิดแบบอัทปปัจจัยตา หรือวิธีคิดแบบปัจจัยตา ก็ได้ในทางปฏิบัติอาจแยกวิธีคิดนี้ได้ ๒ อย่างคือ

**ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์** คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองอย่างย้อนและสืบสาวชักโยง ไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดผลหรือ

<sup>๒๔</sup>พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต), *กระแสธรรม เพื่อชีวิตและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕.

ปรากฏการณ์นั้น ๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อย ๆ ให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ”

**ข. คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม** คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ที่ควรพิจารณา ก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เอง ก่อนตรัสรู้ว่า “ค้นหาเกิดขึ้นเพราะอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดค้นหา” เป็นต้น หรือคิดสืบสาวหาสาเหตุจิตใจต่อไป

**วิธีที่ ๒ วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา** เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มีมุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมัน ตามธรรมดาสิ่งทั้งหลายก็คิด ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็คิดเกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมกันเข้าเมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ต่าง ๆ ได้แล้วจึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ และจึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้ เช่น ที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่าง ๆ เช่น เป็นขันธ ๕ เป็นต้น

**วิธีที่ ๓ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมกัน จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือ สามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้องดำเนินไปให้ครบ ๒ ขั้นตอนคือ

**ก. ขั้นที่หนึ่ง รู้เท่าทันและยอมรับความจริง** เป็นขั้นวางใจวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา เช่น เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้น ตั้งขึ้น ตำนึกขึ้นในเวลานั้นว่าเราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองด้วยตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้ เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมันเปลื้องตัวอิสระได้ ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

**ข. ขั้นที่สอง แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย** เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากตามปรารถนาของเราหรือใคร ๆ เมื่อเราต้องการให้มันเป็นอย่างนั้น ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัยให้ได้เป็นอย่างนั้น แล้วแก้ไขหรือจัดการที่ตัวเหตุปัจจัยนั้น ๆ เมื่อทำเหตุปัจจัยได้พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้เป็นอย่างนั้น มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุปัจจัย

ตั้งสติเป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ไม่พร้อมที่จะให้เป็นมันก็ไม่เป็น แล้วก็รู้และแก้ไขกันที่เหตุปัจจัยนั้นแหละ ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ก็ดำรงตนอยู่เป็นอิสระ อยู่อย่างอิสระทำการได้ดีที่สุด พร้อมทั้งไม่มีความทุกข์

**วิธีที่ ๔ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสัจสี่** เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ ๓) นั่นเอง คือ เมื่อเข้าใจคติธรรมคาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้ วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ ๑ กำหนดรู้** คือ แจกแจงแถลงปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหนเหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค ดูความผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกายเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

**ขั้นที่ ๒ สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ที่จะพึงละ** คือ วิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป ตามปกติขั้นนี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ ๑ คือ วิธีคิดแบบปัจจัยนั่นเอง เหมือนแพทย์ค้นหาสมมติฐานของโรค หาสาเหตุของโรค ซึ่งจะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องตรงจุด มิใช่รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

**ขั้นที่ ๓ เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ** คือ เล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้น ๆ รักษาได้ มองเห็นกระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไร (นิโรธ)

**ขั้นที่ ๔ จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติ** คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้นเพื่อเตรียมแก้ไขปัญหาต่อไป (มรรค)

**วิธีที่ ๕ วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์** หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะกระทำการต่าง ๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการ

ฉบับนี้เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

และความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยงมงาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่า อันนี้เพื่ออะไร ๆ เป็นต้น

**วิธีที่ ๖ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก** คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดาเรียกว่าวิธีคิดโดยรู้อัสมาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ วิธีคิดแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก เพราะคนทั้งหลายมักจะตื่นตามกันและเอนเอียงง่ายพอจับได้อะไรดี ก็มองเห็นแต่ดีไปหมด พอจับได้ว่าอะไรไม่ดี ก็เห็นแต่เสียไปหมด ทำให้พลาดทั้งความรู้จริง และการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันที่จริงนั้นปกติของสิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดี ส่วนเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง เป็นต้น อาจตีมาก หากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่ง หรืออาจจะคิน้อย หากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง เมื่อได้ตระหนักและยอมรับถึงข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็งแล้วเราก็จะได้ระมัดระวัง ปิดกั้นทางเสียหรือหาสิ่งชดเชยทดแทนให้ประโยชน์ที่ได้สมบูรณ์ต่อไป

**วิธีที่ ๗ วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม** หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธวนา คือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาตัดมหา ตัดทวงไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับกรบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยีมีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการ สิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มิใช่ประโยชน์ มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้จำแนกได้เป็น ๒ ประเภทตามชนิดของความต้องการ คือ

**ก. คุณค่าแท้** หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมฉันทะ)

**ข. คุณค่าเทียม** หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์ใช้แก้สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อาศัยค้นหาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหาร มีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหรารของรถยนต์ มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือวัดฐานะ เป็นต้น

วิธีคิดแบบนี้ มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว ยังเกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เป็นต้น

**วิธีที่ ๘ วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม** เรียกว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้มีอยู่ว่า ประสบการณ์คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขาร ที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้หรือก็คือ สุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม แต่อีกคนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องของเวลา คราวหนึ่งคิดดี คราวหนึ่งคิดร้าย การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้ไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดในแบบนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

**ตัวอย่างเช่น** การคิดถึงความตาย เมื่อคิดถึงแล้วก็จะเกิดความสลดหดหู่ ความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจ ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เราเกลียดชัง แต่ถ้าในขณะที่เราคิดนั้น เรามีโยนิโสมนสิการอยู่ด้วย เราก็จะเกิดความรู้สึกลึ้นตัว เร้าใจไม่ประมาทเร่งชวนขวยปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคดิธรรมดาของสังขาร เป็นต้น เรียกได้ว่าเป็นการคิดถึงความตายที่ถูกวิธี

นอกจากหลักการข้างต้นแล้ว ควรย้ำถึงองค์ประกอบสำคัญที่คอยพยุงความคิดให้อยู่ในโยนิโสมนสิการ อันได้แก่ สติ ซึ่งช่วยยับยั้งความคิดที่หลงลอยไปเป็นอโยนิโสมนสิการ อธิโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ สรุปได้เป็น ๒ คือ โยนิโสมนสิการเพื่อความรู้ตามสภาวะ ซึ่งมีลักษณะที่แน่นอนเป็นอย่างเดียว และโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างกุศลธรรม ซึ่งมีลักษณะได้หลากหลายนั้น มีจุดแยกอยู่ที่ขณะตั้งต้นความคิด และสติอาจมีบทบาทสำคัญในการเลือกทางแยก

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ที่จุดตั้งระหว่างโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ นี้ เช่นเดียวกับที่สติสามารถเลื้อยระหว่างโยนิโสมนสิการกับอโยนิโสมนสิการ

**วิธีที่ ๕ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน** คือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมคาเป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ ๕ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ ๘ ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง

ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยเข้าใจไปว่าพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีต หรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภายหน้า

ลักษณะความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้ว และเรื่องของกาลภายหน้าเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องในอดีต ถือเป็น การคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียน ก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น

คำว่าปัจจุบันในทางธรรม มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น ๆ เป็นสำคัญ ดังนั้น สิ่งก็ตามความหมายของคนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็อดีตหรืออนาคต ก็อาจกลายเป็นปัจจุบัน ตามความหมายของนามธรรมได้สรุปง่าย ๆ ว่า ความเป็นปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมา

วิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของต้นหาที่เพื่อฝืนเลื่อนลอย ผลาญเวลาและคุณภาพของจิตใจให้สูญเปล่า การคิดที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุนให้มีการตระเตรียมและวางแผนในกิจการล่วงหน้า

**วิธีที่ ๑๐ วิธีคิดแบบวิภาษวาท** คำว่าวิภาษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะจำแนก แจกแจง แดลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิภาษวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลาย ๆ อย่าง



เมื่อทราบวิธีโยนิโสมนสิการทั้ง ๑๐ วิธี ที่กล่าวมาแล้ว พระราชวรมุนีได้กล่าวสรุปได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามความเป็นจริงตรงตามสถานะแท้ ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฏฐิ อาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสังฆธรรม

๒) โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือ กุศลธรรมต่าง ๆ เน้นที่การสกด หรือข่มตัณหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฏฐิ อาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม

กระบวนการเรียนรู้หลักโยนิโสมนสิการ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็นหลักการและวิธีการที่ให้พุทธศาสนิกชนได้ทำการศึกษาเล่าเรียน และลงมือปฏิบัติด้วยการทดลองคิดพิจารณาหรือไตร่ตรองอย่างรอบคอบโดยอาศัยปัญญา ในการค้นหาหรือแสวงหาสาเหตุ หรือรากเหง้าของปัญหา หรือสิ่งที่คิดนั้นเพื่อให้เป็นบุคคลที่คิด หรือพิจารณาอย่างมีเหตุผล ตามสภาพของความเป็นจริง มิใช่คิดตามความปรารถนาหรือตัณหาที่พาไป ก็จะช่วยให้บุคคลนั้นมีความคิดที่มีเหตุผล สามารถช่วยเหลือสังคม ชุมชน และประเทศชาติให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขตลอดไป เพียงแต่ทำความเข้าใจหรือศึกษาหลักโยนิโสมนสิการ คือวิธีการแห่งปัญญาในการคิดอย่างถูกวิธี มีระเบียบและรู้จักคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผล ย่อมได้ชื่อว่าเป็นนักคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างแท้จริง

## ๒.๒ วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

### ๒.๒.๑ ความเป็นมาของการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมพิเศษแล้ว<sup>๒๕</sup> ได้ทรงพิจารณาถึงธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้วว่า เป็นคุณอันลึก ยากที่บุคคลผู้ยินดีในการจะตรัสรู้ตามได้ จึงทรงเทศนาสั่งสอน แต่อาศัยพระมหากรุณาธิคุณอันมากล้นในหมู่มสัตว์ จึงทรงพิจารณาอีกว่าจะมีผู้รู้ถึงธรรมนี้บ้างหรือไม่ ก็ทรงทราบด้วยพระปัญญาว่า บุคคลผู้ที่มีกิเลสน้อยเบาบางก็มี กิเลสหนักก็มี เหมือนดอกบัว ๔ เหล่า ที่ตั้งขึ้นพ้นน้ำแล้วนั้น คอยสัมผัสรัศมีพระอาทิตย์ก็จะบาน ณ วันนั้น ดอกบัวที่อยู่เสมอน้ำก็จะบานในวันพรุ่งนี้ เป็นต้น เมื่อทรงพิจารณาด้วยพระญาณหยั่งทราบเวไนยสัตว์ ดังนี้แล้ว จึงได้ทรงอธิษฐานพระพุทธานุญาตที่จะแสดงธรรมสั่งสอนมหาชนด้วยการประกาศพระศาสนาให้

<sup>๒๕</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **พุทธประวัติ**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕๔ - ๕๗.

แพร่หลาย และประดิษฐานให้ถาวรอันจะสำเร็จประโยชน์แก่ศาสนิกชนทุกหมู่เหล่า จึงทรงดำริกับบุคคลที่สมควรรับเทศนา ครั้งแรกทรงพระปรารภถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบสที่พระองค์เคยอาศัยศึกษาอยู่ อาจารย์ทั้งสองเป็นผู้ฉลาดและได้สมบัติ ๗ รวมทั้งมีกิเลสบางเบา แต่ก็ทรงทราบ ว่าอาจารย์ทั้งสองสิ้นชีพแล้ว แล้วก็ทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์ว่ามีอุปการะมากที่ได้อุปฐากพระองค์ เมื่อครั้งทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา จึงได้ทรงเสด็จไปถึงป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี อันเป็นที่อยู่ของปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ต่อไป

### ประกาศพระชัมมจักกัปปวัตตนสูตรแก่ปัญจวัคคีย์ เป็นครั้งแรก

ในวันอาสาฬหบูชา<sup>๓๐</sup> พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงปฐมเทศนา อันเป็นการประกาศ ความตรัสรู้ของพระองค์เป็นครั้งแรกที่เรียกว่า ชัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายที่สุด ๒ อย่าง อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ กามสุขัลลิกานุโยค ที่ประกอบตนให้พัวพันด้วยสุขในกาม และอตถกถิกมถานุโยค ที่บำเพ็ญตนให้เหน็ดเหนื่อยแก่ตนเอง ซึ่งทางทั้ง ๒ นี้ไม่มีประโยชน์ไมใช่ เป็นของอริยะ แล้วได้ทรงแสดงมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ มรรคมิถงค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เมื่อพระพุทธรเจ้าแสดงปฐมเทศนาเรื่องอริยสัจ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค จบแล้วโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม ตรัสรู้ตามเป็นพระโสดาบันว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็น ธรรมดา สิ่งนั้นล้วนมีความดับเป็นธรรมดา จึงขอบวชเป็นพระสงฆ์องค์แรกในโลกด้วยพระวาจา ว่า “ท่านจงเป็นภิกษุเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว ท่านจงประพฤติพรหมจรรย์ เมื่อทำที่สุดแห่ง ทุกข์โดยชอบเถิด” ซึ่งในพรรษาแรกพระพุทธรเจ้าก็ทรงประทับ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แล้วทรง สั่งสอนบรรพชิตทั้ง ๔ ที่เหลือจนท่านวัปปะ ภัททิยะ มหานามและอัสสชิ ได้อุปสมบทและ บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด รวมแล้วขณะนี้มีพระอรหันต์เกิดขึ้นในโลก ๖ องค์ คือ พระศาสดา และพระปัญจวัคคีย์ ๕ เป็นการแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์ของพระพุทธรองค์นี้สำเร็จเป็นพระ โสดาบัน วันละองค์ตามลำดับดังนี้ พระวัปปะ แรม ๑ ค่ำ พระภัททิยะ แรม ๒ ค่ำ พระมหา นาม แรม ๓ ค่ำ และพระอัสสชิ แรม ๔ ค่ำ แล้ววันต่อมาพระพุทธรเจ้าก็ทรงแสดงธรรม ในอนัตตลักขณสูตรอยู่นั้น จิตของภิกษุปัญจวัคคีย์ผู้พิจารณาภูมิธรรมตามกระแสพระธรรมเทศนา นั้น ก็พ้นแล้วจากอาสวะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน

<sup>๓๐</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐ – ๖๕.

### พระพุทธเจ้าทรงเทศนาอนุปฺพุทฺธิกาแก่ยสะ และสหาย

ในตอนใกล้รุ่งพระศาสดาเสด็จจงกรมอยู่ในที่แจ้ง<sup>๑๑</sup> ทรงได้ยนิยสกุลบุตรอุทานว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่จัดข้องหนอ” แล้วได้ทรงตรัสเรียกว่า ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่จัดข้อง ท่านมาที่นี่เกิด นั่งลงเกิด เราจักแสดงธรรมแก่ท่าน แล้วพระองค์ก็ทรงแสดงธรรมเรื่องอนุปฺพุทฺธิกา ซึ่งเป็นเทศนาที่กล่าวตามลำดับคือ ทานการให้ก่อน ต่อด้วยการรักษาศีล กามคุณ สวรรค์และการออกไปจากกาม ตามอุปนิสัยของยสะได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วทรงแสดงอริยสัจ ๔ แก่ ยสกุลบุตร หลังจากพิจารณารูปธรรมที่พระศาสดาตรัสสอนนั้น จิตพ้นจากอาสวะและไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน ต่อมาสหายของพระยสะ ๔ คน คือ วิมล สุพาหุ ปุณณชิ และควัมปติ ได้ทราบข่าวจึงคิดว่าธรรมวินัยที่ยสะออกบวชนั้น จักไม่เลวทรามเป็นแน่ จึงพร้อมใจกันมาหาพระยสะฟังธรรมแล้วขอบวชเป็นพระภิกษุ ทรงสอนให้บรรลुพระอรหัตตผล รวมมีพระอรหันต์ในโลก ๑๑ องค์ ฝ่ายสหายของพระยสะอีก ๕๐ คน เป็นชาวชนบท ได้ทราบข่าวเช่นนี้ ก็ได้พากันมาบวชสำเร็จเป็นพระอรหันต์รวมทั้งหมด ๖๑ องค์ เป็นการแสดงธรรมโปรดแก่ผู้ที่มีความทุกข์ มีความเบื่อหน่ายทางโลกให้พ้นจากความทุกข์ที่บวชอยู่ นับเป็นการสอนเพื่อพัฒนาคนให้หลุดพ้นจากทุกข์เข้าหาความสุขในทางธรรมอย่างแท้จริง

### พระพุทธเจ้าทรงส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาเป็นครั้งแรก

พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาว่าขณะนี้มิมีพระสาวกมากแล้ว<sup>๑๒</sup> พอดีจะส่งไปเที่ยวประกาศพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นทิดานุกิตประโยชน์แก่หมู่ชนน้อยใหญ่ได้แล้ว พระศาสดาจึงตรัสเรียกพระสาวกทั้ง ๖๐ องค์นั้นมาพร้อมกันทั้งตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายเราได้พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์และของมนุษย์ แม้ท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน ท่านทั้งหลายจงเที่ยวไปในชนบท เพื่อประโยชน์และความสุขแก่หมู่ชนเป็นอันมาก อย่าไปรวมกัน ๒ รูป โดยทางเดียวกัน จงแสดงธรรมให้ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดจงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ อันบริสุทธิ บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมีอยู่ แม้เรา (ตถาคต) ก็จะไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อจะแสดงธรรม พระสาวกทั้ง ๖๐ รูป ก็ได้รับแล้วได้เที่ยวไปในชนบทนั้น ๆ แ่องค์เดียวแล้วแสดงธรรมประกาศพระศาสนาในสถานที่ต่าง ๆ

ส่วนใน Internet<sup>๑๓</sup> ได้กล่าวถึงการส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาไว้ว่า เมื่อพระพุทธเจ้ามีพระอรหันต์สาวกครบ ๖๐ องค์ และออกบวชแล้วได้ทรงพิจารณาว่าควรจะออกไป

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐ – ๗๖.

<sup>๑๒</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๗๐-๗๖.

<sup>๑๓</sup> ประกาศพระศาสนา, <http://www.history.mbu>. (อัคราณา)

ประกาศพระศาสนา คือ พระธรรมคำสั่งสอนให้แพร่หลายได้แล้ว จึงตรัสเรียกประชุมสงฆ์สาวกทั้ง ๖๐ องค์ เพื่อประกาศหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน และได้ตรัสว่า “จรต ภิกขเว จาริกิ ๗เป๗ คุณอนภิกขุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เพื่อความ สุขแก่มหาชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก จงอย่าไปที่เดียวกันสองรูปเลย จงแสดงธรรมในห้วงาม ในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด ให้สมบูรณ์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ จงประกาศพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง แม้ตัวเราเองก็จะไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรมเช่นเดียวกัน” พระดำรัสที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้จะเห็นได้ว่าเป็นที่น่าประทับใจ ลึกซึ้งกินใจ ชาวพุทธยิ่งนัก คือ พระองค์ขอร้องให้พระสงฆ์สาวกของพระองค์ทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ให้ไปถึงประชาชนมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พระพุทธศาสนานับได้ว่าเป็นศาสนาแรกของโลกที่มีการจัดระบบงานเผยแผ่ศาสนา โดยส่งสาวกไปสอนศาสนาที่อื่น ศาสนาใด ๆ จึงเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจสำหรับชาวพุทธทั่วโลกที่พระสาวกในพระพุทธศาสนาได้ทำงานแบบนี้มาเป็นเวลานานมาแล้ว

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ในประเด็นนี้แล้ว สามารถกล่าวได้อย่างชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าได้พัฒนาศักยภาพพระสงฆ์สาวกของพระองค์ทั้ง ๖๐ องค์ให้เที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขแก่มหาชนด้วยการแสดงธรรมในห้วงาม ในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุด ด้วยอรรถและพยัญชนะที่ครบถ้วนสมบูรณ์

### พระพุทธเจ้าทรงโปรดภัททวัคคีย์ และชฎิล ๓ พี่น้อง

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ส่งสาวกไปประกาศพระศาสนาแล้ว ก็ทรงเสด็จดำเนินไปยังตำบลอุรุเวลา<sup>๓๔</sup> แล้วเข้าไปพักอยู่ในไร่ฝ้าย ขณะนั้นภัททวัคคีย์คือสหาย ๓๐ คน กำลังถามหาหญิงแพศยาที่ได้ลักห่อเครื่องประดับหนีไป จึงถามพระพุทธเจ้าว่าเห็นหญิงผู้หนึ่งบ้างหรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า กุมารทั้งหลายท่านจะแสวงหาหญิงหรือแสวงหาตนเองดีกว่า แล้วพระองค์ก็ทรงแสดงธรรมอนุปุพพิทถาและอริยสัจ ๔ สหายทั้ง ๓๐ คน ได้ดวงตาเห็นธรรมพ้นจากอภัสสะขออุปสมบทแล้วส่งไปประกาศพระศาสนาเช่นเดียวกัน แล้วพระองค์ก็เสด็จต่อไปเพื่อโปรดชฎิลทั้ง ๓ พี่น้อง คือ อุรุเวลากัสสปะ นทิกัสสปะ และคยาภัสสปะ มีบริวารรวมกัน ๑,๐๐๐ คน ที่สร้างอาศรมอยู่ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา โดยทรงทรมานด้วยเครื่องทรมานต่าง ๆ ชฎิลทั้ง ๓ พี่น้องทูลขออุปสมบทหลังจากนั้น พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ชฎิลเหล่านั้น เสด็จไปยังตำบลคยาภัสสะ แล้วทรงแสดงธรรมโปรดภิกษุชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ รูป เมื่อพระศาสดาแสดงพระธรรมเทศนาอยู่นั้น จิตของภิกษุเหล่านั้นพ้นจากอภัสสะทั้งหลาย ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน

<sup>๓๔</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **พุทธประวัติ**, หน้า ๗๖ – ๗๐.

### พระพุทธเจ้าทรงโปรดพระเจ้าพิมพิสารและบริวาร ณ กรุงราชคฤห์

พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระภิกษุชฎิล<sup>๓๕</sup> ได้เสด็จไปเมืองราชคฤห์ มีพระเจ้าพิมพิสารทรงปกครองโดยสิทธิ์ขาด จึงมีความประสงค์จะทรงเลือกเป็นกษัตริย์ประเทศที่ประดิษฐานพระพุทธศาสนาเป็นปฐม พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงทราบกิตติศัพท์จึงเสด็จไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ ลักขณวัน ปรากฏว่าบริเวณของพระเจ้าพิมพิสารแสดงกิริยาอาการไม่เหมาะสม พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสถามพระอรุเวลากัสสปะ ซึ่งเป็นที่เคารพของประชาชนทั้งหลายว่า ทำไมจึงเลิกบูชาัญญแล้วมาบวชในพระพุทธศาสนา พระอรุเวลากัสสปะได้กราบทูลว่า การบูชาัญญเป็นไปซึ่งกิเลส จึงละการบูชาัญญแล้วเห็นทางอันสงบไม่มีกิเลสไม่ติดอยู่ในกามภพ จึงขอพระองค์เป็นศาสนาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเป็นสาวกผู้ฟังคำสั่งสอนของพระองค์ เป็นกุสโลบายในการที่จะแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า เมื่อบริวารสงบเป็นอย่างดีแล้วพระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงธรรม คือ อนุปฺพุทฺธิกาและอริยสัจ ๔ พระเจ้าพิมพิสารและราชบริวาร ได้จับหูเห็นธรรมแต่อีกหนึ่งส่วน ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์ พระเจ้าพิมพิสารก็แสดงตนเป็นอุบาสกแล้ว กราบทูลพระศาสดาพร้อมหมู่สาวก เพื่อเสวยที่พระราชานิเวศน์ในวันรุ่งขึ้น พร้อมทั้งสร้างและถวายวัดเวฬุวันแด่พระพุทธเจ้า นับเป็นวัดแรกในโลก

ดังที่กล่าวมาอย่างสังเขปนี้ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าเมื่อได้ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ แล้วก็ทรงออกไปแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ตามชนบทและแคว้นต่าง ๆ โดยไม่มีวันหยุดทั้งนี้เพื่อช่วยให้ชาวโลกหลุดพ้นจากความทุกข์ คือ การเวียนว่ายตายเกิดเป็นวัฏจักรเช่นนี้ตลอดมา จนกระทั่งยาวนานถึง ๔๕ ปี หรือทรงโปรดสัตว์หรือทรงมีพุทธกิจเป็นประจำวันทุก ๆ วัน รวม ๕ ประการ อันเป็นที่น่าภาคภูมิใจในพระจริยวัตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงกระทำเพื่อมนุษยชาติอย่างแท้จริง แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนผู้ใด ก็ทรงพิจารณาก่อนว่าอุปนิสัยของผู้นั้นเป็นอย่างไร แล้วก็ทรงนำหลักธรรมมาสอนให้เหมาะสมกับจริตของผู้นั้น และเมื่อการแสดงหลักธรรมเบื้องต้น เช่น อนุปฺพุทฺธิกาจบแล้วก็ทรงต่อด้วยอริยสัจ ๔ เพราะเป็นธรรมที่ช่วยให้พ้นทุกข์ หมดอสาเวทังปวง โดยได้แสดงธรรมไพเราะในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุดด้วยอรรถและพยัญชนะอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ก็ทรงให้พระสงฆ์สาวกของพระองค์แสดงธรรมแก่ประชาชนให้ไพเราะในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุดด้วยอรรถและพยัญชนะอย่างสมบูรณ์ เช่นเดียวกันนี้ เป็นอุทาหรณ์สำหรับพุทธศาสนิกชนที่จะทำหน้าที่เป็นครู – อาจารย์ของศิษย์ได้เป็นอย่างดี

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑ – ๘๓.

### พุทธกิจประจำวัน ๕ ประการ

พระพุทธเจ้าทรงมีกิจหลักที่ทรงกระทำเป็นกิจวัตรประจำวันตลอดพระชนชีพที่เรียกว่า พุทธกิจมี ๕ ประการ พระพุทธเจ้าทรงประกอบไปด้วยพระมหากรุณาคุณอันยิ่ง พระองค์อุบัติมาเพื่อประโยชน์แก่ชาวโลกอย่างแท้จริง ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษาทรงอุทิศเวลาทั้งหมดเพื่อประโยชน์เพื่อความสุข เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งที่พระองค์ทรงกระทำอยู่เป็นกิจวัตรนั้นก็คือ

- ๑) ปุ่พุทธเห ปินุทปาตณจ เวลาเช้าทรงบิณฑบาตทุกวัน
- ๒) สายณเห ฐมมเทศนึ เวลาเย็นแสดงธรรมสั่งสอนประชาชน
- ๓) ปโทเส ภิกขุโิวาทึ เวลาค่ำประทานโอวาทแก่พระภิกษุสงฆ์
- ๔) อจตุตตเต เตวปณหนึ เวลาเที่ยงคืนตอบปัญหาเทวดา
- ๕) ปจจุเส ว คเต กาลเ ภพพาทพเพ วิโลกนึ เวลาใกล้รุ่งทรงตรวจดูสัตว์โลกที่ควรจะบรรลุธรรมแล้วเสด็จไปสั่งสอน

ส่วนใน Internet ได้กล่าวถึงพุทธกิจประจำวัน ๕ ประการ<sup>๓๖</sup> ไว้ดังนี้  
พุทธกิจประการที่ ๑ เวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาต เพื่อเป็นการโปรดสัตว์โลกผู้  
ต้องการบุญ

พุทธกิจประการที่ ๒ ในเวลาเย็นทรงแสดงธรรมแก่คนผู้สนใจในการฟังธรรม  
พุทธกิจประการที่ ๓ ในเวลาค่ำทรงประทานพระโอวาทให้ภรรมาฐานแก่ภิกษุ  
ทั้งหลาย

พุทธกิจประการที่ ๔ ในเวลาเที่ยงคืนทรงแสดงธรรม และตอบปัญหาแก่เทวดา  
ทั้งหลาย

พุทธกิจประการที่ ๕ ในเวลาใกล้รุ่งทรงตรวจดูสัตว์โลกที่อาจจะรู้ธรรมซึ่งพระองค์  
ทรงแสดงแล้วได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้น

พุทธกิจประการที่ ๕ นี้เองเป็นจุดเด่นในการทำงานของพระพุทธเจ้า จนทำให้ผู้ศึกษา  
พระพุทธศาสนาบางคนมีความรู้สึกรู้ว่าทำไมคนแต่ก่อนสำเร็จกันง่ายเหลือเกิน ถ้าศึกษารายละเอียด  
แล้วจะพบว่าไม่มีคำว่าง่ายเลย เพราะนอกจากจะอาศัยวาสนาบารมีของคนเหล่านั้นเป็นฐานอย่าง  
สำคัญแล้ว การแสดงธรรมของพระองค์นั้น เป็นระบบการทำงานที่มีการศึกษาข้อมูล การ  
ประเมินผล การสรุปผลในการแสดงธรรมทุกครั้ง

<sup>๓๖</sup> พุทธกิจประจำวัน, <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=1789>. (อัดสำเนา)



หลังจากที่บุคคลนั้น ๆ ปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้า คือ ทรงรู้ว่าเขาเป็นใคร มีอุปนิสัยบารมีอย่างไร แสดงธรรมอะไรจึงได้ผล หลังจากแสดงธรรมแล้วผลจะออกมาเป็นอย่างไร ดังนั้นการแสดงธรรมทุกครั้งของพระองค์จึงบังเกิดผล เป็นอศจรรย์เพราะจะทรงแสดงเฉพาะแก่ผู้เป็นเวไนย คือ สามารถแนะนำให้รู้ได้เป็นหลัก

ในพุทธกิจประจำวันทั้ง ๕ ประการนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงกระทำตลอดพระชนชีพ ๔๕ ปี ทั้งนี้เพื่อทรงโปรดเวไนยสัตว์และพัฒนากุศลให้พ้นจากความทุกข์ ดังจะเห็นได้ในเวลาใกล้รุ่ง ได้ทรงตรวจดูสัตว์โลกทุก ๆ วันว่าบุคคลที่อาจรู้ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงแล้ว ได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมี แล้วพระองค์ก็ทรงเสด็จไปโปรด ตัวอย่างเช่น ในรุ่งเช้าวันหนึ่ง พระองค์ได้แผ่ข่ายคือพระญาณไป ปรากฏว่ามหาโจรอุกฤษฏ์กำลังจะฆ่ามารดาผู้บังเกิดเกล้าของตน ซึ่งถ้าฆ่ามารดาของตนแล้ว ก็ถือว่าเป็นอนันตริยกรรม ห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพาน ด้วยความมีพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์จึงเสด็จไปโปรดในขณะที่โจรอุกฤษฏ์กำลังจะฆ่ามารดาของตน เพื่อนำนิ้วม้าร้อยให้ครบ ๑,๐๐๐ นิ้ว ในวันที่ เพื่อไปศึกษาศิลปะวิชาดำราพิเศษ พระพุทธเจ้าได้แสดงตนให้โจรอุกฤษฏ์เห็นแล้ว โจรอุกฤษฏ์ผู้ร้ายถือดาบเงื้อง่า วิ่งจับไล่พระพุทธเจ้าเพื่อจะฆ่าตัดนิ้ว ด้วยอาณัติของพระพุทธเจ้า โจรอุกฤษฏ์วิ่งไล่เท่าไรก็ไม่ทัน เป็นระยะทาง ๓ โยชน์ พร้อมทั้งร้องว่าสมณะจงหยุดก่อน ๆ พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า เราตถาคตนี้ ได้หยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด เพียงเท่านั้นโจรอุกฤษฏ์ก็ได้สติกลับใจเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ฟังธรรมแล้วทูลขออุปสมบทในพระพุทธศาสนาในกรณีตัวอย่างนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงพัฒนาคน คือ มหาโจรอุกฤษฏ์ให้กลับกลายมาเป็นคนดีได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจจริง ๆ

### เทคนิคและหลักการสอนของพระพุทธเจ้า

ตลอดระยะเวลา ๔๕ พระพรรษาที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดเวไนยสัตว์นั้น พระองค์มีหลักและวิธีในการเทศนาสั่งสอน ที่พระองค์ทรงใช้ผู้มี ๔ ประการ คือ

- ๑) สันตัสสนา อธิบายให้เห็นชัดและเข้าใจแจ่มแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่าง
- ๒) สมาทปนา โนมน้ำใจจิตใจให้ผู้ที่ถูกสอนมีใจที่จะทำตามโดยไม่ยาก
- ๓) สมุตเตชนา ให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความอุตสาหะในการที่จะทำ
- ๔) สัมปหังสนา สอนให้เกิดความเพลิดเพลินไม่น่าเบื่อหน่าย

การสอนของพระองค์ที่สำคัญ คือ พระองค์มีปรจิตตวิฆานนะ คือ ทรงรู้จักใจของคนที พระองค์จะสอนเป็นอย่างดี ทรงรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่าคนชนิดไหนควรจะได้รับ การสอนอย่างไร เป็นต้น จะขอยกตัวอย่างการสอนของพระพุทธเจ้าให้ดู ๔ แบบคือ



แบบที่ ๑ สอนจากสิ่งที่รู้แล้วไปหาสิ่งที่ยังไม่รู้ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนสังคาถา มาณพ ในสังคาถาสสูตร ที่เขากำลังไหว้ทิศทั้ง ๖ ตามที่บรรพบุรุษของเขาสั่งสอนมา โดยไม่ทราบว่า ไหว้ไปทำไม แต่พระองค์ได้กลับใจเขา ทรงสอนให้เขาเข้าใจทิศ ๖ ในพระพุทธศาสนาอย่างนี้ เรียกว่า สอนจากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ยังไม่รู้

แบบที่ ๒ สอนจากสิ่งที่ป็นรูปธรรมไปหาสิ่งที่ป็นนามธรรม เช่น พระพุทธเจ้าทรง สอนพระนาง รูปนันทาเถรี โดยพระองค์ทรงเนรมิตหญิงสาวสวยให้ถวายงานพัดใกล้ ๆ กับ พระองค์ในเวลาที่ยังแสดงธรรม เพราะทรงรู้ว่าพระนางรูปนันทาเป็นผู้หนักในรูป คือเป็นพวก รากจืด พระพุทธเจ้าทรงเนรมิตให้หญิงนั้นเริ่มจากวัยรุ่น ไปสู่วัยกลางคน วัยชรา และเสียชีวิตลง ในที่สุด และทรงแสดงความไม่เที่ยงแห่งสังขารในวาระสุดท้าย คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สอนจากสิ่งที่ป็นรูปธรรมไปหาสิ่งที่ป็นนามธรรม

แบบที่ ๓ สอนโดยการใช้อุปกรณ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนพระจูฬปันถกโดยทรง ให้พระจูฬปันถกใช้ฝ่ามือลูบค้ำขึ้นก่อนฝ่า โดยให้บริกรรมว่า รโหโรหิ รโหโรหิ ไปเรื่อย ๆ เมื่อใช้เวลานานเข้า ขึ้นก่อนฝ่าก็เก่าเศร้าหมองเกิดขึ้น พระจูฬปันถกก็ได้คิดว่า สังขารทั้งหลายทั้ง ปวงนั้นไม่เที่ยง และในที่สุดได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์อย่างนี้เรียกว่า การสอนโดยใช้อุปกรณ ประกอบการสอน

แบบที่ ๔ สอนให้เกิดความคิดขึ้นมา เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนนางกิสาโคตรมี คือ นางกิสาโคตรมีได้อุ้มลูกน้อยซึ่งตายไปแล้ว ไปเที่ยวขอยาตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อจะเอามารักษา ลูก ของนางให้ฟื้นคืนชีพ คนทั้งหลายเริ่มเข้าใจว่านางคงจะเป็นบ้าไปแล้ว แต่ก็ยังมีคนที่คิดจะช่วย นาง บอกว่าให้ไปหาพระพุทธเจ้าพระองค์อาจมียารักษาลูกของนางให้หายได้ นางดีใจมากเมื่อได้ ยินอย่างนี้ เมื่อนางได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่า มียาพอที่จะรักษาลูกของนางให้ฟื้นคืน ชีพมาได้ แต่มีข้อแม้อยู่เพียงข้อเดียวคือต้องไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดมาจากบ้านของคนที่ยังไม่เคยมี ใครตายเลย นางกิสาโคตรมีดีใจมากรีบอุ้มลูกน้อยไปเข้าบ้านโน้นออกบ้านนี้ บ้านแล้วบ้านเล่าไม่ มีสักบ้านเดียวที่ไม่เคยมีคนตาย จึงเกิดความท้อแท้ใจ จากนั้นนางเริ่มจะคิดได้และปลงตกกับความ จริงของธรรมชาติชีวิตว่า สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปในที่สุด ไม่มีใครเลยที่ ไม่เคยสูญเสียสิ่งที่ตนเองรัก สิ่งที่ตนเองชอบใจ จากนั้นนางไม่มีความคิดที่จะหายมารักษา ลูกของ นางอีกต่อไป เดินมุ่งหน้ากลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าและขอบวชเป็นภิกษุณีและได้บรรลुพระอรหันต์ ในที่สุด วิธีการสอนอย่างนี้ของพระพุทธเจ้าเรียกว่า การสอนให้เกิดความคิดขึ้นมาเอง

ดังที่ได้วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารทั้งจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ถีกา และพระอาจารย์ทั้งหลายอย่างสังเขปมานี้ ย่อมแสดงให้เห็นอย่างประจักษ์แล้วว่า ประวัติ ความเป็นไป เป็นมาในการพัฒนาคนของพระพุทธเจ้านับได้ว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่ง ที่

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระองค์ทรงพัฒนาบุคคลได้ทุกระดับทั้งที่เป็นผู้มีจิตใจอย่างได้ตรัสรู้ธรรม เช่น ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป จากบุคคลที่เบียดเบียนในการครองเรือน เช่น พระยสกุลบุตร หรือแก่ผู้บูชาญว่าเป็นเลิศเป็นทางตรัสรู้ เช่น พระชฎิล ๓ พี่น้อง รวมทั้งมหาโจรที่คร่ำครึยิ่งคือ โจรองคฺลิมาล ก็ให้กลับใจแล้วทูลขออุปสมบท ต่อมาตัดอาสวะทั้งปวงได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์จันเมืองคฺลิมาลสูตร เป็นคาถาสวดภาวนาเพื่อคลอดบุตรง่าย เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา จึงเป็นวิธีพัฒนาบุคคลได้ทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุหรือวัยชรา ทั้งชายและหญิง หรือทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ ได้อย่างแท้จริงเพียงแต่บุคคลพร้อมที่จะนำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา และทุกข์ทั้งหลายอย่างจริงจังเท่านั้น

### ๒.๒.๒ พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ได้ด้วยกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ (Learning Process) ที่มนุษย์จะต้องมีกรรมวิธี หรือการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ และเป็นขั้นตอนตลอดไปจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเกิดความเจริญไพบูลย์งอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างถาวร อันเนื่องมาจากการฝึกฝน ฝึกหัด อบรม ลงมือปฏิบัติ หรือจัดกระทำ รวมทั้งการฟัง การได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส ได้อ่าน ได้สนทนา หรือพูด คุยกัน เป็นต้น จนสามารถมีความรู้ ความเข้าใจ และนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ด้วยการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการเรียนจึงเป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ ที่จะก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังจะเห็นได้จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ตราไว้เพื่อให้มีการปฏิรูปการศึกษาเล่าเรียนอย่างเป็นระบบ และให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนคนไทยทุกระดับ โดยเฉพาะในระดับเยาวชนที่จะต้องได้รับการศึกษาภาคบังคับครบ ๑๒ ปี และสามารถศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไปได้ตามศักยภาพ และความสามารถของแต่ละบุคคล

การเรียนรู้เป็นบันไดขั้นต้นของมนุษย์ ที่จะก้าวไปสู่ที่สูง ๆ ต่อไป การประพฤติและปฏิบัติธรรมก็จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเข้าสู่กระบวนการ หรือวิธีการเรียนรู้ในหลักธรรมนั้น ๆ ก่อน เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนมาเป็นแนวทาง หรือวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง แต่ถ้าไม่ได้เข้าสู่กระบวนการของการเรียนรู้หลักธรรม และวิธีปฏิบัติธรรมมาก่อน ย่อมปฏิบัติที่ผิดพลาดและย่อมเกิดโทษแก่ผู้นั้นได้ และเมื่อเดินทางผิดแล้ว ย่อมแก้ไขได้ยาก ดังนั้นตามวัดต่าง ๆ รวมทั้งสำนักสงฆ์ทั่วประเทศ จึงมีหลักสูตรการเรียนรู้ การอบรม การเข้าค่าย การสอน และอธิบายในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะในสมัยโลกาภิวัตน์ ที่ข้อมูลข่าวสารไร้

พรมแดน ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถสืบค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับหลักธรรม หรือวิธีการปฏิบัติธรรม ได้อย่างหลากหลาย ทั้งทางวิทยุ ทีวี หนังสือพิมพ์ เอกสาร คู่มือการปฏิบัติธรรม รวมทั้งจาก Internet ด้วย

การเรียนรู้ที่ได้ผลดีก็คือการเข้าไปศึกษา และเรียนรู้ในสำนักต่าง ๆ ที่มีการเปิดสอน ด้วยและให้ลงมือปฏิบัติด้วย ซึ่งได้รับความนิยมและความพึงพอใจเป็นจำนวนมาก เพราะใน สถานการณ์ปัจจุบันประชาชนประสบกับปัญหารอบด้านทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง สภาพ ปัญหาทางสังคม ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาความขัดแย้ง เป็นต้น ที่ทุกคนอยากแสวงหา ความสงบทางใจมาช่วยบ้าง เพราะปัญหาทางโลกที่ประสบกันอยู่เช่นทุกวันนี้ ทางโลกหาทาง แก้ไขได้ยาก และยังแก้ก็เหมือนยิ่งเพิ่มความรุนแรงของปัญหามากยิ่งขึ้น มีหนทางเดียวที่จะช่วย เยียวยาแก้ปัญหาลูกโลกได้ก็คือต้องอาศัยหลักธรรม คำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาเป็น แนวทางในการแก้ไข เพราะหลักธรรมมีมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ใช้เวลาประกาศพระศาสนา และทรงแสดงธรรมแก่ชาวโลกนานถึง ๔๕ ปี ซึ่งหลักธรรม เหล่านี้ สามารถแก้ปัญหาลูกโลกได้อย่างแท้จริง ยิ่งเป็นปัญหาทางด้านจิตใจด้วยแล้ว นับว่าเป็นยาวิเศษ อย่างแท้จริง ดังนั้นในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรม การปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ เพื่อเป็น อุทาหรณ์สอนใจไว้ดังต่อไปนี้

๑) การเข้าค่ายพุทธบุตร<sup>๓๓</sup> ที่วัดปัญญานันทาราม อำเภอคลองหลวง จังหวัด ปทุมธานี เป็นหลักสูตรการเรียนรู้ด้านพระพุทธศาสนาเฉพาะที่สำคัญสำหรับเด็ก และเยาวชน โดยใช้เวลาเข้าค่าย ๓ วัน ๒ คืน ให้รักษาศีล ๘ เป็นค่ายอบรมคุณธรรม จริยธรรม และลงมือ ปฏิบัติธรรมด้วย ซึ่งมีเด็กนักเรียน นิสิต และนักศึกษา มาขอสมัครเข้าค่ายพุทธบุตรนี้ ตลอดทั้งปี โรงเรียนใดจะพานักเรียนไปเข้าค่ายต้องจองล่วงหน้าเป็นปี เพราะมีโรงเรียนพานักเรียนมาเข้าค่าย พุทธบุตรแล้วได้ผลดีมาก เปลี่ยนพฤติกรรมจากก้าวร้าวเป็นอ่อนโยนจากไม่สำนึกบุญคุณของ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ก็กลับเป็นคนมีความกตัญญูทวดเวทียอย่างสูง จากที่ไม่สนใจการเรียน กลับมาตั้งใจ เรียนมากขึ้น และที่ไม่เคยสวดมนต์ หรือกราบพระก่อนนอนก็มีการกราบพระ ๓ หน และพ่อ แม่ ครู อาจารย์ อีก ๒ หน รวมทั้งมีการเชื่อฟัง และแสดงความเคารพต่อ ครู อาจารย์มากยิ่งขึ้น มีการช่วยเหลือเพื่อน ๆ และกิจกรรมของโรงเรียน รวมไปถึงผลการเรียนสูงขึ้นด้วย สรุปก็คือ พฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าค่ายพุทธบุตรเพียง ๓ วัน ๒ คืนนี้ ได้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของเด็กที่ไม่พึงประสงค์มาสู่พฤติกรรมที่ดีงาม ทั้งนี้เพราะพระอาจารย์ที่เป็นวิทยากร และพระผู้ปกครองได้ให้การเรียนรู้ และให้ลงมือปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ และมีการบำเพ็ญตน

<sup>๓๓</sup>โครงการอบรมค่ายพุทธบุตร, วัดปัญญานันทาราม, อำเภอคลองหลวง, จังหวัดปทุมธานี, หน้า ๑ - ๕. (อัคราณา)

ให้เป็นประโยชน์ด้วยการทำความสะอาด กวาดลานวัด และสวดมนต์ เป็นต้นด้วย ซึ่งผลจากการเข้าค่ายพุทธบุตรนี้ ช่วยให้เด็กมีการปฏิบัติธรรมมากขึ้น จึงเป็นผลให้โรงเรียนต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียงพานักเรียนมาเข้าค่ายเป็นจำนวนมาก จนไม่มีวันหยุดตลอดทั้งปี ดังนั้นโรงเรียนใดจะพานักเรียนมาเข้าค่ายก็ต้องจองล่วงหน้าเป็นปี ดังที่กล่าวมาแล้ว

๒) โรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่หลังการเรียนรู้ของนักเรียนแล้วมีผลให้เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี มาสู่พฤติกรรมที่งดงาม ช่วยขัดเกลาอุปนิสัยที่ก้าวร้าว หรือการไม่เห็นคุณค่าของผู้บังเกิดเกล้าก็กลับมาเห็นคุณค่าด้วย การแสดงความกตัญญูทเวทิตาธรรมต่อผู้มีพระคุณ และช่วยให้อยู่ร่วมกันฉันท์พี่น้องอย่างมีความสุข เพราะเป็นหลักสูตรที่เน้นความรู้ทางด้านพระพุทธประวัติ ประวัติพระสาวกที่สำคัญ ศาสนพิธี และหลักธรรมขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน เป็นต้น ซึ่งประโยชน์จากการเข้าเรียนในโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์นี้ ช่วยให้เด็กและเยาวชน มีความรู้ มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่จำเป็นต่อการเรียนหนังสือ และการอยู่ร่วมกันในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม รวมทั้งประเทศด้วย ดังนั้นการเรียนรู้จากโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ จึงมีผลให้เปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ความดีงาม และพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ ซึ่งมีส่วนให้ได้รับประโยชน์เพิ่มมากขึ้นทั้งความรับผิดชอบ การเห็นคุณค่าของชีวิต การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ การไม่เอาเปรียบผู้อื่น มีกิริยามารยาท พุดจาไพเราะมีประโยชน์ และมีความกตัญญู รวมทั้งยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ซึ่งพร้อมที่จะเป็นผู้นำในการสร้างความคิดแก่ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคมได้ต่อไป

๓) สำนักปฏิบัติธรรมบุญญาภูปภาพ สำนักปฏิบัติธรรมวัดราชสิงขร และสำนักมูลนิธิแนวมหานิรันดร์ ซึ่งเป็นสำนักที่เปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้ หลักธรรมที่เน้นหนักในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏว่ามีผู้สนใจมาเข้ารับการอบรมเป็นจำนวนมาก มีทั้งพระภิกษุ และคฤหัสถ์ โดยใช้เวลานานนัก ปรากฏว่าท่านที่เข้ามาศึกษาสำนักทั้ง ๓ แห่งนี้ เมื่อกลับไปแล้ว หรือในขณะที่กำลังเรียนรู้แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติก็ช่วยให้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างน่าอัศจรรย์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานน้อยก็กลับมีมากขึ้น ที่เคยหวงงานไว้เป็นของตนก็มีการแบ่งงานให้ผู้อื่นมากขึ้น เข้ากับผู้อื่นได้ยากก็กลับเข้ากับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น ที่เคยโกรธหรือขาดเมตตาที่กลับมีความเมตตา และกรุณามากยิ่งขึ้น รวมทั้งที่มาทำงานสายก็ตรงต่อเวลา และมีความตั้งใจหรืออุทิศเวลาให้กับงานมากขึ้น มีความอดทนและขยันมากขึ้น เป็นต้น

๔) สำนักปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ทั้งที่พระภิกษุสงฆ์จัด และคฤหัสถ์จัดก็มีอยู่เป็นจำนวนมากทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค รวมทั้งตามวัดป่าต่าง ๆ โดยเฉพาะสำนักปฏิบัติธรรมสาย

พระอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น อาจารย์ฝั้น หลวงตามหาบัว และอื่น ๆ ก็ได้รับความนิยชมจากประชาชนมาเข้าศึกษาและลงมือปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง วงศ์ตระกูล ครอบครัว ชุมชน และสังคมด้วย

จากกรณีตัวอย่างที่กล่าวมาอย่างสังเขปนี้ เป็นตัวชี้วัดได้อย่างชัดเจนว่า พฤติกรรมในการปฏิบัติธรรม เป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ถูกต้อง และอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่องจนเกิดความเข้าใจ และสามารถน้อมนำไปปฏิบัติได้ จึงสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการสังเคราะห์ได้ว่า การเรียนรู้หลักธรรมที่ถูกต้อง และต่อเนื่อง เป็นปัจจัยให้พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมดีขึ้น สูงขึ้น และได้ผลมากยิ่งขึ้น

### ๒.๒.๓ การพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔

มนุษย์ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย เมื่อเข้าสู่วัยทำงานก็จำเป็นที่จะต้องมีโอกาสหรืองานอย่างใดอย่างหนึ่งที่พึงกระทำ เมื่อมีงานที่ต้องทำกับทุกคนแล้ว บุคคลเหล่านั้นก็ต้องมีการพัฒนา หรือปรับปรุงงานของตนให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางของงานนั้น ๆ ที่กำหนดไว้ มีคนเป็นจำนวนมากที่ทำงานแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ ทำให้เกิดความท้อใจ และหมดกำลังใจ ดังนั้นในที่นี้ขอนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนางานของแต่ละคนด้วย อิทธิบาท ๔ ประการ ซึ่งเป็นหัวข้อธรรมที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จได้ตามประสงค์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

อิทธิบาท<sup>๓๘</sup> คือ คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์มี ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ เพียรประกอบสิ่งนั้น
๓. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นไม่วางธุระ
๔. วิมังสา หมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

คำว่า อิทธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ คุณธรรมเครื่องให้ถึงความเจริญ หรือให้ถึงความสำเร็จ<sup>๓๙</sup> หรือคุณธรรมที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่

<sup>๓๘</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๘/๓๕๒.

<sup>๓๙</sup> พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก), **ธรรมวิภาค**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๖.

ตนประสงค์<sup>๕๐</sup> หรือคุณธรรมที่เป็นข้อปฏิบัตินำไปสู่ความสำเร็จ และความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่  
กิจการงาน หรือในอาชีพโดยชอบธรรม<sup>๕๑</sup>

จากความหมายดังกล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า อิทธิบาท หมายถึง คุณธรรม  
ที่จะช่วยให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการทำงาน หรือการทำสิ่งใด ๆ ก็ตามถ้าได้ปฏิบัติตาม  
หลักธรรมทั้ง ๔ ประการอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ การทำงานนั้น ๆ ย่อมบรรลุเป้าประสงค์ที่กำหนด  
ไว้อย่างแน่นอน

### ๑ ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น

ในการทำงาน หรือการพัฒนาในงานนั้น สิ่งแรกที่บุคคลต้องมีไว้ในใจก็คือ ฉันทะ มี  
ความพอใจในงานนั้นก่อน เพราะความพอใจเป็นบันไดขั้นแรกที่จะก้าวไปสู่บันไดขั้น ต่อ ๆ ไป  
ซึ่งในข้อฉันทะนี้ พระเทพดิลก<sup>๕๒</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น คือให้บุคคล  
ปลุกฝังความพอใจในหน้าที่การงานในอาชีพ ในการประพฤติปฏิบัติความดีทั้งหลาย แม้ว่าจะไม่  
เคยมีความพอใจมาก่อน แต่ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประโยชน์ของเรื่องเหล่านั้น แล้ว  
ปลุกฝังความพอใจให้บังเกิดขึ้น คนเรานั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเริ่มต้นที่จะทำการงานนั้น ๆ  
ให้สำเร็จไปได้ ฉันทะ ความพอใจ คือบันไดขั้นแรกที่จะนำคนไปสู่ความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ

พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า)<sup>๕๓</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ฉันทะ ความรักงาน ก็จะต้องเป็นผู้  
รักงานที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบอยู่ และทั้งจะต้องเอาใจใส่กระตือรือร้นในการเรียนรู้งาน และ  
เพิ่มพูนวิชาความรู้ ความสามารถในการทำกิจการงาน และมุ่งมั่นที่จะทำงานในหน้าที่รับผิดชอบ  
หรือกิจการงานอาชีพของตนให้สำเร็จเรียบร้อยอยู่เสมอ ไม่เป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ปล่อยให้  
งานค้างค้ำเป็นดินพอกหางหมู ต้องทำงานด้วยใจรัก จิตใจจึงมีพลังกล้าแข็ง ผลักดันให้กิจการงาน  
ที่ทำนั้นสำเร็จด้วยดี มีประสิทธิภาพสูงได้ การทำกิจการงานใด ๆ ถ้าขาดใจรักที่จะทำแล้ว กิจการ  
งานนั้นหวังความสำเร็จและความเจริญได้ยาก เหมือนดังเช่น นักเรียน นักศึกษา ถ้าใจไม่รักเรียน  
หรือเรียนด้วยจิตใจท้อแท้แล้วผลการเรียนย่อมไม่ดี คือ ย่อมตกต่ำหรือเรียนไม่สำเร็จ เพราะฉะนั้น  
ต้องปลุกใจรักในกิจการงานในหน้าที่ ๆ ตนรับผิดชอบหรือในอาชีพของตน จึงจะถึงความสำเร็จ  
และความเจริญก้าวหน้าได้ พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก)<sup>๕๔</sup> ได้กล่าวว่า ฉันทะ พื่อใจรัก

<sup>๕๐</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๕๔.

<sup>๕๑</sup>พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า), **ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์,  
๒๕๓๕), หน้า ๕๑-๕๒.

<sup>๕๒</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

<sup>๕๓</sup>อ้างแล้ว, หน้า ๕๑-๕๒.

<sup>๕๔</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก), **ธรรมวิภาค**, หน้า ๕๔.



ใครที่จะทำความดี ด้วยความเต็มใจ และตั้งใจอย่างแรงกล้า อันความดีที่ควรทำนั้นมีประการต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การศึกษาศิลปวิทยาทางโลกและทางธรรม การประกอบกิจเครื่องเลี้ยงชีวิต การปฏิบัติพระธรรมพระวินัยคัมภีร์จงใจให้สงบเข้มแข็ง จนกระทั่งการทำจิตให้หมดจดจากกิเลส

พระราชวรมุณี (ประยูรท์ ปยุตโต)<sup>๕๕</sup> ได้ให้ทัศนะไว้ว่า ฉันทะ คือความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ดีงาม สบาย เกื้อกูล เป็นกุศล ดังนั้นฉันทะในที่นี้ หมายถึง กุศลธรรมฉันทะที่เรียกสั้น ๆ ว่า กุศลฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ความชอบ ความอยากในสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกี่ยวข้องแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่เป็นผลดี เกื้อกูลแก่ความเจริญองงามในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ทำในสิ่งที่ดีงาม หรือทางที่ดีงามเกิดมีขึ้น อยากทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์สำเร็จผลเป็นจริงขึ้น ด้วยเหตุนี้ฉันทะ มุ่งประสงค์อรรถะ หรือตัวประโยชน์เป็นสำคัญ

ดังที่กล่าวมานี้ สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาในงานนั้น บุคคลพึงมีฉันทะเป็นสิ่งแรก แต่ถ้าไม่มีก็ควรสร้าง หรือทำจิตไว้ให้เกิดความรัก ความพอใจในงานนั้น ๆ ให้ได้ แต่ต้องเป็นความพอใจในงานที่ถูกต้อง ดีงาม ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งตนเอง เพื่อนร่วมงาน องค์กรรวมถึงครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติด้วย

## ๒ วิริยะ เพียรประกอบสิ่งนั้น

เมื่อบุคคลมีใจรักใคร่พอใจในงานที่ตนเองรับผิดชอบ ซึ่งถือว่าเป็นบันไดขั้นแรกแล้ว บุคคลก็ต้องก้าวขึ้นสู่บันไดขั้นที่ ๒ คือวิริยะ ความพากเพียรพยายามในการที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จสมประสงค์ ด้วยความขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำงานนั้นด้วยความตั้งใจมั่น ด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้งและไม่หือล่อย

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาโณ)<sup>๕๖</sup> ได้กล่าวไว้ ความเพียรที่เป็นความกล้าหาญไว้ว่า วิริยะนี้บางทีแปลว่า กล้าหาญ ซึ่งหมายความว่า ผลคือความสำเร็จ ไม่ว่าจะในเรื่องอะไรก็ตาม จะไม่เกิดขึ้นแบบลอย ๆ หรือด้วยการดลบันดาลจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่จะเกิดขึ้นด้วยความเพียรพยายามของบุคคลเหล่านั้น โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคอันตราย ความเหนื่อยยากลำบากและสิ่งที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย

พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๕๗</sup> ได้กล่าวโดยเน้นที่ความเพียรต้องพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะสำเร็จไว้ว่า วิริยะ ความเพียรที่ประกอบความดีนั้น หมายความว่า บุคคลผู้ทำงานต้องมีความ

<sup>๕๕</sup>พระราชวรมุณี (ประยูรท์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๔๕๐ – ๔๕๓.

<sup>๕๖</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๕๕.

<sup>๕๗</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก), **ธรรมวิภาค**, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.



แก้วักล่า ขยันทำความดี มีการศึกษาศิลปวิทยา เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้ เป็นเครื่องพุงความพอใจมิให้ทอดยในการทำงาน เพราะว่าการทำงานทุกชนิดมักจะง่ายตอนคิด แต่มักจะติดตอนทำ จึงจำเป็นต้องใช้ความเพียรพยายามเรื่อยไป จนกว่าจะสำเร็จตามความพอใจที่ปลูกไว้ในเบื้องต้น มีพระพุทธรูปนทร์ตรัสเตือนไว้ว่า วายเมถว ปุริโส ยาว อุตถสุส นิปุปทา เกิดเป็นคนควรพากเพียรเรื่อยไป จนกระทั่งสำเร็จจุดที่ประสงค์อันสูงสุดของคนเราก็คือความสิ้นทุกข์ เมื่อบุคคลได้ใช้ความเพียรให้ครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมพ้นทุกข์ได้มีพระบาลีรับรองไว้ว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ คนยอมล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียรดังนี้

พระราชญาณวิสิฐ หลวงป่า<sup>๔๔</sup> ได้เน้นความเพียรที่ประกอบไปด้วยความอดทนไว้ดังนี้ วิริยะ ความเพียรจะต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรประกอบด้วยความอดทน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ในการประกอบกิจการงานในหน้าที่หรือในอาชีพของตน จึงจะถึงความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้าได้ ผู้มีปกติเกียจคร้านในการทำกิจการงาน หรือผู้มีปกติหิบบโหยง กริคราย ไม่อดทนต่อความยากลำบากแล้ว ยากที่จะกระทำกิจการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยดีได้ ยิ่งถ้าเป็นกิจการงานหรือโครงการใหญ่ ๆ ที่มีความรับผิดชอบสูง ก็ยิ่งต้องอาศัยความมานะพากเพียร บากบั่นในการทำกิจการงานของผู้ดำเนินกิจการงานทุกระดับ ด้วยความอดทนอย่างสูง จึงจะสำเร็จด้วยดี มีประสิทธิภาพสูงได้

ในประเด็นวิริยะนี้ บุคคลสามารถพัฒนาในงานที่รับผิดชอบอยู่ด้วยความพากเพียรพยายามที่ประกอบด้วยความกล้าหาญ แก้วักล่า อดทน ไม่ท้อถอยแม้ว่าจะประสบกับอุปสรรคนานัปการ ก็ต้องพยายามเรื่อยไปจนประสบความสำเร็จ ดังพระพุทธรูปนทร์ตรัสเตือนไว้ว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ บุคคลยอมทุกข์ได้ด้วยความเพียร นั่นคือเมื่องานที่ตนพากเพียรพยายามด้วยความยากลำบากนั้น ประสบผลสำเร็จแล้ว ความสุข ความภาคภูมิใจก็กลับมา

### ๓ จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นไม่วางธุระ

บุคคลที่จะพัฒนางานที่ตนเองรับผิดชอบอยู่ โดยมีฉันทะและวิริยะแล้วก็ต้องตามด้วยจิตตะ คือเอาใจฝักใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดพิจารณา ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย คือใช้ความคิดในงานที่ทำนั้นบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ เพราะตัวจิตตะนี้ เป็นตัวขับเคลื่อนงานทั้งน้อยและใหญ่ให้ประสบผลสำเร็จได้ด้วยดี ซึ่งจิตตะนี้ พระเทพดิลก<sup>๔๕</sup> ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลใช้ความเพียรพยายามทำงานในสิ่งที่ตนได้ปลูกฝังความพอใจไว้จะต้องเป็นความเพียร

<sup>๔๔</sup> พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า), *ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข*, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑ - ๕๒.

<sup>๔๕</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), *ธรรมปริทรรศน์*, หน้า ๕๕.

พยายามที่สืบทอดกันไป เอาใจใส่สนใจในเรื่องเหล่านั้น ไม่ทำงานแบบจับ ๆ จด ๆ หรือทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ แต่ว่าเมื่อเริ่มลงมือทำไปแล้ว ก็ทำงานนั้น ๆ จนสำเร็จ

พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๕๐</sup> ได้ให้ความเห็นไว้ว่า จิตตะ แปลว่า เอาใจฝักใฝ่ในความดี หมายความว่า มีการผูกใจ สนใจ ไม่ทอดธุระในความดีที่พอใจ พากเพียรกระทำอยู่ มีสติคุ้มจิต ให้กระตุ้นความเพียรให้เป็นไปสม่ำเสมอไม่ทำ ๆ หยุด ๆ เหมือนกิ่งก่าวิ้ง ๆ หยุด ๆ ยิ่งในการปฏิบัติ ธรรมเจริญก็มีภูฐาน ท่านสอนว่า เตลปตุต์ ยลา ปรีหเรยย เอว สจจิตตมนุรกุเข ผู้ปฏิบัติพึงรักษา จิตของตนเนื่อง ๆ ไม่ประมาทขาดระยะ เหมือนคนประคองบาตรที่เต็มเปี่ยมด้วยน้ำมันฉนั้นดั่งนี้ เมื่อบุคคลมีจิตฝักใฝ่ในกุศลกรรม คือความดีต่าง ๆ มีการศึกษาศิลปวิทยา เป็นต้น ไม่หุดหู่หื้อแท้ ก็มีแต่ความสำเร็จ จุดที่ประสงค์ทั้งในคคิโลก ทั้งในคคิธรรม ตั้งแต่เบื่องต่ำจนถึงที่สุด

พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า)<sup>๕๑</sup> ได้อธิบายโดยเน้นที่เอาใจใส่ต่องานที่ทำ และมีการ ติดตามผลงานไว้ว่า จิตตะ ความเป็นผู้มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการงาน ผู้ที่จะทำงานได้สำเร็จด้วยดีมี ประสิทธิภาพนั้น จะต้องเป็นผู้เอาใจใส่ต่อกิจการงานที่ทำ และมุ่งกระทำอย่างต่อเนื่องจนกว่า จะสำเร็จไม่ทอดทิ้ง หรือวางธุระเสียดกลางคัน ไม่เป็นคนจับจด หรือทำงานแบบทำ ๆ หยุด ๆ เหมือนกิ่งก่าที่มีปกตคิลาณ ๆ ไปหน่อยก็หยุดเสียแล้ว ไม่มุ่งต่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางให้สำเร็จ กิจการงานจึงล้มเหลวหรือสำเร็จได้ยาก

สำหรับการบริหารกิจการงานของหน่วยงาน หรือองค์กรที่มีความรับผิดชอบสูง ๆ ที่มี วิธีการบริหารที่ทันสมัย หัวหน้าหน่วยงาน หรือผู้บริหารจะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ ติดตามผลงาน หน่วยงานต่าง ๆ ภายในองค์กรของตน เพื่อประกอบการพิจารณาวินิจฉัย ตัดสินใจและสั่งการ ให้ กิจการงานทุกหน่วยดำเนินตามนโยบายและแผนงาน ให้ถึงความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ไว้ โดยจะมีหน่วยงานทำหน้าที่ ติดตามผลงาน และตรวจงาน เพื่อทำหน้าที่คอยเป็นหูเป็นตา คือ ติดตามผลงานและตรวจงานแล้วรายงานความคืบหน้าของงานแต่ละหน่วยให้ผู้บังคับบัญชาหน่วย เหนือทราบเป็นระยะ ๆ เพื่อประกอบการวินิจฉัยและสั่งการให้การดำเนินกิจการงานแต่ละหน่วย ปฏิบัติงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ สำหรับหน่วยงานหรือองค์กรที่หัวหน้า หรือผู้บังคับบัญชา เอาแต่สั่งลูกน้องให้ทำโดยที่ตนเองไม่เอาใจใส่ติดตามผลงาน หรือตรวจตราดูงานให้รู้ความ คืบหน้า ให้รู้ปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานของผู้น้อย หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาแล้ว กิจการ งานทั้งหลายที่ตนได้แต่สั่ง ๆ ออกไปนั้น ย่อมยากที่จะสำเร็จด้วยดีมีประสิทธิภาพสูงได้

<sup>๕๐</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก), **ธรรมวิภาค**, หน้า ๕๕.

<sup>๕๑</sup>พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า), **ครองชีวิตอย่างไรให้เป็น**, หน้า ๕๒ – ๕๓.

ในเรื่องจิตตะนี้ ผู้รู้ทั้งหลายได้กล่าวในลักษณะเดียวกันว่า บุคคลที่จะพัฒนางานที่ตนรับผิดชอบอยู่ต้องมีจิตใจจดจ่อ ผูกใจ สนใจอยู่กับงานจนกว่าจะสำเร็จโดยไม่ทอดทิ้งงานกลางคัน แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องติดตามผลงานด้วยว่าประสบกับปัญหา หรืออุปสรรคอะไรบ้าง นั่นคือทำงานด้วยใจ ผูกพันในงานในลักษณะอุทิศเวลาให้กับงานอย่างแท้จริง

#### ๔ วิมังสา หมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

การพัฒนางานด้วยฉันทะ วิริยะ และจิตตะมาตามลำดับแล้ว แต่ถ้าขาดวิมังสางานที่พัฒนานั้นอาจไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ประสงค์ได้ เพราะตัววิมังสาเป็นตัวประเมินผล (Evaluation) ของการทำงาน ดังนั้นวิมังสาจึงมีความสำคัญยิ่งในการพัฒนางาน โดยเฉพาะในต่างประเทศที่เจริญแล้วทั้งหลาย เมื่อมีโครงการหรือแผนงานอะไรออกมาก็ต้องมีหน่วยประเมินผล นั่นคือ ทุกโครงการต้องมีโครงการประเมินผลทุกครั้ง แต่ประเทศไทยมีโครงการมากมายทั้งขนาดเล็ก – กลาง และใหญ่ แต่ไม่มีโครงการประเมินผล ที่เป็นเช่นนี้เพราะการประเมินผลต้องใช้บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ และใช้งบประมาณมากด้วย ดังนั้นวิมังสาจึงถือว่าเป็นหลักธรรมในการพัฒนางานที่สำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา

คำว่า วิมังสา<sup>๕๒</sup> ในพระพุทธศาสนาเป็นการใช้ปัญญาสอบสวน คือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลย ข้อบกพร่อง ขัดแย้ง ปัญหาและอุปสรรค เป็นต้น ในงานหรือสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้น และหาวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

พระเทพดิลก<sup>๕๓</sup> ได้เน้นที่การทำงาน หรือกิจการใด ๆ ผู้นั้นต้องหมั่นพิจารณาหาเหตุผลประกอบไว้ว่า การทำงานทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการศึกษาเล่าเรียน ทำการงาน หรือปฏิบัติหน้าที่อะไรก็ตาม บุคคลจะต้องประสบกับเรื่องแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน ซึ่งในกรณีนี้ท่านสอนให้ใช้วิมังสา หมั่นตรองพิจารณาหาเหตุผลในเรื่องเหล่านั้น เช่น ว่ามีอุปสรรคขึ้นมาจะแก้ไขอย่างไรจึงจะสำเร็จโดยง่าย ทำอย่างไรงานเหล่านี้จึงจะสำเร็จด้วยความรวดเร็วและเรียบร้อย บางเรื่องก็อาจจะต้องอาศัยคำแนะนำชี้แจงจากบุคคลอื่น บางเรื่องก็ต้องคิดให้ได้ด้วยตัวเอง และตัดสินใจให้ได้ด้วยตัวเอง บุคคลจะสามารถใช้วิมังสา คือตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้นได้โดยถ่องแท้ ก็ต้องอาศัยความรู้ในเรื่องเหล่านั้นเป็นอย่างดี

<sup>๕๒</sup>ที.ป. (ไทย) ๑๑/๒๓๑/๒๓๓.

<sup>๕๓</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๕๕.

พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๕๔</sup> ได้กล่าวไว้ว่า วิมังสา แปลว่า ความไตร่ตรองพิจารณาเหตุผล ในสิ่งนั้น ๆ หมายความว่า ใช้ปัญญาสอดส่องเทียบเคียงเปรียบเทียบ ทั้งเหตุ ทั้งผล ในการทำงาน หรือความคิดต่าง ๆ ที่ตนกระทำมาแล้ว คือย้อนกลับไปคิดว่าตนได้ทำเหตุ ปลูกจันทะ ใช้วิริยะ ได้ ตั้งจิตตะในการนั้น ๆ ไว้มากน้อยเท่าไร และได้ผลเท่าไรจะสำเร็จมากน้อยเพียงใด หรือไม่สำเร็จ เพราะเหตุใด ตนเองจะต้องสอบสวน เปรียบเทียบเองเป็นดีที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า ปฏิบัติตามตมตมา จงพิจารณาสอบสวนด้วยตนเอง ดังนี้ เมื่อบุคคลพิจารณาสอบสวนการกระทำ ของตนด้วยตน ก็ย่อมเข้าใจตนเอง สามารถปรับตนเองให้ถูกต้อง ทำงานให้ถูกต้อง ทั้งคติโลก คติธรรม ก็ย่อมสำเร็จกิจตามจุดประสงค์ที่ไม่เหลืออวิสัยทุกประการ

พระราชญาณวิสิฐ<sup>๕๕</sup> ได้ให้ทัศนะวิมังสา ในฐานะที่รู้จักพิจารณาและสังเกตผลในการ ทำงานให้ได้ผลดี คือเป็นเสมือนตนเองทำหน้าที่วิจัยและประเมินผลไว้ว่า วิมังสา ความเป็นผู้รู้จัก พิจารณาเหตุและสังเกตผลในการปฏิบัติงานของตนเอง และของผู้ย่อยหรือของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ว่า ดำเนินไปตามนโยบายและแผนงานที่วางไว้หรือไม่ ได้ผลสำเร็จหรือมีความก้าวหน้าไปตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่เพียงไรมีอุปสรรค หรือปัญหาที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข วิธีการทำงาน หรือวิธีการบริหารกิจการนั้น ๆ ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ได้อย่างไร ขั้นตอนนี้เป็น การนำข้อมูลจากที่ได้ติดตามประเมินผลงาน หรือตรวจงานนั้นมาวิเคราะห์ วิจัย ให้ทราบ เหตุผลของปัญหา หรืออุปสรรคข้อขัดข้องในการทำงาน แล้วพิจารณาแก้ไขปัญหา และปรับปรุง พัฒนาวิธีการทำงานให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จให้ถึงความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ สำหรับ หน่วยงานหรือองค์กรใหญ่ ๆ ที่มีความรับผิดชอบสูง ที่มีวิธีการบริหารงานทันสมัย เขาก็จะมี หน่วยงาน วิจัยและประเมินผล หรือถ้าเป็นหน่วยงานที่ไม่ใหญ่โตนัก ก็จะรวมหน่วยงานติดตาม และประเมินผลงานเข้าเป็นหน่วยงานเดียวกัน เพื่อให้ทำหน้าที่วิเคราะห์ วิจัย ข้อมูลจากการ ติดตามผลงานและการตรวจงาน เพื่อศึกษาให้ทราบเหตุผลของปัญหา และการปรับปรุงพัฒนา วิธีการทำงานให้ดำเนินไปถึงความสำเร็จด้วยดี มีประสิทธิภาพสูง เสนอต่อผู้บังคับบัญชาหน่วย เหนือให้ทราบ เพื่อพิจารณาและวินิจฉัยสั่งการต่อไป

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมชี้ให้เห็นได้ว่าอิทธิบาททั้ง ๔ ประการนี้ เป็นปัจจัย เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ถ้าผู้ใดได้นำมาปฏิบัติให้ครบถ้วนสมบูรณ์ดีแล้ว ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กหรือ ผู้ใหญ่ เป็นบรรพชิตหรือเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม ย่อมประสบสิ่งที่ตนประสงค์ นั่นคือ การนำหลักอิทธิ บาท ๔ ประการ มาพัฒนาในงานของตนด้วยวิธีการสร้าง มันตะ คือพอใจในงานนั้นก่อนแล้วต่อ ด้วย วิริยะ ก็คือความพากเพียรพยายามทำงานนั้นด้วยความอดทน อดกลั้น ตามมาด้วย จิตตะ คือ

<sup>๕๔</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก), *ธรรมวิภาค*, หน้า ๕๕ - ๕๖.

<sup>๕๕</sup>พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า), *ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข*, หน้า ๕๓ - ๕๔.

เอาใจจดจ่อ ฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในงานที่ทำอย่างมีสติโดยไม่ทอดทิ้งงานกลางคัน และปิดท้ายด้วยวิมังสา คือหมั่นไตร่ตรอง รู้จักพิจารณาเหตุผล ใช้ปัญญาสอดส่องเปรียบเทียบ วิจัย ติดตามและประเมินผลด้วยตนเอง ถ้าพบปัญหาหรือข้อบกพร่องก็รีบหาทางแก้ไข เพื่องานที่ตนรับผิดชอบนั้นบรรลุตามเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งถ้าบุคคลใดได้ยึดและปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ อย่างมั่นคงแล้ว งานนั้นย่อมประสบผลสำเร็จอย่างแท้จริง

#### ๒.๒.๔ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ คณะ ครอบครัวยุค ชุมชน สังคม และประเทศ โดยไม่มีผู้ใดที่จะอยู่โดดเดี่ยวเดียวดายได้ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาล หรือโลกที่ไร้พรหมแดนนี้ นั่นคือทุกคนจะต้องอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ หรือกติกาต่าง ๆ ที่สังคมแต่ละท้องถิ่น หรือแต่ละประเทศได้ตราไว้ เพื่อใช้บังคับกับประชาชนของตนเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว ประชาชนก็มีได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข หรือพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามที่บทบัญญัติหรือขนบธรรมเนียมที่วางไว้นั้น ด้วยสภาพปัญหาและความขัดแย้งในสังคมทั่ว ๆ ไปที่ปรากฏอยู่ จึงขอเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุธรรม ๔ ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่จะช่วยสงเคราะห์ และอนุเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่นไว้ได้ เป็นการผูกไมตรีที่ดีต่อกัน ทำให้ผู้มีโชติญาณเป็นเสมือนญาติ ทำให้ผู้ที่ไม่รู้จักกันไม่คุ้นเคยมาเป็นญาติช่วยให้สังคมอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สังคหวัตถุ<sup>๕๖</sup> เครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่นไว้ได้ ๔ อย่างคือ

๑. ทาน ให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน
๒. ปิยวาจา เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน
๓. อัตถจริยา ประพฤติสิ่งที่ประโยชน์แก่ผู้อื่น
๔. สมานัตตตา ความเป็นคนมีตนเสมอไม่ถือตัว

คำว่า สังคหวัตถุ<sup>๕๗</sup> แปลว่า เครื่องยึดเหนี่ยว หมายความว่า คุณธรรมเหล่านี้ทั้ง ๔ อย่างเป็นเครื่องก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีกลมเกลียวสนิทสนมยิ่ง ๆ ขึ้นและผูกพันให้มั่นคงตลอดไป เหมือนเพลาารถอันตรึงล้อไว้แน่นกำลังหมุนก็พาให้รถวิ่งไปได้ฉะนั้น ถ้าขาดคุณธรรมเหล่านี้ ความรัก-สามัคคี ก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็สลายไป ส่วนอีกความหมายหนึ่ง สังคหวัตถุ

<sup>๕๖</sup> อก. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๔๒.

<sup>๕๗</sup> พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก), ธรรมวิภาค, หน้า ๒๕๘.

<sup>๕๘</sup> หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน หรืออีกความหมาย สังกหัตถุ แปลว่า วิธีสงเคราะห์ หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นที่ยังไม่เคยรักใคร่นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบยิ่งขึ้น กล่าวอย่างสั้น ๆ สังกหัตถุ ก็คือเทคนิคและวิธีทำให้คนรัก หรือมนต์เสน่ห์ผูกใจคนนั่นเอง

จากคำนิยามดังกล่าวมาแล้วนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า สังกหัตถุ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่นที่ยังไม่รักให้รักใคร่นับถือกัน หรือที่รักอยู่แล้วก็ให้รักมากยิ่งขึ้น เป็นเสมือนมนต์มหาเสน่ห์ของมนุษย์ในสังคมที่จะให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขตลอดไป

### ประโยชน์ของสังกหัตถุ

สังกหัตถุธรรมทั้ง ๔ ประการ มีความสำคัญจำเป็น และมีประโยชน์มากทั้งตนเองและผู้อื่นที่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมได้<sup>๕๙</sup> ดังนี้

- ๑) ช่วยให้นุคคลดำรงตนอยู่ได้ในสังคมด้วยความสุข
- ๒) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ สมานไมตรีระหว่างกัน
- ๓) เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้มีความเคารพนับถือกันตามสมควรแก่ฐานะ
- ๔) เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่าง ๆ ของสังคมให้คงรูปอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี
- ๕) ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและป้องกันความประพฤติเสื่อมเสียในสังคม

๑ ทาน ให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นที่ควรปันให้ ในเรื่องทาน พระธรรมปิฎก<sup>๖๐</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ทาน ให้ปัน คือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทานหรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยาต่าง ๆ ทาน<sup>๖๑</sup> แปลว่าการให้ ในที่นี้หมายถึงให้สิ่งของของตนแก่คนที่ควรให้ปัน หรือการเสียสละทรัพย์สินของของตน

<sup>๕๘</sup> สังกหัตถุ, <http://school.obee.go.th/bandp/Dhamal.htm>. (อัคราณา)

<sup>๕๙</sup> ประโยชน์สังกหัตถุ, <http://www.learntripitaka.com/scruple/sank4.html>. (อัคราณา)

<sup>๖๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ชีวิต งานและสังคมที่สมบูรณ์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๖.

<sup>๖๑</sup> พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก), **ธรรมวิภาค**, หน้า ๒๕๗.



ให้แก่ผู้อื่น ซึ่งการให้มี ๒ วิธี คือ ๑) ให้โดยเจาะจง เช่น ถวายสิ่งของแก่พระภิกษุ สามเณรรูปใดรูปหนึ่ง ให้แก่คนทุกข์ยาก หรือให้แก่ผู้มีพระคุณคนใดคนหนึ่ง ๒) ให้โดยไม่เจาะจง เช่น ถวายแก่สงฆ์ในพระพุทธศาสนา ให้สถานศึกษาทั่วไป ให้แก่โรงพยาบาล สร้างสะพาน ศาลา สระน้ำ และถนนสาธารณะ เป็นต้น การให้ที่มีผลมากต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือก่อนให้มีใจกำลังให้จิตเลื่อมใส และให้แล้วมีจิตใจเบิกบาน บุคคลที่ควรให้เป็นใครนั้นขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้ เช่น ผู้ใหญ่มีมารดา บิดา เป็นต้น เจตนา คือตั้งใจจะอนุเคราะห์บุตรธิดา เป็นต้น บุตรธิดาก็เป็นคนที่บิดามารดาควรให้ เป็นต้น ถ้าผู้ใหญ่หรือผู้น้อยก็ตาม ญาติ มิตร เศรษฐี หรือยาก ก็ตามเจตนายึดเหนี่ยวน้ำใจของใครผู้ใด ผู้นั้นแหละเป็นคนที่เขาควรให้ปัน ซึ่งการให้ในสังคหวัตถุนี้ หมายถึงการแบ่งให้ เลี้ยงให้ ปันให้ เพื่อแสดงอัธยาศัยไมตรี ผูกสามัคคีกันไว้ ตามพระบาลีว่า หตฺ มิตฺตานิ คณฺถติ ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้ เพราะผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของคนเป็นอันมาก Internet<sup>๖๒</sup> ได้กล่าวถึงการให้ที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ละโมภะอยากได้ เพราะเป็นของไม่จริงยั่งยืน เมื่อตายก็เอาอะไรไปไม่ได้ไว้ว่า ทาน คือการให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเพื่อแบ่งปันของ ๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินของที่เราหามาได้ มิใช่สิ่งจริงยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้ Internet<sup>๖๓</sup> กล่าวเกี่ยวกับการให้เป็นการสงเคราะห์และยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นไว้ ซึ่งทุกคนสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ แม้ว่าตนเองจะยากจนไว้ว่า ทาน คือการให้ ได้แก่การเสียสละ การเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ การแบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ การให้ทานให้เพื่อขจัดกิเลส เช่น การบริจาคทานแก่สมณชีพราหมณ์ ผู้ทรงศีล เพื่อขจัดความโลภหรือความตระหนี่ เป็นการชำระจิตใจให้สะอาด ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และการให้เพื่อสงเคราะห์ หรือเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่น การทำทานโดยให้สังคหวัตถุนี้ ในแง่ปฏิบัติ หมายถึง การเลี้ยงหรือแบ่งให้จากส่วนที่ตนมีอยู่ มิใช่ให้มากมายจนไม่เหลือ หรือให้จนผู้รับร่ำรวย จุดประสงค์เน้นที่การแสดงอัธยาศัยไมตรีมากกว่า ความมากหรือน้อยของวัตถุที่ให้ เพราะฉะนั้น คนยากจนหรือคนที่มีวัตถุสิ่งของเล็กน้อยก็สามารถแบ่งปันให้ทานผู้อื่นได้ตามอัธยาศัยของตน เช่น การแบ่งปันอาหารให้เพื่อน แบ่งปันเครื่องเขียนให้เพื่อน เป็นต้น พระเทพดิลก<sup>๖๔</sup> ได้ให้ความคิดเห็นที่เน้นการให้ ๒ วิธีคือ ให้ด้วยจิตคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือ หรือเกื้อกูลด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน กับให้เพื่อบูชาคุณความดีไว้ว่า ทาน การให้เป็นลักษณะการเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ ให้ของตนแก่คนอื่นที่ควรแก่การให้ การให้มิได้อยู่ ๒ แนวใหญ่ ๆ คือ

<sup>๖๒</sup> สังคหวัตถุ, ทาน, <http://www.school.obec.go.th/bandp/Dhamma1.htm>. (อัครสำเนา)

<sup>๖๓</sup> <http://www.learntripitaka.com/scruple/sank4.html>.

<sup>๖๔</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ วิฑูยาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๒๖๓.



๑) การให้ด้วยจิตคิดอนุเคราะห์ หมายถึง การอนุเคราะห์ การสงเคราะห์ช่วยเหลือ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ด้วยอหิชาศัยไมตรีโอบอ้อมอารีต่อบุคคลเหล่านั้น เขาประสบความสำเร็จ ความขาดแคลน ก็สงเคราะห์เขาเท่าที่จะสงเคราะห์กันได้ และบางครั้งเป็นเรื่องของอหิชาศัยไมตรี ในทำนองที่แบ่งปันกันใช้ เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงกัน มีของอะไรก็แบ่งปันซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างอหิชาศัยไมตรีอย่างที่คุณไทยเราถือว่า รั้วคนดีกว่ารั้วสังกะสี รั้วเหล็กกำแพง อย่างบ้านใน ชนบทเห็นได้ชัดมาก ถ้าช่วยกันสอดส่องดูแลแล้ว ไม่มีใครสามารถขโมยได้ เพราะถึงขโมยก็ ออกไปนอกหมู่บ้านไม่ได้ ประเดี๋ยวก็จับได้ นี่คือลักษณะโครงสร้างสังคมไทยที่เรานิยมเอาธรรมะ ไปสั่งสอนกันมา ก่อให้เกิดเป็นความปรารถนาดี ความหวังดีต่อกันว่า “เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ โอบอ้อม อารี” การอนุเคราะห์ คือแสดงความมีน้ำใจ และการสงเคราะห์ให้ในกรณีที่เขาขาดแคลน เราก็ สงเคราะห์เขา

๒) ให้เพื่อบูชาคุณความดี เช่น การทำบุญตักบาตร การให้อาหาร ให้เสื้อผ้าแก่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายายในวันตรุษสงกรานต์ การเสียบางสิ่งให้แก่วัสดุ เหล่านี้เป็นการให้ด้วยสำนึกถึงคุณความดี การให้เป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

ในเรื่องทานการให้ในทัศนะของ พระราชญาณวิสิฐ<sup>๖๕</sup> โดยเน้นการให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ แก่ผู้รับให้ระลึกถึงความมีน้ำใจของผู้ให้ พร้อมทั้งได้ยกพระคาถาที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสไว้หลายประการเพื่อให้เห็นว่า การให้ย่อมเป็นที่รัก ผู้ให้ของชอบใจย่อมได้ของชอบใจไว้ว่า ทาน การให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปันนั้น ย่อมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจแก่ผู้รับให้ระลึก นึกถึงความเป็นผู้มีน้ำใจ โอบอ้อมอารีของผู้ให้ ผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีน้ำใจ มีจิตใจ เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ผู้อื่นเสมอ ย่อมเป็นที่รักแก่ชนทั้งหลาย คนหมู่มากย่อมคบค้าสมาคมด้วย สมดังที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสว่า “ทท ปิโย โหติ ภชนติ น พหู” แปลความว่า ผู้ให้ย่อม เป็นที่รัก คนหมู่มากย่อมคบเขา<sup>๖๖</sup> คนตระหนี่หรือผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวจัด ย่อมไม่มีใครรักและ อยากคบค้าสมาคมด้วยเป็นธรรมดา การให้นั้นได้มีหลักที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า “วิเจยฺห ทานํ สุกตปฺปสตฺถํ” แปลความว่า การเลือกให้อันพระสุคตทรงสรรเสริญ<sup>๖๗</sup> นี้ข้อหนึ่ง กับตรัสไว้ อีกว่า “ทเทยฺห ปุริโส ทานํ” แปลความว่า คนควรให้สิ่งของที่ควรให้<sup>๖๘</sup>

ข้อแรกที่ว่า การเลือกให้อันพระสุคตทรงสรรเสริญ หมายถึงว่า ควรพิจารณาให้ สิ่งของตนแก่ผู้ที่ควรให้ กล่าวคือ การพิจารณาเลือกให้สิ่งของแก่คนดีมีศีลธรรม ย่อมมีผลดีกว่า

<sup>๖๕</sup> พระราชญาณวิสิฐ (หลวงปู่), *ครองชีวิตอย่างไรให้เป็น*, หน้า ๒๗ – ๒๘.

<sup>๖๖</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๔/๔๓.

<sup>๖๗</sup> บ.ช. (ไทย) ๒๗/๑๑๘๔/๒๔๕.

<sup>๖๘</sup> บ.ช. (ไทย) ๒๗/๑๐๑๒/๒๑๖.

การให้แก่คนไม่ดี คนไม่มีศีลธรรมเป็นธรรมดา เพราะคนดีมีศีลมีธรรมย่อมประพฤติตนเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และสามารถจะคบค้าสมาคมเอาเป็นมิตรสหายที่ดีต่อกันได้ตลอดไป ยามเมื่อผู้ที่เคยให้ปันตกทุกข์ได้ยาก ก็ยังมีมิตรสหายที่ดีพอเอาเป็นที่พึ่งได้ แต่ส่วนคนไม่ดี ไม่มีศีลธรรม ย่อมประพฤติตนเป็นโทษและสามารถจะทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้เสมอ การที่จะคบค้าสมาคมเอาเป็นมิตรสหายที่ดีต่อกันยาวนานไปย่อมเป็นการยาก

ส่วนในข้อที่สองที่ว่า คนควรให้สิ่งของที่ควรให้ เป็นเรื่องสำคัญ สิ่งของที่ควรให้ปันแก่ผู้อื่นควรเป็นสิ่งของที่ดีที่น่าชอบใจ ที่มีคุณประโยชน์ ไม่เกิดโทษ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จของที่ไม่ดีที่ไม่น่าชอบใจ ที่ไม่มีคุณประโยชน์และเป็นของที่เป็นโทษ ผู้รับย่อมไม่ปรารถนาที่จะได้ เช่น ให้ของเก่าหรือของที่ชำรุดหรือของที่ใช้แล้ว หรือของที่ไม่ดีไม่งามไม่น่าชอบใจไม่มีประโยชน์ ผู้รับย่อมจะไม่ประทับใจเป็นธรรมดา ของบางอย่างแม้จะเป็นที่ชอบใจของชนบางพวกได้แก่ คนพาลปัญญาโหดเขลา แต่เป็นโทษ ดังตัวอย่างเช่น สิ่งเสพติดมีนเมาให้โทษ เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เหล่านี้ ก็นับเป็นสิ่งของที่ไม่ควรให้ เพราะรังแต่จะเป็นเครื่องดึง เครื่องเหนี่ยวรั้ง ให้ผู้รับเข้าถึงฐานะที่ตกต่ำยิ่งลงไปอีก

อนึ่งคำว่าสิ่งของที่ควรให้ปันนั้น กินความถึงธรรมคือข้อปฏิบัติที่ดีที่ชอบ ที่นำไปสู่ความเจริญและสันติสุข ไม่เป็นไปในทางเสื่อมหรือที่เป็นทางให้เกิดโทษ หรือเป็นความทุกข์เดือดร้อนอีกด้วย เพราะฉะนั้น การให้สิ่งของที่ควรให้แก่บุคคลที่ควรให้ คือให้แก่ผู้ตั้งใจประพฤติธรรม ผู้ทรงศีลทรงธรรม ตลอดไปถึงพระอริยสงฆ์ พระอริยเจ้า และพระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้สิ้นกิเลสแล้ว จึงมีอันสูงส่ง คือ มีผลมาก ดังพระพุทธดำรัสไว้ มีความแปลว่า “ผู้ให้ของชอบใจ ย่อมได้ของชอบใจ ผู้ให้ของเลิศจะ ย่อมได้ของเลิศจะ ผู้ให้ของดี ย่อมได้ของดี ผู้ให้ของประเสริฐ ย่อมถึงฐานะอันประเสริฐ”<sup>๖๕</sup>

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว สามารถสรุปได้ว่า ทานคือการให้ปันสิ่งของที่เป็นของตนเองให้แก่ผู้อื่นที่ควรให้ เช่น บิดา – มารดา – ครู – อาจารย์ ผู้มีพระคุณ รวมทั้งบุตร – ธิดา ศิษย์ และคนที่ยากไร้ รวมทั้งพระภิกษุสงฆ์ สามเณร และการเสียภาษีให้รัฐ เป็นต้น ส่วนสิ่งของที่ควรให้ นั้น ต้องเป็นสิ่งของที่มีประโยชน์ ทั้งที่เป็นวัตถุและคุณธรรม ที่จะนำไปสู่ความเจริญ และเกิดสันติสุข แม้ผู้ให้ก็ย่อมผูกมิตรไมตรี และย่อมได้รับของตอบแทนด้วย ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ให้ของดี ย่อมได้รับของดี ผู้ให้ของประเสริฐ ย่อมเข้าถึงฐานะอันประเสริฐ ดังนี้ นี่คือสังคหวัตถุธรรม ข้อที่ ๑ ที่เป็นคุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ไว้ได้จนเป็นมณฑลมหาเสน่ห์ชั้นเยี่ยมของมนุษย์ชาติ

<sup>๖๕</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๔/๕๖.

## ๒ ปิยวาจา เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน

ในเรื่องปิยวาจา คือ การเจรจาด้วยวาจาที่อ่อนหวานนี้ จากการวิเคราะห์ และตั้งเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ พบว่า มีหลักการ และวิธีการเป็นไปในลักษณะหรือทิศทาง และแนวทางเดียวกัน ซึ่งมีดังนี้คือ พระธรรมปิฎก<sup>๓๐</sup> ได้ให้ทัศนะไว้ว่า ปิยวาจา ได้แก่การพูดอย่างรักกัน คือกล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจง แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

พระเทพดิลก<sup>๓๑</sup> ได้เน้นที่การพูดด้วยความรักและปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นไว้ว่า ปิยวาจา คือการเจรจาวาจาที่อ่อนหวาน ซึ่งตรงข้ามกับคำหยาบ แต่ในเชิงปฏิบัติแล้ว ปิยวาจา คือเจรจาด้อยคำอันเป็นที่รัก วาจาเป็นที่รักผู้กล่าวด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ซึ่งบางครั้งอาจเป็นคำดู คำตักเตือนก็ได้ แต่ถ้าหากว่าพูดด้วยความรัก หวังดีปรารถนาดี ถือว่ายังเป็นธรรมเครื่องสงเคราะห์กัน ถ้าหากอหยาบเริ่มมีความรัก ความปรารถนาดี ต่อไปจะกระจายตัวไปเอง ก็จะพูดคำสำคัญคำจริงเอง จะไม่ยอมให้คนเหล่านั้นเขาแตกกัน เพราะรัก หวังดีต่อเขาจะพูดเฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์ มันก็จะกระจายตัวเอง เป็นวจีสัจจิตครบทั้งสี่ แต่เริ่มที่ปิยวาจา คือวาจาอันเกิดจากใจที่มีความรัก และหวังดี ปิยวาจาบางครั้งด้อยคำอาจจะไม่ไพเราะ ไม่อ่อนหวาน หากพูดด้วยความปรารถนาดี หวังดี ยังอยู่ในขอบข่ายของปิยวาจา

พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๓๒</sup> เน้นที่เป็นคำสุภาพอ่อนโยน ทำให้ผู้ฟังได้ฟังแล้วชื่นใจ และสบายใจไว้ว่า ปิยวาจา แปลว่า เจรจาคำอ่อนหวาน หมายถึง พูดคำที่สุภาพอ่อนโยน และเป็นคำที่มีประโยชน์ ที่ผู้ฟังได้ฟังแล้วชื่นใจ สบายใจ เห็นประโยชน์ในคำพูดนั้น แล้วมีกำลังใจที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นคำพูดใด ๆ ที่ไพเราะจับใจ พูดถูกกาลเทศะและเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง สามารถยึดเหนี่ยวใจของผู้ฟังไว้ได้ คำพูดนั้นชื่อว่า ปิยวาจา

พระราชญาณวิสิฐ<sup>๓๓</sup> ได้ให้แนวทางในการใช้ปิยวาจา ที่จะสร้างความรัก การยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ที่ต้องการคำสุภาพประทับใจ ไม่มีผู้ใดชอบวาจาหยาบคาย ก้าวร้าว และไม่ถูกกาลเทศะ ปิยวาจา การเจรจาวาจาที่อ่อนหวาน คือวาจาที่ไพเราะสุภาพอ่อนโยนตามฐานะ ย่อมเป็นที่ชื่นใจเป็นที่ประทับใจแก่ผู้ฟัง หรือคู่สนทนา ไม่มีใครชอบวาจาที่หยาบคายแข็งกระด้างหรือวาจาที่ก้าวร้าวที่ไร้มารยาท ไม่รู้กาลเทศะ และวาจาที่ไม่ไพเราะไม่สมฐานะระหว่างผู้พูดกับ

<sup>๓๐</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ชีวิต งานและสังคมที่สมบูรณ์*, หน้า ๑๕๖.

<sup>๓๑</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ), *ธรรมปริทรรศน์*, หน้า ๒๖๔.

<sup>๓๒</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺโทโก), *ธรรมวิภาค*, หน้า ๒๕๗.

<sup>๓๓</sup>พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า), *ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข*, หน้า ๓๐ – ๓๑.

ผู้ฟังและคู่สนทนาด้วย คนเราจะได้ดีหรือถึงความเสื่อมก็ด้วย “วาจา” นั้นแหละเป็นข้อสำคัญ ประการหนึ่ง โบราณท่านจึงกล่าวไว้ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท” หมายความว่า วาจาที่ดี ที่สุภาพ ที่ไพเราะอ่อนหวาน นั้นแหละเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของการครองใจคน และจะได้ดีก็เพราะวาจาที่ดีนั้นแหละ จะเป็นคนมีความรู้สูง แต่ถ้าปากไม่ดีเสียแล้วย่อมหวังความสำเร็จในชีวิตได้ยาก เพราะคนปากเสียไม่อาจผูกใจใครไว้ได้ จะหาคนคบหาสมาคมเป็นมิตรสหายที่ดีที่จริงใจต่อกันได้ยาก ปิยวาจา คือวาจาที่ไพเราะสุภาพอ่อนโยนต่อกันตามฐานะเท่านั้นแหละที่จะเป็นเครื่องผูกใจ ยึดเหนี่ยวจิตใจผู้อื่นได้ยืนนาน คนเราจะได้ดีจะมีมิตรสหายที่ดีต่อกัน ก็เพราะปากดี วาจาดี แต่ที่จะเสียเพื่อนที่ดีหรือเสียโอกาสที่ดี ๆ ไป ก็เพราะปากเสีย หรือเพราะปากอับมงคลนั้นแหละ ดังมีนิทานชาวบ้านเล่าขานกันเป็นเชิงอุทาหรณ์ว่า

มีกระต่ายนายหนึ่งเป็นคนมีศีรยะด้าน มีวัวหนุ่มกำลังคิดรูปร่างงามคู่หนึ่ง ใคร ๆ เห็นก็อยากจะได้เป็นเจ้าของ อยู่มาวันหนึ่งมีเศรษฐีคนหนึ่งชอบใจวัวคู่นี้มาก จึงไปเจรจาขอซื้อกับเจ้าของว่า “ใจเจ้าหัวล้าน วัวคู่นี้แถมจะขายเท่าไร” เจ้าของวัวพอได้ยินวาจาของคนข่มท่านและเสียค่างแพงมด้อยของตนเช่นนั้น ก็รู้สึกจุกจิกขึ้นมาทันที จึงตอบว่า “จำไม่ขาย” มิใช่ที่เศรษฐีจะบอกขึ้นราคาให้สักเท่าใด เจ้าของวัวจึงกลับไปด้วยความผิดหวัง ต่อมาอีกไม่นาน ได้มีเพื่อนบ้านใกล้เคียงคนหนึ่งก็อยากจะได้วัวคู่นี้เหมือนกัน พอได้ยินข่าวว่าเศรษฐีเคยมาขอทุ่มเงินซื้อแต่ก็ไม่ได้ เพราะมาเจรจาขอซื้อด้วยวาจาที่ยกคนข่มท่าน และด้วยวาจาที่เสียค่างแพงมด้อยของเจ้าของวัว ซึ่งตนก็รู้อัธยาศัยของชายผู้นี้ว่าเป็นคนใจน้อยแต่ถ้าใครพูดถูกหู ถูกใจ อาจจะยกของให้เปล่าก็ได้ จึงได้ทดลองเข้าไปเจรจาขอซื้อด้วยกิริยามารยาทเรียบร้อย เมื่อไปถึงก็ยกมือไหว้ ทักทายด้วยวาจาที่ไพเราะอ่อนหวานว่า “พ่อผมคดปรกหู วัวทั้งคู่นี้พ่อจะขายเท่าไร” เจ้าของวัวฟังแล้วก็รู้สึกเคลิบเคลิ้มชื่นใจ เพื่อนบ้านคนนี้ไม่เหมือนเศรษฐีจอมเบ่งคนนั้น ยังจึงค่อยนำคบบ้าสมาคมด้วย จึงกล่าวว่า “พ่อพูดได้ไพเราะเสนาะหู วัวทั้งคู่นี้ฉันขอยกให้” เป็นอันว่าเพื่อนบ้านเรือนเคียงที่เจรจาด้วยกิริยาวาจา ที่สุภาพไพเราะนั้น ได้วัวงามคู่ไปใช้ฟรี และเป็นเพื่อนบ้านที่ดีต่อกันตลอดไป นิทานชาวบ้านเรื่องนี้พอจะเป็นอุทาหรณ์ให้เข้าใจลึกซึ้งถึงหลักธรรมข้อปิยวาจา นี้ได้ดี

Internet<sup>๓๔</sup> ได้กล่าวในลักษณะเดียวกันแต่นั่นที่การพูดตามที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดที่มุ่งเน้นที่เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ โดยให้เว้นคำพูด ๔ ประการที่ไม่เหมาะสมเสียคือ ปิยวาจา ได้แก่ การพูดวาจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษย์สัมพันธ์อันดีให้

<sup>๓๔</sup> สังคหวัตถุ, ปิยวาจา. <http://www.school.obcc.go.th/bandp/Dhannal.htm>. (อัคราณา).

เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปียวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้ คือเว้นจากการพูดเท็จ พูดต่อเสียด พูดคำหยาบ และคำเพ้อเจ้อ

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ปียวาจา คือการที่มนุษย์พูดหรือเจรจากับบุคคลอื่นทุกระดับนั้น ต้องพูดให้สุภาพ ไพเราะ ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและคู่สนทนา เพื่อให้เขาฟังแล้วเกิดความสบายใจ สุขใจ และมีกำลังใจ และโดยปกติแล้ว คำพูดของมนุษย์มีทั้งดีและร้าย ที่พูดกันในแต่ละวันแต่ละคืนทั้ง ๆ ที่มีปากอยู่เพียงปากเดียว มีหูให้ฟังถึงสองหู แต่คนทั่วไปก็มักพูดมากกว่าฟัง ดังนั้นเมื่อจะพูดก็ขอให้พูดที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างความสมัครสมานสามัคคีเป็นสำคัญ แล้วผู้พูดเช่นนี้ย่อมยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้ฟังได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าพูดในทางตรงข้าม เช่นพูดเท็จ พูดต่อเสียด เกิดโทษทั้งตนเองและผู้อื่น ตรงกับภาษิตไทยว่า “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก แต่ถ้าพูดมาก ปากจะเกิดลี” ดังนี้

### ๓ อัตถจริยา ประพฤติสิ่งที่ประโยชน์แก่ผู้อื่น

การยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่นไว้ด้วยอัตถจริยา ในสังคหวัตถุธรรมข้อที่ ๓ เป็นการบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น อันเป็นการแสดงถึงการมีอัธยาศัยไมตรีที่น่ารัก น่านับถือ เป็นประการสำคัญ ซึ่งจากการวิเคราะห์เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้ว ย่อมมีหลักและวิธีการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นในลักษณะเดียวกัน ซึ่งได้แก่ในพระไตรปิฎก<sup>๕</sup> ได้กล่าวไว้ว่า อัตถจริยา เป็นการกระทำประโยชน์แก่เขา คือช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนชวยช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข้ปัญหาและช่วยปรับปรุง ส่งเสริมในด้านจริยธรรม

พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๖</sup> ได้กล่าวเน้นอัตถจริยา ที่ตนเองมีอยู่แล้วจึงทำสิ่งที่ตนมีนั้นออกไปช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่นั่งดูตายไว้ว่า อัตถจริยา แปลว่า ประพฤติประโยชน์ หมายความว่า บำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยที่ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ ตั้งตัวได้ตามควรแก่วัยนั้น ๆ แล้วจ่ายกำลังความรู้ ความสามารถ กำลังกาย และกำลังทรัพย์ ออกไปช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควรแก่โอกาส เพื่อแสดงอัธยาศัยไมตรีอันน่ารักน่านับถือ เช่นในคราวธุรกิจเกิดขึ้นแก่เพื่อนนักเรียน เพื่อนบ้านเป็นต้น ก็ไม่นั่งนิ่งดูตาย ต้องชวนชวยช่วยเหลือด้วยความยินดี

Internet<sup>๗</sup> ได้มุ่งเน้นการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ด้วยการพัฒนาตน และทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ไว้อย่างประทับใจว่า อัตถจริยา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือกันและกันในวงแคบ และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในวงกว้าง หลักธรรมข้อนี้มุ่งสอน

<sup>๕</sup>ที.ป. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

<sup>๖</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก), ธรรมวิภาค, หน้า ๒๕๗.

<sup>๗</sup><http://www.school.obee.go.th/bandp/Dhanna1.htm>

ให้คนพัฒนาตน ๒ ด้าน คือการทำตนให้เป็นประโยชน์ และทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ การทำตนให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ อย่างคำพังเพยที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งคูดาย ปั่นวัวปั่นควายให้ลูกท่านเล่น” หรือ “อยู่ที่ไหนก็สร้างความสำเร็จที่นั่น” คนที่ไม่นิ่งคูดายมีอะไรพอจะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมได้ก็เอาใจใส่ชวนชวนช่วยเหลือตามสติกำลังทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “คนทำหม่อมคณะให้ดังงาม” อยู่ที่ไหนก็สร้างความสำเร็จที่นั่น วิธีทำตนให้เป็นประโยชน์และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ อาจทำได้หลายวิธี เช่นการตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนเจริญด้วยความรู้ ความสามารถ เป็นบุตรที่ดีของบิดา มารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครู อาจารย์ เป็นนักเรียนที่ดีของสถานศึกษา เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ ตลอดจนเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา

พระเทพดิลก<sup>๑๔</sup> ได้เน้นที่การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ให้ครบถ้วนทั้ง ๓ กรรม นั่นคือ ต่างฝ่ายต่างทำประโยชน์ให้กันและกัน มิใช่ให้เขามาทำแก่เราฝ่ายเดียว iva อดัจฉริยา ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น จะเห็นว่าทางกายกรรม ก็ช่วยเหลือชวนชวนในกิจการงาน อย่างในบ้านในเมืองเรา เราก็ช่วยเหลือกันไถนาก็ช่วยเหลือกันไถนาก็ช่วยเหลือกันไถนาก็ตาม เช่นปลูกบ้านต่างจังหวัด บ้านหลังหนึ่งขนาด ๒ – ๓ ห้องปลูกไม้กึ่งวันเสร็จ เพราะเขาช่วยเหลือกัน เรียกว่าประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยกันในทางกายช่วยเหลือชวนชวนกันในการงานที่ชอบ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์กันด้วยวาจา คือพูดในทางที่เสริมสร้างความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แนะนำชี้แจงแสดงเหตุผล การกระทำบางอย่างต้องคิดใจเขาใจเรา เช่นอยู่ใกล้เคียง เพื่อนคนหนึ่งต้องการจะอ่านหนังสือเราเปิดวิทยุเสียงดัง ไม่เป็นอดัจฉริยา เพราะทำลายประโยชน์อีกฝ่ายหนึ่งที่เขาจะฟังได้ ข้อนี้ชั้นของวินัย มีวินัยบางข้อเสริมอดัจฉริยา เช่นภิกษุรูปหนึ่งกำลังท่องปาฏิโมกข์อยู่ เราไปชวนคุย เป็นการทำลายประโยชน์ ท่านก็ปรับเป็นอาบัติปาจิตตีย์ นั่นคือสอนให้ประพฤตินในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกันก็ถือกุศลกันในบางครั้งบางคราว เราไม่สามารถจะทำได้ แต่อย่าถึงกับไปทำลายประโยชน์เขา เราช่วยเหลือเขาไม่ได้ แต่อย่าถึงกับไปทำลายประโยชน์เขา อย่างนี้พออยู่กันภายในสังคมได้ อย่าลืมว่า ตัวประโยชน์ที่มักจะถูกทำลายเพื่อประโยชน์ เพื่อถือกุศล เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย การกระทำอะไรต้องมุ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับการกระทำเหล่านั้น เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ถือกุศลแก่คนอื่นก็กระทำ เช่นช่วยสร้างสะพานบ้าง ชวนกันขุดถนนบ้าง ขุดลอกคูคลองบ้าง ล้วนเป็นคุณความดีที่เป็นจุดยึดเหนี่ยวทางใจให้คนอื่นเขาเกิดความนิยมนับถือ เป็นอดัจฉริยา คือประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ไม่ได้หมายความว่า กระเกณฑ์ให้คนใดคนหนึ่งประพฤติเพียงฝ่ายเดียว แต่ทุกคนก็ต้องประพฤติให้เป็นประโยชน์ต่อกัน

<sup>๑๔</sup>พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๒๖๔ – ๒๖๕.



พระราชญาณวิสิฐ<sup>๑๕</sup> ได้มุ่งเน้นที่ความเป็นผู้มีน้ำใจ รู้จักสงเคราะห์ทำกิจให้เกิดประโยชน์ ช่วยเหลือสังคมส่วนร่วม โดยคำนึงถึงความเหมาะสม และโอกาสเป็นสำคัญ แต่ต้องประกอบด้วยเมตตา และกรุณาธรรมด้วย ซึ่งข้อธรรมนั้นมีว่า อตถจริยา การประพฤติสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น หมายถึง ความเป็นผู้มีน้ำใจ ไม่นิ่งคูดาย รู้จักสงเคราะห์ญาติมิตร และอนุเคราะห์ช่วยเหลือกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ รู้จักช่วยกระทำกิจอันเป็นประโยชน์ บุคคลอื่นหรือแก่สังคมส่วนรวม ตามความเหมาะสมแก่ฐานะและโอกาส ไม่เป็นคนเลี้ยงน้ำใจช่วยใครไม่เป็น คือไม่เป็นคนเห็นแก่ตัวจัด ยามที่ผู้อื่นหรือสังคมประสบความทุกข์เดือดร้อน และต้องการความช่วยเหลือ เช่นในยามประสบทุกข์ภัยต่าง ๆ ได้แก่ อุทกภัย ภัยจากน้ำท่วม วาตภัย ภัยจากลมพายุ อคคีภัย ภัยจากไฟไหม้ เป็นต้น ก็มีน้ำใจอนุเคราะห์ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้อื่น หรือสังคม ที่กำลังได้รับความทุกข์เดือดร้อนเช่นนั้นตามกำลังของตนด้วยใจเมตตา และกรุณาธรรม ลูกที่ดีพึงประพฤติปฏิบัติดีต่อพ่อแม่ และประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ท่าน ไม่เป็นลูกชู้เกียจ ไม่นิ่งคูดายหรือหลีกเลี่ยงงาน ศิษย์ที่ดีพึงประพฤติดีต่อพระอุปัชฌาย์ ครู อาจารย์ และประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อท่าน ต่อสำนักและต่อสถาบันการศึกษาของตน

ความเป็นผู้มีน้ำใจ ย่อมประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นตามสมควรแก่ฐานะและโอกาสด้วยเมตตากรุณาธรรมเช่นนี้ ย่อมเป็นคุณเครื่องผูกใจหรือเครื่องยึดเหนี่ยวใจผู้อื่นให้ผูกสมัครรักใคร่และมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันได้ยั่งยืนนานเป็นอย่างดี ดังมีสุภายิตโบริภาษว่า “ไปบ้านท่านอย่านิ่งคูดาย ปั่นวัวปั่นควายให้ลูกท่านเล่น” สุภายิตนี้แสดงถึงความเป็นอยู่ของคนไทยในสมัยก่อนว่า เวลาไปหาผู้ใหญ่ที่บ้านของท่าน ก็อย่านิ่งคูดาย ช่วยปั่นรูปวัวรูปควายให้ลูกหลานของท่านได้เล่น ในยุคนั้นไม่มีตุ๊กตาขายสำหรับเด็กเล่น เด็ก ๆ ผู้ชายจึงปั่นดินเหนียวเป็นรูปวัวรูปควาย เล่นกับบั้ง หรือเด็ก ๆ ผู้หญิงก็ปั่นรูปหม้อข้าวหม้อแกงเล่นกันบ้าง เป็นต้น เมื่อไปบ้านท่านผู้ใหญ่ ถ้ายังรอพบท่านหรือได้เสร็จกิจที่ไปพบท่านแล้ว หากพอมีเวลาก็มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ปั่นวัวปั่นควายให้ลูกหลานท่านเล่นบ้างดังนี้ เป็นต้น ผู้กระทำความเอื้อเฟื้อเช่นนั้นย่อมมีโอกาสได้รับความเมตตา กรุณา สนับสนุนคำจุนจากผู้หลักผู้ใหญ่ ท่านช่วยอนุเคราะห์ สงเคราะห์หน้าที่กิจการงานอาชีพของตนให้เจริญก้าวหน้าได้ สมัยนี้การปั่นวัวปั่นควายให้ลูกท่านเล่นเป็นเรื่องล้าสมัยแล้ว แต่สุภายิตนี้ก็ยังเป็นอุทาหรณ์ว่า การรู้จักสงเคราะห์ อนุเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น หรือการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นเครื่องผูกใจคน เป็นคุณธรรมเครื่องครองใจคนได้ดี แต่การประพฤติปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กันนี้ ก็ต้องพิจารณาความเหมาะสมกับกาลสมัย กับอัธยาศัยใจคอของบุคคล และขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม หรือประชุมชนแต่ละท้องถิ่นอีกด้วย

<sup>๑๕</sup>พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า), *ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข*, หน้า ๑๒ – ๑๕.



จากที่ได้วิเคราะห์ดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ สามารถสรุปได้ว่า การครองน้ำใจผู้อื่นด้วย อุตถจริยานั้น บุคคลต้องทำประโยชน์ให้ผู้อื่น หรือส่วนรวมด้วยความตั้งใจดี ก็คือมีเมตตา กรุณา เป็นที่ตั้ง ซึ่งการบำเพ็ญประโยชน์มีหลายวิธีที่บุคคลสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ คือ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจที่แสดงออกมาในรูปของสิ่งของ หรือทรัพย์สินได้ตามที่เขา ต้องการ เช่น เกิดอุทกภัย อัคคีภัย ภัยพิบัติ หรือภัยอื่น ๆ ใครเราในฐานะเป็นคนไทยด้วยกัน ก็ต้อง เข้ามามีส่วนช่วยเหลือด้วยการบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ประสบภัยเหล่านั้น โดยไม่นิ่งดูเฉย ซึ่งถ้าบำเพ็ญเช่นที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ท่านผู้นั้นสามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ได้อย่างแท้จริง และเมื่อถึงคราวตกอับที่ตนถูกภัยพิบัติเข้าบ้าง ก็จะได้รับความช่วยเหลือ หรือการ บำเพ็ญตนจากผู้อื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนบ้าง เข้าหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัส ไว้ว่า “ทำกรรมดีไว้อย่างไร ย่อมได้รับผลของกรรมดีนั้น” ดังนี้

#### ๔ สมานัตตา ความเป็นคนมีตนเสมอไม่ถือตัว

ในเรื่องสมานัตตานี้ วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ พบว่า มีความคิดเห็นที่ สอดคล้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน และมีความแตกต่างกันไปในรายละเอียด แต่ก็มุ่งที่จะ วางตนให้เสมอต้นเสมอปลาย เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของบุคคลอื่นไว้เป็นสำคัญ ซึ่งมีดังนี้ พระไตรปิฎก<sup>๕๐</sup> ได้กล่าวไว้ว่า สมานัตตา เป็นการเอาตัวเข้าสมาน คือทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วาง ตนเสมอต้นเสมอปลายให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกับต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบและ เสมอในสุขทุกข์ คือร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๕๑</sup> ได้มุ่งเน้นการไม่ถือตัว และไม่ปล่อยตัว แต่วางตัวให้สมกับ ฐานะ ไว้ว่า สมานัตตา แปลว่า ความเป็นคนมีตนสม่ำเสมอ หมายความว่า ไม่ถือตัว ทนงตัว ในเมื่อได้ดีมีฐานะ และไม่ปล่อยตัว คือไม่ประพฤติดัวต่ำด้อยหน้าลงมาจนเกินงาม เมื่อไม่ถือ ตัวและไม่ปล่อยตัวแล้วต้องวางตัวให้สมกับฐานะ ผู้อยู่ในฐานะผู้ใหญ่ก็ต้องวางตัวให้สมกับเป็น ผู้ใหญ่ เช่นมีเมตตากรุณาสงเคราะห์ผู้น้อย เป็นผู้น้อยแม้มีความรู้มาก ยศศักดิ์สูง มีทรัพย์สินมาก ก็ ต้องวางตัวให้สมกับเป็นผู้น้อย เช่นมีความอ่อนน้อมถ่อมตน วาง่าย สอนง่าย เคารพยำเกรงต่อ ผู้ใหญ่ โดยวัย โดยคุณ โดยชาติ เป็นผู้เสมอกันก็ต้องวางตัวให้สมกับเป็นผู้เสมอกัน เช่นเป็น เพื่อนกันก็วางตัวไว้ในคุณลักษณะของมิตรแท้ ๔ จำพวก เป็นต้น

<sup>๕๐</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

<sup>๕๑</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก), ธรรมวิภาค, หน้า ๒๕๗ – ๒๕๘.

Internet<sup>๔๒</sup> ได้เน้นการวางตนให้เหมาะสมกับฐานะในสังคม และต่อคนทั้งหลายก็จะช่วยให้เรามีจิตใจที่หนักแน่นไว้ว่า สมานัตตดา คือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย หมายถึง การวางตนได้เหมาะสม มีความหมาย ๒ ประการคือ

๑) วางตนได้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคม เช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นบิดา มารดา เป็นครู อาจารย์ เป็นเพื่อนบ้าน ตนอยู่ในฐานะอะไรก็วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ และทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

๒) ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ให้ความเสมอภาค ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เสมอในสุขและทุกข์ คือร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับปัญหาและร่วมแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์ของสังคม

พระเทพคิลิก<sup>๔๓</sup> ได้กล่าวถึง การวางตัวให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และไม่ลืมตน พร้อมทั้งยกนิทาน ๓ สหายมาให้เห็นเป็นตัวอย่างด้วยคือ สมานัตตดา ความมีตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว ได้แก่การวางตนเหมาะสมแก่ฐานะที่ควรจะเป็น และที่ตนเป็น ไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ๓ วันดี ๔ วันร้าย กำหนดทิศทางลมไม่ค่อยถูกว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ อีกอย่างหนึ่ง คือไม่ลืมตน เช่นเคยเป็นเพื่อนเป็นฝูงกันมา พอได้ดีหน่อยก็ลืมเพื่อน ต้องแสดงอหยาศัยไมตรีให้ปกติ แม้คนไม่ชอบพูดชอบคุยอะไรก็ต้องทักทายปราศรัย เรื่องนี้ออกจะปฏิบัติยาก คุณิทานเปรียบเทียบออกจะฟังง่าย คือมีสหาย ๓ คนเป็นคนขอทาน คนหนึ่งราชรถมาเกยได้เป็นพระราชา อีกคนหนึ่งคิดว่า เพื่อนเราเป็นพระราชาที่เบ่ง แต่งตัวขอทานเข้าไป อันนี้เป็นการไม่ให้เกียรติ ไม่ยกย่องเพื่อนในฐานะที่ชอบที่ควร เพื่อนก็ให้เงินหน่อยหนึ่งแล้วไล่ออกจากเมืองไปเลย อีกคนหนึ่งแกถือว่าเพื่อนก็คือเพื่อน แต่ในที่ต่อหน้าสาธารณชน ก็ต้องวางตัวให้ความเคารพนับถือตามสมควรแก่ฐานะของเพื่อนนี้ คือเป็นหลักของสมานัตตดา วางตนเหมาะสมแก่ฐานะที่ตนเป็น

พระราชญาณวิสิฐ<sup>๔๔</sup> ได้เน้นความเสมอต้นเสมอปลาย เมื่อได้ดีก็ไม่ถือตัวไว้ว่า สมานัตตดา ความเป็นผู้มีตนเสมอไม่ถือตัว คือ ความประพฤติปฏิบัติดีต่อผู้อื่นอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เมื่อมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า หรือได้ดีขึ้นไป ก็ไม่ถือตัวหรือทงตัวกับญาติพี่น้อง หรือมิตรสหายเดิมที่เคยคบกัน หรือปฏิบัติดีต่อกัน เคยเคารพนับถือกันมาอย่างไรก็คงประพฤติปฏิบัติดีต่อกัน เคารพนับถือกันอยู่อย่างนั้น ความเป็นผู้มีตนเสมอนี้เป็นคุณสมบัติหนึ่งขียวจิตใจผู้อื่นไว้เป็นมิตรไมตรีที่ดีต่อกันได้เป็นอย่างดีอีกประการหนึ่ง

<sup>๔๒</sup> สัจจพัตถุ. <http://www.school.obee.go.th/bandp/Dhannal.htm>. (อัคราณา)

<sup>๔๓</sup> พระเทพคิลิก (ระแบบ จิตตญาณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๒๖๕ – ๒๖๖.

<sup>๔๔</sup> พระราชญาณวิสิฐ (หลวงปู่), **ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข**, หน้า ๓๖.

จากที่ได้กล่าวมารวม ๔ ประการในหลักธรรมสังคหัตถุ ย่อมแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สังคหัตถุทั้ง ๔ ประการนี้คือ ๑) ทาน การรู้จักแบ่งปันสิ่งของของตนให้แก่ผู้อื่นที่สมควรให้ปันตามฐานะและโอกาสอันสมควร ๒) ปิยวาจา การเจรจาจาด้วยความสุภาพอ่อนโยนตามความเหมาะสม ที่ก่อให้เกิดความสุขและความสบายใจต่อผู้ฟัง ๓) อัตถจริยา ประพฤติตนในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมด้วย เมตตา กรุณา ตามสมควรแก่ฐานะของตน ๔) สมานัตตตา การปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลายไม่ถือตัว หรืออวดดี อวดเก่ง คือนับถือกันอย่างไรก็ประพฤติตนอย่างนั้น ซึ่งคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นหลักธรรมเครื่องครองใจคน หรือเป็นมนต์มหาเสน่ห์ ที่สามารถยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้อื่นไว้ ให้เป็นมิตรไมตรีที่ดีต่อกันตลอดไปและตลอดกาล

#### ๒.๒.๕ การพัฒนาด้วยการปฏิบัติเข้มข้น

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาค้นคว้า แนวคิดและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติทางจิตใจเป็นสำคัญ เนื่องจากการปฏิบัติด้วยการเจริญภาวนา หรือสมาธินี้ เป็นทางที่จะก่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมทั้งปวงได้ เป็นการตัดความโลภ ความโกรธ และความหลงเสียได้ อันเป็นการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ ควบคุมจิตใจ บริหารจิตใจให้มีคุณภาพ หรือมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยเหตุนี้จึงมีประชาชนเป็นจำนวนมากสนใจ และแสวงหาสถานที่ หรือสำนักปฏิบัติธรรมด้านกรรมฐาน หรือการเจริญสมาธิกันอย่างแพร่หลาย ถ้าทราบว่ามีสำนักปฏิบัติธรรมทางด้านจิตใจ ก็จะบอกกันและพากันไปสมัครเข้ารับการอบรม และลงมือปฏิบัติกันอย่างจริงจัง เพราะการพัฒนาจิตใจให้สงบมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ย่อมก่อให้เกิดความสุขยิ่งกว่าสิ่งใด สมดังพระพุทธภาษิตที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า “นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ” แปลว่า “ความสุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบย่อมนิไม่มี” ดังนั้นในที่นี้ขอยกตัวอย่างการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ที่มีสาธุชนทั้งเด็ก เยาวชน คนวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และทหาร ตำรวจ ขอสมัครเข้ารับการอบรม และลงมือปฏิบัติธรรมกันเป็นจำนวนมาก ดังนี้

๑) สำนักปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน<sup>๔๕</sup> อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ ๑๒๐ กิโลเมตร ตามถนนสายเอเชีย เป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานฝ่ายคฤหัสถ์ที่มีประชาชนจากทุกสารทิศทั้งภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคอีสาน ภาคกลาง หรือแม้แต่ชาวต่างประเทศก็มาขอสมัครเข้าปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวันตลอดทั้งปี เป็นความเมตตาของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม (พระธรรมสิงหบุราจารย์) ที่ท่านได้เปิดให้ทุกคนมาเข้าปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน

<sup>๔๕</sup>พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม และบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า เย็น. จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน พ.ศ. ๒๕๕๑ หน้า ๑-๔.

แต่ถ้าจะให้ดีแก่ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะทราบว่าจะอยู่ปฏิบัติกี่วันถ้า ๗ วัน ทางสำนักจะรับใบสมัครในวันโกน และต้องอยู่ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง ๗ วัน ถ้า ๓ วัน ทางสำนักจะเปิดรับทุกวันศุกร์ (เวลาบ่าย) ต้องอยู่ปฏิบัติธรรม วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ โดยนำบัตรประชาชนมาแสดงด้วย ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดขาวสุภาพ รักษาศีล ๘ โดยแยกที่พักเป็นของสตรีและบุรุษ มีอาหาร และน้ำปานะไว้บริการฟรี สำหรับช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมแบ่งได้ดังนี้

ช่วงแรก ๐๔.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. (เวลา ๐๓.๐๐ ตีระฆัง)

ช่วงที่สอง ๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. (เดินจงกรม ๑ ชม. ๓๐ นาที และนั่งสมาธิ ๑ ชม. ๓๐ นาที)

ช่วงที่สาม ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. (เดิน ๒ ชม. และนั่งสมาธิ ๒ ชม. ติดต่อกัน)

ช่วงที่สี่ ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. (ทำวัตรเย็นแล้วเดินกับนั่งเท่า ๆ กัน)

เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติธรรมแต่ละช่วงแล้วก็มีการแผ่เมตตาทุกครั้ง จากการทำประชาชนพากันมาปฏิบัติก็มีฐานที่วัดอัมพวัน ตลอดทั้งปีไม่มีวันหยุดเช่นนี้ ย่อมเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มาปฏิบัติก็มีฐานได้ประโยชน์มาก น้อยตามภูมิปัญญา และบารมีของแต่ละคน และเป็นที่ยืนยันได้ว่า ทุกคนปฏิบัติธรรมเสร็จแล้วมีจิตใจเบิกบาน มีความสุข ตัดความกังวล และคลายจากความทุกข์ และปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และเมื่อกลับไปแล้วก็ให้ปฏิบัติที่บ้านของตนด้วย จึงมีประชาชนมาปฏิบัติธรรม และเข้ามานมัสการหลวงพ่ोजรัญทุกวัน ๆ ละ ๒ เวลาที่หลวงพ่อบริจาคคือเวลา ๑๐.๐๐ น. และเวลา ๑๔.๐๐ น. เป็นเช่นนี้ตลอดทั้งปี และหลวงพ่อก็ได้ให้จัดอาหาร ๔ อย่างทั้งกลางวันและกลางคืน ตั้งไว้บริการฟรีที่โรงทานด้วย

๒) สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตัวอย่าง เช่น วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร โดยพระพรหมโมลี เจ้าคณะภาค ๑ รองอธิการบดีสำนักเรียนวิชาเขตบาฬีพุทธโฆส จ.นครปฐม ได้จัดให้มีการอบรมพระสังฆาธิการทั่วประเทศให้ได้รับความรู้ซึ่งได้เปิดอบรมอย่างต่อเนื่องโดยจัดเป็นหลักสูตรเพื่อผลิตบุคลากรให้กับคณะสงฆ์ และมหาเถรสมาคม เพื่อพัฒนาการศึกษาของบุคลากรด้านวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ และที่วัดก็ยังให้มีการอบรมแก่ข้าราชการ และบุคคลทั่วไป ระยะเวลาการเข้าอบรมประมาณ ๗ วัน จัดเดือนละ ๑ ครั้ง ที่มีการปฏิบัติธรรมประจำอีกในทุกวันเสาร์ อาทิตย์ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีการปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนสำนักปฏิบัติธรรมอีกหลายสำนัก ที่พระสังฆาธิการ ผู้บริหาร มจร. พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ของ มจร. ที่เคยเข้าไปปฏิบัติธรรมตามสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานต่าง ๆ กล่าวในลักษณะเดียวกันว่า "ได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน และเป้าหมายของชีวิต คือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน และเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานในหลาย ๆ ด้านที่ดีขึ้น เช่น

มีการควบคุมบุคลิกภาพ และสำรวจอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้ดีขึ้น จิตใจก็สงบ ใจเย็นขึ้น ปลอดภัย และแจ่มใสมากขึ้น เป็นต้น

จากสองกรณีใหญ่ ๆ ที่กล่าวมาแล้วนี้ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ได้อย่างชัดเจนว่า การเข้าปฏิบัติกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบนั้นย่อมเป็นการพัฒนาจิตใจได้ดีที่สุด เพียงใช้เวลา ๒ – ๓ วัน ก็สามารถพัฒนาสภาพจิตใจที่ว้าวุ่น วิตก กังวลลงได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งถ้ามีการปฏิบัติธรรมที่ต่อเนื่อง และเป็นประจำทุก ๆ วันแล้วก็ย่อมเชื่อมั่นได้ว่าจะเป็นการพัฒนาจิตใจได้เป็นอย่างดี ที่กล่าวว่าเป็นการพัฒนาด้วยการปฏิบัติที่เข้มข้นได้อย่างแท้จริง

### ๒.๓ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ สามารถนำเสนอสรุปได้ปรากฏตามลำดับดังต่อไปนี้

นายสุนันท์ เพ็ชรพิรุณ<sup>๕๖</sup> ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามพระสนะของพุทธทาสภิกขุ ” ผลการวิจัยพบว่า ปัญญาเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุดที่เป็นตัวกำกับดูแลหลักธรรมอื่น ๆ เพื่อนำไปสู่ทางแห่งสัมมาทิฐิ เป้าหมายอยู่ที่การทำลายอวิชชา กิเลสอาสวะอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้น ตัวอย่างในสมัยพุทธกาล มีผู้ฟังธรรมแล้ว สำเร็จเป็น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ล้วนต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ คือ วิปัสสนาปัญญา

พระมหาอำนาจ อานนุโท จันทรเปล่ง<sup>๕๗</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ” ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาถึงหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ใน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อการบรรลุธรรมตามกระบวนการเรียนรู้บริหารจัดการเพื่อเจริญปัญญาตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน หรือการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔

---

<sup>๕๖</sup> นายสุนันท์ เพ็ชรพิรุณ. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามพระสนะของพุทธทาสภิกขุ”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗.

<sup>๕๗</sup> พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทรเปล่ง) “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒.

นายเกรียงศักดิ์ ราชโคตร<sup>๘๘</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “อิทธิบาท ๔ และลักษณะทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาในโรงเรียนเอกชนประเภทช่างอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร” สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๑. ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษากับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพตอนต้นมีพฤติกรรมในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างจากนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิบาท๔ กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน พบว่า อิทธิบาท ๔ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๓. ศึกษาลักษณะทางจิต ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จะเห็นได้ว่าลักษณะทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน อิทธิบาท ๔ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน ดังนั้นลักษณะทางจิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานด้วย

นายนคร วิชัยผิน<sup>๘๙</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้สังคหวัตถุ ๔ ในชีวิตประจำวันของผู้นำครอบครัว หมู่ที่ ๑ ตำบลนาคู กิ่งอำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ พุทธศักราช ๒๕๔๘” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป การศึกษาส่วนใหญ่ จบระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกัน ประกอบอาชีพส่วนใหญ่ด้านการเกษตร มีรายได้เฉลี่ยต่อปี/ครัวเรือนอยู่ที่ ๗,๐๐๐ บาทขึ้นไป และจำนวนสมาชิกในครัวเรือนส่วนใหญ่ อยู่ที่ ๓-๔ คน สำหรับปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ อาชีพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการนำหลักสังคหวัตถุ ๔ ไปใช้

<sup>๘๘</sup> นายเกรียงศักดิ์ ราชโคตร. “อิทธิบาท ๔ และลักษณะทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาในโรงเรียนเอกชนประเภทช่างอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา), ๒๕๔๕.

<sup>๘๙</sup> นายนคร วิชัยผิน. การใช้สังคหวัตถุ ๔ ในชีวิตประจำวันของผู้นำครอบครัว หมู่ที่ ๑ ตำบลนาคู กิ่งอำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ พุทธศักราช ๒๕๔๘, (สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๘.



ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านศรัทธาของบุคคล ส่วนปัญหาและแนวทางแก้ไข พบว่า สถาบันต่าง ๆ ในสังคมเช่นสถานศึกษาในชุมชนควรกำหนดนโยบายและปลูกฝังให้สมาชิกในชุมชนสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดผล และหน่วยงานของรัฐระดับกระทรวงที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ควรกำหนดเป็นนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ

อัจฉราพร บุญญพนิช<sup>๕๐</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ” ผลการวิจัยพบว่า ๑) ครูที่เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมการทำงานตามแนวการปฏิรูปการศึกษาดีกว่า ครูที่เป็นเพศชายเพียงเล็กน้อย ๒) ครูที่สอนระดับประถมศึกษา มีพฤติกรรมการทำงานตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ดีกว่าครูที่สอนมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ๓) ครูที่สอนทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และนักเรียนสูง จะมีพฤติกรรมการทำงานตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาดีกว่าครูที่มีความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและนักเรียนต่ำ ๔) ครูที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองสูงจะมีพฤติกรรมการทำงานตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาดีกว่าครูที่มีความเชื่ออำนาจในตนเองต่ำ ๕) ครูที่มีอิทธิบาท ๔ สูง มีพฤติกรรมการทำงานตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาดีกว่าครูที่มีอิทธิบาท ๔ ต่ำ

สุปราณี ไกรวัตนุสรณ์<sup>๕๑</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเรียนการสอนวิชาพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดราชบพิธ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ นักเรียนเรียนรู้พุทธศาสนาจากโรงเรียนมากที่สุด และคิดว่าพุทธศาสนาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ไพรัตน์ ญาตนิมพลี<sup>๕๒</sup> ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่เรียนวิชาพระพุทธศาสนา โดยการพัฒนาแบบ

---

<sup>๕๐</sup>อัจฉรา บุญญพนิช, “ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ”, *ปริญญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), ๒๕๔๗.

<sup>๕๑</sup>สุปราณี ไกรวัตนุสรณ์, “การเรียนการสอนวิชาพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดราชบพิธ กรุงเทพมหานคร”, กรุงเทพมหานคร : ๒๕๑๕, หน้า ๖๑.

<sup>๕๒</sup>ไพรัตน์ ญาตนิมพลี, “ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑”, *ดุษฎีบัณฑิต*, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๐. (บทคัดย่อ)



ไตรสิกขากับการสอนตามคู่มือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๐๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๕๐ คน และกลุ่มควบคุม ๕๐ คน กลุ่มทดลองสอนแบบไตรสิกขา กลุ่มควบคุมสอนตามคู่มือครู เครื่องมือที่ใช้คือ แผนการสอนไตรสิกขา ผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้วิชาพุทธศาสนาของนักเรียนที่สอนแบบไตรสิกขา กับนักเรียนที่สอนตามคู่มือครู การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่สอนแบบไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

กรองทอง รัตนจันทร์<sup>๕๓</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่อง สสำรวจความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับหลักธรรมพระพุทธศาสนาที่จำเป็นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรม ๖ กลุ่ม ที่จำเป็นสำหรับนักเรียนคือ กลุ่มหลักธรรมไตรลักษณ์ กลุ่มหลักธรรมเบญจศีล เบญจธรรม กลุ่มหลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ กลุ่มหลักธรรมฉนวนาสธรรม กลุ่มหลักธรรมทวิฐฐัมมิกัตถประโยชน์ และกลุ่มหลักธรรมอิทธิบาท ๔

นรา ตรีธัญญา<sup>๕๔</sup> ได้ศึกษาการนำหลักธรรมวิชาพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ของโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดชัยภูมิ และศึกษาเปรียบเทียบ จำแนกตามเพศ และขนาดโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า

๑) การนำหลักธรรมวิชาพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของนักเรียนอยู่ในระดับมาก

๒) นักเรียนหญิงและนักเรียนชายนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยนักเรียนหญิงมีระดับการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้มากกว่านักเรียนชาย

๓) นักเรียนในโรงเรียนขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ ใหญ่พิเศษ มีการนำหลักธรรมวิชาพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ไม่แตกต่างกัน

---

<sup>๕๓</sup> กรองทอง รัตนจันทร์, “การสำรวจความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จำเป็นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในช่วงสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๑. (บทคัดย่อ)

<sup>๕๔</sup> นรา ตรีธัญญา. “การศึกษาการนำหลักธรรมวิชาพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ของโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดชัยภูมิ”. **ปริญญาโท สาขาวิชาสังคมศึกษา**, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๑. (บทคัดย่อ)

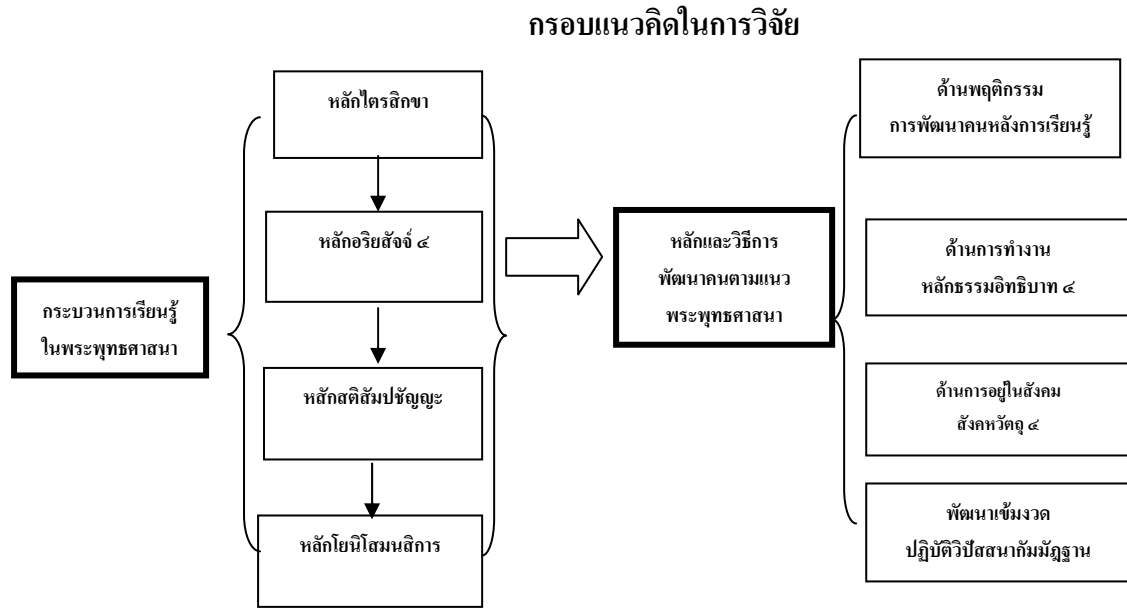
มหาศาส สืบวินัย<sup>๕๕</sup> ได้ศึกษาความคาดหวังของนักเรียนต่อการเรียนพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ๒๓๘ คน ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังของนักเรียนต่อการเรียนวิชาพุทธศาสนา ๕ เรื่อง คือ ๑) เรื่องประวัติ และความสำคัญของพุทธศาสนา ๒) เรื่องพุทธประวัติ ประวัติพุทธสาวก พุทธสาวิกา และชาวพุทธตัวอย่าง ๓) เรื่องพระสงฆ์ และการปฏิบัติตนตามความเหมาะสม ๔) เรื่องหน้าที่ชาวพุทธ ๕) เรื่องมารยาทชาวพุทธ ศาสนพิธี และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีแนวโน้มว่าจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก โดยหวังว่าจะนำไปพัฒนาตนเองและสังคมพร้อมกันจะนำไปแนะนำผู้อื่นทราบ ส่วนความคาดหวังต่อการเรียนพระพุทธรูปอีก ๓ เรื่องคือ ๑) เรื่องภาษาบาลี พุทธศุภายิต และคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ๒) เรื่องพระไตรปิฎก และ ๓) เรื่องการบริหารจิต และการเจริญปัญญา มีแนวโน้มว่าจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับปานกลาง โดยหวังเพียงแค่ว่าจะนำไปพัฒนาให้เจริญเท่านั้น ผลการเปรียบเทียบพบว่า นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงมีความคาดหวังจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัว และครอบครัวอบอุ่นมีความคาดหวังแตกต่างกัน

---

<sup>๕๕</sup> มหาศาส สืบวินัย. ศึกษาความคาดหวังของนักเรียนต่อการเรียนพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๔๕. หน้า ๑๐๕ - ๑๑๑.

### ๒.๔ สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ แล้ว ผู้วิจัยจึงได้ประมวล และสรุปมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย สำหรับใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ไว้ ดังนี้



แผนภาพที่ ๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน ใช้รูปแบบการวิจัย ๒ อย่าง คือ การวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ Internet และผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และใช้แบบสอบถามกลุ่มประชากรเป้าหมายที่ประพฤติกและปฏิบัติธรรม รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก คณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยทั้งจากเอกสาร และการวิจัยเชิงสำรวจ ข้อมูลที่ใช้จึงมี ๒ อย่าง คือ

๓.๑.๑ การวิจัยเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง หนังสือ ตำรา ข้อเขียน เอกสาร วิทยานิพนธ์ และสารนิพนธ์ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ รวมทั้งจาก Web site ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาจากห้องสมุด และ On Line ด้วย

๓.๑.๒ ประชากร ได้แก่ ผู้ประพฤติกปฏิบัติธรรมที่เป็นคฤหัสถ์ตามสำนักปฏิบัติธรรมทั้งในกรุงเทพมหานคร และในต่างจังหวัด จำนวน ๑๐๐ คน พระสังฆาธิการ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๓๓ รูป/คน รวมทั้งอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รองอธิการบดี และอาจารย์ของมหาวิทยาลัยด้วย

#### ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับประชากรที่เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) สุ่มจากกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในแต่ละแห่ง ดังนี้

๓.๒.๑ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มุลนิธิแบบมหานิรานนท์ ซึ่งตั้งอยู่ที่ พุทธมณฑล อำเภอศาลายา จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๘ คน

๑.๒.๒ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม วัดราชสิงขร ซึ่งตั้งอยู่ที่ แขวงวัดพระยาไกร อำเภอบางคอกแหลม จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๓ คน

๑.๒.๓ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมบุญญานุภาพ ซึ่งตั้งอยู่ที่ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง จำนวน ๔๕ คน

ส่วนประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ ได้แก่ พระสังฆาธิการ เรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๑ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๓๓ รูป/คน นอกจากนี้ยังได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก อธิการบดี รองอธิการบดี และอาจารย์ของมหาวิทยาลัยอีกด้วย

### ๓.๓ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือวิจัย คือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ กลุ่มประชากรที่ปฏิบัติธรรม และการสัมภาษณ์เชิงลึก

๓.๓.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ได้แก่ ข้อมูลที่มีผู้จัดทำ หรือเรียบเรียงหรือเขียนไว้แล้ว เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำรา หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ และรายงานผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจาก Internet ด้วย

### ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี ๓ ประเภท คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview Form)

### ๓.๕ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยทั้ง ๓ ประเภทนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยใช้คำถามปลายปิด (Close – ended Question) ทั้งที่เป็นแบบให้เลือกตอบ และคำถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ทั้งก่อนการเรียนรู้ และหลังการเรียนรู้เป็น ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด พร้อมทั้งกำหนดคะแนนเป็น ๕, ๔, ๓, ๒ และ ๑ ไปด้วย แล้วขอให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ

และนำไปทดลองใช้ หลังจากนั้นได้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เป็นการถามสภาพทั่วไป ของคฤหัสถ์ที่เข้ารับการปฏิบัติธรรม เช่น เพศ อายุ และวุฒิการศึกษา

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามวัดระดับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติก่อนการเรียนรู้ และหลังการเรียนรู้

ส่วนแบบสัมภาษณ์นั้น เป็นการตั้งคำถามแบบปลายเปิด (Open – ended Question) เพื่อสัมภาษณ์พระสงฆ์ที่ได้เข้ารับการปฏิบัติจากสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นการสอบถามสภาพทั่วไป เช่น เพศ วุฒิการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตอนที่ ๒ ความรู้ (Knowledge) เป็นการสอบถามในเรื่อง การพัฒนาสติปัญญา การพัฒนาจิตใจ การดับทุกข์ ชะนะความทุกข์

ตอนที่ ๓ ทศนคติ (Attitude) เป็นการสอบถามในเรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติ พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางปัญญา และข้อเสนอแนะ

ตอนที่ ๔ ปฏิบัติ (Practice) เป็นการสอบถามในเรื่อง ความง่วง เวทนา ฟุ้งซ่าน อารมณ์ ความตรึงเครียด วิปัสสนุกิเลส นิमित จินตญาณ วิปัสสนา วิปัสสนา สมภาหิเทศมก

สำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามแบบปลายเปิด (Open – ended Question) เพื่อเปิดโอกาสให้คณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างอิสระเสรี

### ๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวิจัยทั้ง ๓ ประเภทไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ โดยมีขั้นตอนดังนี้

๓.๖.๑ ขอนหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลกับผู้รับผิดชอบของแต่ละสำนัก

๓.๖.๒ นำหนังสือไปติดต่อ และประสานงานล่วงหน้ากับสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ

๓.๖.๓ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่ได้ติดต่อประสานงานไว้ พร้อมทั้งอธิบาย และชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ด้วย

๓.๖.๔ เมื่อแต่ละท่านที่ปฏิบัติธรรมในแต่ละสำนัก ได้ตอบแบบสอบถามแล้ว จึงได้เก็บรวบรวมแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๖.๕ สำหรับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยคือ อธิการบดี รองอธิการบดี และอาจารย์ของมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ติดต่อและขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นรายบุคคลในช่วงเวลาที่ท่านจัดสรรไว้ให้ตามที่เห็นสมควร

### ๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยจากเอกสาร และการวิจัยเชิงสำรวจ จึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลใน ๓ วิธี ตามลักษณะของข้อมูลหลังจากที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดแล้ว ดังนี้

๓.๗.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร เป็นการศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาดำเนินการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ในหัวข้อหลักกรรมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ รวมทั้งมีการสังเคราะห์ (Synthesis) และสรุปในแต่ละหัวข้อของหลักกรรมนั้น ๆ ด้วยวิธีการจัดหมวดหมู่ จำแนกเป็นแต่ละประเภทแล้วเข้าสู่การสังเคราะห์ เพื่อการสรุปนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ สำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

๓.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version ๑๔.๐ เพื่อคำนวณค่าสถิติต่าง ๆ

๓.๗.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการนำบทสัมภาษณ์เชิงลึกของแต่ละท่านมากล่าวไว้ พร้อมทั้งมีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และสังเคราะห์มาสู่ความรู้ใหม่

### ๓.๘ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ที่มีสถิติที่ใช้ ได้แก่

๓.๘.๑ สถิติบรรยาย (Description Statistics) คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สำหรับอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไป ความรู้ ทักษะคติ การปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม และพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้

๓.๘.๒ สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) คือ ค่า t - Test ที่ใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ ๒ กลุ่ม โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่  $P = .๐๕$



## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา ตำรา และสิ่งพิมพ์ เป็นต้น และข้อมูลจากเครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก มาดำเนินการวิเคราะห์ (Analysis) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยแยกผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ ๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิธีพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาไว้รวม ๔ หลักธรรมคือ ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ สติสัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการ ซึ่งในแต่ละหลักธรรม ผลการวิเคราะห์มีตามลำดับดังนี้

๔.๑.๑ **ไตรสิกขา** ในกระบวนการของการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา สิ่งแรกที่คุณต้องเรียนให้รู้ให้เกิดความเข้าใจก็คือไตรสิกขา เพราะเป็นเรื่องที่ว่าด้วยการศึกษาโดยตรง ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา หรือการเล่าเรียน หรือข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อที่จะต้องปฏิบัติมี ๓ อย่าง ได้แก่ สีล เรียกว่า สीलสิกขา สมาธิ เรียกว่า จิตตสิกขา และปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา รวมเรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งพระธรรมปิฎก<sup>๑</sup> ได้กล่าวถึงกระบวนการแห่งการศึกษาเป็น ๓ ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ ๑) การฝึกฝนในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย เรียกว่า อธิศีลสิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่าศีล) ๒) การฝึกอบรม จิตใจ การปลุกฝังคุณธรรม ส่งเสริมคุณภาพ สุขภาพจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่าสมาธิ) ๓) การฝึกอบรมทางปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย แก้ไขปัญหาได้รู้เท่าทันโลกและชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ และดับกิเลสได้เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่าปัญญา) รวมเรียกว่าไตรสิกขา ดังนั้นกระบวนการของการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ผู้เรียนต้องเริ่มต้นเรียนให้รู้เกี่ยวกับศีลก่อน ทั้งหลักการ ความหมาย วิธีการ อานิสงส์และโทษของการละเมิดศีลด้วย แล้วจึงน้อมนำไปสู่การ

<sup>๑</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑.

ปฏิบัติที่ถูกต้องและตั้งมั่นทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว วงศ์ตระกูล ชุมชน สังคมและประเทศด้วย ในที่นี้ขอยกานิสงส์ของการมีศีลตามพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>๒</sup> ๕ ประการ คือ ๑) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ๒) กิตติศัพท์ของผู้มีศีลสมบูรณ์จะรุดไปทั้งตามลมและทวนลม ๓) ผู้มีศีลสมบูรณ์เข้าไปในสมาคมใดย่อมแก้แล้วกล้า ไม่เก้อเจิน ๔) ผู้มีศีลบริบูรณ์ย่อมไม่หลงตาย ๕) เมื่อตายไปแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เป็นต้น เมื่อเรียนรู้เกี่ยวกับศีลแล้วก็เข้าสู่กระบวนการของการเรียนรู้เกี่ยวกับ จิตตสิกขา (สมาธิ) หรือ ศีกษาด้านจิตอันเป็นขั้นที่ฝึกปรือให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา คือภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อมีการเจริญจิตให้สมบูรณ์แล้ว การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญญาก็ย่อมตามมา ที่จะหยั่งรู้ความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ ซึ่งการเรียนรู้หรือการเจริญปัญญานี้ เป็นการเรียนเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และหลุดพ้นไปจากกองทุกข์หรือกองกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ศีล – สมาธิ – ปัญญา มีความต่อเนื่องกันของกระบวนการเรียนรู้ หรือการฝึกอบรมอันเป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่นถ้าเรารักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๙ ข้อได้บริบูรณ์ นั่นคือศีลสนับสนุนให้มีสมาธิ กล่าวคือ สมาธิที่มีศีลบ่มแล้วย่อมมีผลมาก ย่อมมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิบ่มแล้วย่อมมีผลมาก ย่อมมีอานิสงส์มาก และจิตที่มีปัญญาบ่มแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะได้โดยสิ้นเชิง

**๔.๑.๒ อริยสัจ ๔** กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาในหลักธรรมอริยสัจ นับเป็นหลักธรรมขั้นสูงสุดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง คำว่าอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐหรืออย่างประเสริฐ ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่มีการผันแปร เป็นความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ำทำคนให้เป็นพระอริยะมี ๔ อย่างคือ ๑) ทุกขอริยสัจ เป็นความจริงที่ว่าด้วยทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย พัดพรากจากคนรัก หรือไม่ได้สิ่งที่หวังก็เป็นทุกข์ นั่นคือทั้งรูปและนามเป็นความทุกข์ ที่ทุกคนไม่ว่าชาติใด ภาษาใดก็ต้องประสบกับกองทุกข์เหล่านี้ ๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ หมายถึงความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ เหตุ หรือสาเหตุ หรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ คือกามตัณหา เป็นความอยาก ความรักใคร่ในกามทั้งหลาย หรือในวัตถุกามที่เจือไปด้วยอำนาจของกิเลส และอวิชชา เช่น เห็นรูปสวยก็ลุ่มหลงมัวเมาเป็นอาทิ ภวตัณหา คือความอยากมี อยากเป็น ด้วยอำนาจความอยากทางจิต เช่น อยากเป็น พระราชา อยากสวย อยากรวย เป็นต้น วิภวตัณหา คือคนไม่ยอมมี ไม่อยากเป็น ซึ่งเป็นความทะเยอทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็น หรือไม่อยากเกิด ไม่อยากมี และไม่อยากเป็น เป็นต้น ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๒ ที่ต้องเรียนรู้เพื่อตัดค้นหาทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ

<sup>๒</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๕๔.

หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือ การดับทุกข์ได้ด้วยการบำเพ็ญทางจิตจนบรรลุด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวจนหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา และอุปาทานได้ทั้งสิ้น ผลของการดับทุกข์ได้เช่นนี้ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข บริสุทธิ์ ผ่องใส เบิกบาน เบิกกาย เบิกใจ เป็นการดับตัณหาได้โดยสิ้นเชิง เมื่อทุกข์ดับไปหมดก็ได้ชื่อว่านิโรธ เพราะเป็นการดับทุกข์ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือ หนทางให้ถึงความดับทุกข์ หรือทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หรือดับกิเลส ตัณหา และอุปาทานนั่นเอง ซึ่งทางที่จะให้ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงนั้นคือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) มี ๘ อย่างคือ ๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ได้แก่ ปัญญาอันเห็นชอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับทุกข์ และทางที่จะออกไปจากทุกข์ ๒) สัมมาสังกัปปะ (คำริชอบ) ได้แก่ ปัญญาที่คำริชอบให้ออกไปจากทุกข์ ให้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ๓) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) ได้แก่ เจรจาชอบประกอบด้วยเหตุ-ผล ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ พุดแล้วสบายใจ - สบายกาย ๔) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) ได้แก่ ทำการงานชอบไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีศัตรู ทำกายใจให้สบาย ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ได้แก่ เลี้ยงชีพชอบด้วยสุจริต มีอาชีพที่ต้องทำตามกฎหมาย และหลักคุณธรรมทั้งทางโลกและทางธรรม ๖) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ได้แก่ เพียรพยายามที่ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดีงาม และรักษาความดีไว้ดุจเกลือกรักษาความเต็ม ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ได้แก่ ระลึกชอบได้ตลอดเวลา พิจารณาบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่น) ได้แก่ ตั้งใจไว้ชอบ มีจิตที่สงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่ายไปมาตามอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้จิตสุขกับเอกัคคตาเท่านั้น ซึ่งมีมรรคมงคล ๘ เป็นทางสายกลางที่พุทธศาสนิกชน ซึ่งเมื่อเข้าสู่กระบวนการของการเรียนรู้แล้ว สามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา หรือความทุกข์ได้ในทุกกรณี ในเรื่องอริยสัจทั้ง ๔ ประการนี้ ผู้ศึกษาต้องเรียนรู้โดยเริ่มจากอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกข์ก่อนแล้วตามด้วย สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ และนิโรธความดับทุกข์ และสมุทัยคือมรรคทางให้ถึงความดับทุกข์ หรือกิเลส ตัณหา และอุปาทานได้อย่างแท้จริงด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งปวง

**๔.๑.๓ สติสัมปชัญญะ** กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาตามหลัก สติสัมปชัญญะ นับว่าเป็นหลักธรรมที่มีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นธรรมมีอุปการะมากที่มีส่วนอุดหนุน ช่วยเหลือ หรือส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความดีงาม และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านการทำงาน ในด้านการทำความดี หรือในด้านการพูด คิด จะต้องมีธรรมทั้ง ๒ อย่างนี้อยู่ด้วยเสมอ จึงจะเป็นผลดีคือไม่ประมาทนั่นเอง สติ หมายถึง ความระลึกได้ตลอดเวลาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต คือมีสติทั้ง ๓ กาล จะทำอะไรถ้ามีสติกำกับแล้วย่อมไม่หลงมัวเมา หรือลืมนั่น เช่น ขณะทีพุดถ้าผิดไปก็รู้ทันทีว่าพุดผิดพลาดไป เป็นต้น การฝึกสตินั้นทำได้

๒ วิธีคือ จดบันทึกเพื่อช่วยเตือนความจำ กับฝึกด้วยวิธีเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติสมาธิ และเจริญสมถะ เป็นต้น ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว คือการรู้ตัวในปัจจุบันขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด กำลังนั่ง หรือนอน เป็นต้น เช่นเรากำลังอ่านหนังสือก็รู้ว่าขณะนี้กำลังอ่านหนังสือ เป็นต้น ลักษณะของสัมปชัญญะที่ดีมี ๔ อย่างคือ รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่ เหมาะสมหรือไม่ สิ่งที่ทำนั้นเป็นสุขหรือทุกข์ และรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไร้สาระหรือไม่เพียงใด เมื่อรู้ได้ดังนี้ย่อมมีอุปการะมากแก่บุคคลนั้น ฉะนั้นสติสัมปชัญญะหลักธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ เป็นธรรมมีอุปการะมาก เกื้อหนุนกันและกัน เป็นธรรมที่ต้องอยู่คู่กัน ถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่ง การปฏิบัติงานย่อมประสบปัญหา หรือความล้มเหลวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นพุทธศาสนิกชนควรที่จะศึกษา และเข้าใจสติกับสัมปชัญญะนี้ไว้ให้ดี มีอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้ใดขาดสติท่านบอกว่าเป็นคนบ้า ฉะนั้นจึงควรรักษาสติไว้ให้อยู่คู่กับสัมปชัญญะไว้ให้มั่นคง ชาวชนที่เรียนหนังสือเก่งเพราะมีสติกับสัมปชัญญะดี ย่อมไม่มัวเมาลุ่มหลงไปในทางมิชอบ รีบเร่งชวนชวายพากเพียรพยายามแสวงหาเล่าเรียนด้วยการมีสติ และสัมปชัญญะย่อมประสบผลสำเร็จ เพราะสติกับสัมปชัญญะเป็นของเกื้อหนุนกัน

๔.๑.๔ โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักการคิดพิจารณา หรือการใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนแล้วจึงตัดสินใจ เพราะโยนิโสมนสิกาแปลว่า การคิด หรือการทำในใจไว้โดยแยบคาย ในความหมายนี้ อธิบายได้ว่า ความเป็นผู้ฉลาดในความคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต)<sup>๓</sup> ได้กล่าวไว้ว่า เป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน หรือไม่คิดที่แอบแฝงไปด้วยกิเลส ตัณหา ราคะ แต่เป็นการค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญญาตามความเป็นจริง เป็นการศึกษาโดยไม่งมงายแต่อย่างใด นั่นคือคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล ซึ่งเรื่องโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดในแนวทางใหม่ที่ไม่สนองตัณหาหรือตามใจชอบมาเป็นเวลายาวนาน วิธีการคิดสรุปได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑) คิดประเภทพัฒนาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้ – ความเข้าใจ ตามสภาวะที่แท้จริงเน้นชัดที่อวิชา ๒) คิดประเภทเสริมสร้างคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศลธรรมต่าง ๆ ให้แก่ผู้คิดพิจารณาตนเอง นั่นคือกระบวนการเรียนรู้หลักโยนิโสมนสิการ เป็นหลักการที่ให้นักศึกษาได้พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ โดยอาศัยปัญญา มีระบบ มีระเบียบ และวิเคราะห์ด้วยเหตุผลโดยตัดตัณหาเสียได้ ย่อมเชื่อว่าเป็นนักคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างแท้จริง

<sup>๓</sup>พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๓๕.

#### ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการวิเคราะห์วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนาไว้รวม ๔ ประเด็นคือ พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ การพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ ๔ และการพัฒนาด้วยการปฏิบัติเข้มข้น ซึ่งในแต่ละประเด็นนี้มีผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นภุคฆ์สัทธิรวม ๓ แห่งคือ ที่สำนักปฏิบัติธรรมบุญญานุภาพ ที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดราชสิงขร และที่สำนักมุนินธิแบบนิธานนท์ รวมแบบสอบถามที่ถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน ๑๐๐ คน จึงนำมาดำเนินการวิเคราะห์และประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อคำนวณค่าสถิติคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ด้วยค่า  $t - Test$  ซึ่งได้กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ  $P. = .05$  มีรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมของผู้เรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามแบบปลายปิด (Close - ended Question) เพื่อให้ผู้ที่เรียนรู้ในพระพุทธศาสนาได้ตอบการประพฤติปฏิบัติธรรมระหว่างหลังการเรียนรู้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ แสดงผลการวิเคราะห์วิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

ลำดับที่	การปฏิบัติ	ระดับพฤติกรรมหลังการเรียนรู้			
		$\bar{X}$	SD	t-Test	(Sig)
๑	มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่	๔.๑๕	๐.๖๒	-๕.๒๑๒	๐.๐๐
๒	มีการแบ่งปันให้กับผู้อื่น	๔.๐๕	๐.๖๕	-๑๐.๒๓๓	๐.๐๐
๓	มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	๕.๖๑	๐.๖๔	-๕.๘๓๓	๐.๐๐
๔	เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	๔.๐๓	๐.๗๐	-๕.๐๘๔	๐.๐๐
๕	มีความเมตตาต่อสัตว์	๔.๓๔	๐.๖๕	-๘.๗๘๐	๐.๐๐
๖	มีความร่าเริง แจ่มใส	๔.๐๑	๐.๖๗	-๖.๔๑๕	๐.๐๐
๗	พูดความจริง	๔.๑๘	๐.๖	-๕.๕๑๕	๐.๐๐
๘	แต่งกายสะอาดเรียบร้อย	๓.๕๖	๐.๗๐	-๖.๗๘๑	๐.๐๐
๙	มีสติ สมานะ ในการทำงาน	๔.๐๗	๐.๗๐	-๑๒.๓๐๕	๐.๐๐
๑๐	พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	๔.๓๗	๐.๖๗	-๑๐.๔๗๕	๐.๐๐
๑๑	ดูแลทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี	๔.๑๓	๐.๗๗	-๘.๐๒๐	๐.๐๐
๑๒	ตรงต่อเวลา	๕.๐๕	๐.๗๖	-๕.๕๕๐	๐.๐๐
๑๓	พูดจาเรียบร้อย มีมารยาท	๔.๐๐	๐.๖๖	-๕.๘๐๘	๐.๐๐
๑๔	รู้จักความพอดี เหมาะสมตามสถานการณ์	๔.๐๖	๐.๖๖	-๑๐.๔๗๐	๐.๐๐
๑๕	มีความตั้งใจทำงาน	๔.๒๐	๐.๕๘	-๕.๘๔๕	๐.๐๐
๑๖	มีกริยามารยาทที่ดี	๔.๐๔	๐.๖๕	-๑๐.๐๓๗	๐.๐๐
๑๗	มีความอดทนอดกลั้น	๔.๐๗	๐.๗๒	-๑๑.๒๘๓	๐.๐๐
๑๘	มีความมั่นใจในตนเอง	๓.๘๕	๐.๗๘	-๕.๒๔๖	๐.๐๐
๑๙	รู้จักกาล รู้จักเวลาในการพูด	๓.๘๘	๐.๗๖	-๗.๕๖๗	๐.๐๐
๒๐	มีความคิดริเริ่ม	๓.๘๗	๐.๗๖	-๕.๕๕๓๒	๐.๐๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคฤหัสถ์มีพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย เช่นข้อที่ ๑ คือ มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ หลังการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย = ๔.๑๕ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = ๐.๖๒



ในข้อที่ ๓ คือ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หลังการเรียนรู้สูงมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย = ๕.๖๑ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = ๐.๖๔

ในข้อที่ ๑๐ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส หลังการเรียนรู้สูงมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย = ๔.๓๗ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = ๐.๖๗

ในข้อที่ ๕ มีเมตตาต่อสัตว์ หลังการเรียนรู้สูงมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย = ๔.๓๔ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = ๐.๖๕ เป็นต้น

แต่เมื่อพิจารณาจากค่า t - Test พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในทุก ๆ ข้อ นั่นคือ การเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา มีผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคฤหัสถ์ โดยหลังเข้าปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมขึ้น เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีการพัฒนาแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐ คือมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มีการแบ่งปันให้กับผู้อื่น มีความเห็น มีสติ สมาธิ ในการทำงาน พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ดูแลทรัพย์สินของตนเอง และผู้อื่นเป็นอย่างดี ตรงต่อเวลา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความเมตตาต่อสัตว์ มีความร่าเริงแจ่มใส พுகความจริง แต่งกายสะอาดเรียบร้อยพูดจาเรียบร้อย มีมารยาท รู้จักความพอดี เหมาะสมตามสถานการณ์ มีความตั้งใจทำงาน มีกิริยามารยาทที่ดี มีความอดทนอดกลั้น และมีความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

๔.๒.๒ การพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาปรับปรุง หรือพัฒนางานให้ประสบผลสำเร็จอย่างดีนั้นคืออิทธิบาท ๔ ซึ่งเป็นหัวข้อธรรมที่จะช่วยให้ผู้ทำงานประสบความสำเร็จได้ตามประสงค์ เพราะคำว่า อิทธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ หรือคุณธรรมเครื่องให้ถึงความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน หรือทำกิจการใด ๆ ก็ตามซึ่งมี ๔ ประการคือ ๑) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในงานที่ทำ นั่นคือสิ่งแรกที่ผู้ทำงานจะต้องมีไว้ในใจคือ ฉันทะ ความพอใจในงานที่ได้รับมอบหมาย แม้ว่างานนั้นตนไม่ถนัด หรือไม่ชอบเพียงใดก็ตาม ก็ต้องสร้างฉันทะให้เกิดให้ได้อย่างแท้จริง เพราะความพอใจรักในงานเป็นบันไดขั้นแรก ซึ่งถ้ามีฉันทะอย่างแท้จริงแล้วย่อมไม่รังเกียจ หรือเบื่อหน่ายในงานนั้นอย่างแน่นอน เป็นความรักที่จะทำความดี ทำงานด้วยความเต็มใจ และตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะทำงาน ซึ่งฉันทะในที่นี้ หมายถึง ฉันทะที่เป็นกุศลธรรม ๒) วิริยะ เพียรประกอบงานนั้น เมื่อสร้างหรือปลูกฉันทะที่เป็นกุศลธรรมให้ปรากฏในจิตใจแล้ว ก็ต้องขึ้นบันไดขั้นที่ ๒ คือความพากเพียรพยายามที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จสมประสงค์ ทำงานด้วยความเข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอยหรือไม่ทอดธุระ แต่อุทิศทั้งแรงกายและใจที่ทำด้วยความยินดี และตั้งใจ แม้ว่าจะประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ท้อถอยกลางคัน เพราะงานสำเร็จได้ด้วยความเพียร เข้ากับสุภาษิตว่า วิ



เรียน ทุกขมนจติ บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร ๓) จิตตะ เอาใจฝึกใฝ่ในงานนั้นไม่วางธุระ เมื่อบุคคลผู้ทำงานมีฉันทะ และมีวิริยะในการทำงานแล้ว ก็ต้องขึ้นบันไดขั้นที่ ๓ คือจิตตะ เอาใจ ฝึกใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในงานที่ทำ เอาใจใส่ต่องานที่ทำ และมีการติดตามผลงานอยู่อย่างสม่ำเสมอ เป็นการทำงานที่ต่อเนื่องจนกว่าจะสำเร็จ ๔) วิมังสา หมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในงานนั้น เป็นบันไดขั้นสุดท้ายของผู้พัฒนางาน คือเป็นหัวใจของการทำงาน เพราะวิมังสาเป็นตัวประเมินผล ของการทำงาน โดยใช้ปัญญาสอบสวน หรือใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่อง ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เป็นการพิจารณาตรวจสอบว่างานที่ตนทำไปนั้น ประสพผลสำเร็จมากน้อยเพียงไร เป็นไปตามความประสงค์หรือไม่ ซึ่งวิมังสานี้ท่านเปรียบไว้ว่า เมื่อทำงานไประยะหนึ่งก็ตรองพิจารณาว่าผลเป็นอย่างไร หรือเมื่อกลับไปบ้านก็พิจารณาว่างาน ที่ทำประสพผลสำเร็จ หรือมีปัญหาอะไรบ้าง และจะแก้ไขอย่างไร เป็นต้น เพราะวิมังสาเป็น เสมือนการตรวจสอบความคุ้มค่าของงานที่ทำไปนั้น ดังนั้นผู้ที่หวังความเจริญในงานและความก้าวหน้าของตนเอง ก็ต้องพัฒนางานของตนด้วยอิทธิบาทให้ครบทั้ง ๔ ประการนี้ ก็มั่นใจ ได้ว่าท่านได้พัฒนางานให้สำเร็จตามประสงค์แล้ว

๔.๒.๓ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ ๔ ในทุกสังคมจำเป็นที่จะต้องมีการอยู่ ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน หรือดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ไม่มีบุคคลใดที่จะอยู่โดดเดี่ยวเดียวดาย หรือ ปลีกวิเวกไปอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียว ด้วยเหตุนี้ในพระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมที่จะช่วยสร้าง หรือการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เกิดทิตประโยชน์ คือสังคหวัตถุ ๔ ประการ อันเป็นคุณธรรม เครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่นไว้ได้ นั่นคือบุคคลใดที่ยังไม่เคยรักใคร่ก็จะมีความรักใคร่ปรารถนาดี ต่อกัน สิ่งที่มีความแตกแยก หรือยังไม่มีความสัมพันธ์สามัคคีก็จะกลับมามีความสัมพันธ์โดย ทั่วกัน ส่งเสริมศีลธรรม มีความผูกพันให้เกิดความมั่นคงมากขึ้น และตลอดไป ซึ่งสังคหวัตถุ ๔ ประการในการพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขนี้มี ๔ ประการคือ ๑) ทาน ให้ปันสิ่งของ ของตนแก่ผู้อื่นที่ควรปันให้ พระธรรมปิฎก<sup>๔</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทาน การให้ปัน คือ เอื้อเพื่อแผ่แผ่เสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือสงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุนหรือทรัพย์สิ่งของ ตลอดจน ให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยาต่าง ๆ ที่เป็นของตนเองแก่ผู้อื่นที่ควรแบ่งปัน เช่น ถวาย สิ่งของแก่พระภิกษุ สามเณร บิคา มารดา หรือบุคคลอื่น การให้ที่เป็นส่วนรวม เช่น สร้างวัด โรงพยาบาล ถนน ศาลา สระน้ำ และสวนสาธารณะ เป็นต้น การให้ครบองค์ ๓ ย่อมมีอนิสงส์ มากคือ ก่อนให้มีจิตใจยินดี ขณะให้ก็เลื่อมใส และหลังจากให้ก็ใจเบิกบาน ซึ่งเป็นการให้ด้วยจิต คิดอนุเคราะห์ซึ่งกันและกันโดยไม่หวังผลตอบแทน การให้เพื่อบูชาคุณความดี เช่น ให้อาหาร

<sup>๔</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ชีวิต งาน และสังคมที่สมบูรณ์, หน้า ๑๕๖.

เสื้อผ้า และการทำดีต่อผู้มีพระคุณ เสียภาษีให้รัฐ รวมทั้งทำบุญตักบาตร เป็นต้น ซึ่งการให้นี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ททํ ปิโย โหติ ภขณฺติ นํ พหุ” แปลว่า ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนหมู่มากย่อมคบหา ซึ่งถือว่าเป็นมนต์มหาเสน่ห์ที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่นได้เป็นอย่างดีและตลอดไป ๒) ปิยวาจา เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน ได้แก่ การพูดอย่างรักกัน คือกล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจง แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงาม หรือแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สบายสามัคคี เกิดไมตรีทำให้เกิดความรักใคร่นับถือ และช่วยเหลือเกื้อหนุนกัน ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นการพูดที่เป็นคำสัตย์ คำจริง เป็นคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความสบายใจเบิกบานใจ ซึ่งตรงกับสุภาษิตไทยว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพูดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจผู้อื่นได้ยาวนาน เป็นมิตรสหายหรือเพื่อนที่ดี และสนิทสนมต่อกันตลอดไป หรือคนเหนื่อยมา หรือผิดหวังมา เพียงแต่พูดไพเราะโดยการให้กำลังใจก็ย่อมเป็นคำพูดที่รัดตรึงจิตใจของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เพียงแต่ผู้พูดต้องพูดด้วยความเห็นอกเห็นใจจริง ๆ เท่านั้น ๓) อัถถจริยา ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ในพระไตรปิฎก<sup>๕</sup> ได้กล่าวไว้ว่า อัถถจริยา เป็นการทำประโยชน์แก่เขา คือช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนขวายเป็นช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหามา และส่งเสริมในด้านจริยธรรม ซึ่งหลักธรรมข้อนี้มุ่งสอนให้คนพัฒนาตนใน ๒ ด้าน คือทำตนให้เป็นประโยชน์ เป็นการทำตนให้มีคุณค่าต่อสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เข้าตำราว่า “อยู่บ้านท่าน อย่างนี้คุณชาย ปั่นวัวปั่นควายให้ลูกท่านเล่น” ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์นี้อาจทำได้หลายวิธี เช่น ตั้งใจเรียนหนังสือ อบรมคนให้เจริญก้าวหน้า เป็นศิษย์ อาจารย์ที่ดี เป็นบุตร พ่อ แม่ ที่ดีและเป็นคนดีของครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคมและประเทศชาติ รวมทั้งเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีด้วย ความมีน้ำใจในข้อนี้ เป็นการนำพาตนเองช่วยเหลือสังคมด้วยความเมตตา และปรารถนาที่ดีต่อผู้อื่น เช่น เกิดอัคคีภัย ภัยพิบัติ หรือภัยอื่น ๆ ก็เข้าช่วยด้วยความมุ่งหวังที่ดี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้นับเป็นมนต์มหาเสน่ห์ที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่น และคนในสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการบำเพ็ญตนอาจไม่ต้องเสียเงินหรือสิ่งของ ก็ครองใจผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน ๔) สมานัตตตาคือความเป็นคนมีตนเสมอไม่ถือตัว พระเทพวิสุทธิญาณ<sup>๖</sup> ได้กล่าวว่า สมานัตตตา แปลว่า ความเป็นคนมีตนสม่ำเสมอ หมายความว่า ไม่ถือตัว คือไม่หยิ่งจองหองในเมื่อได้มีฐานะ และไม่ปล่อยตัว คือไม่ประพฤติตัวต่ำต้อยน้อยหน้าลงไปมากจนเกินงาม เป็นการวางตนให้สมกับฐานะ เช่นเป็นผู้ใหญ่ก็วางตนให้สมกับเป็นผู้ใหญ่ที่มีเมตตา กรุณาต่อผู้น้อย และเป็นผู้น้อยแม้มีความรู้มาก ยศ

<sup>๕</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗

<sup>๖</sup>พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺโทโก), ธรรมวิภาค, หน้า ๒๕๗.

สูง ทรัพย์มาก ก็ต้องวางตัวให้เหมาะสมกับการเป็นผู้น้อย เป็นการวางตนใน ๒ ประการคือ วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคม กับการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ให้คนเสมอภาคไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นในยามสุข ก็สุขด้วยหรือไม่ยามทุกข์ก็ทุกข์ด้วย ซึ่งหลักธรรมคือสังคหัตถ์ทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นหลักธรรมที่ยึดเหนี่ยว หรือครองใจคนได้ เป็นมณต์มหาเสน่ห์ที่สามารถครองใจของผู้อื่นไว้ได้ ให้เป็นมิตรไมตรีที่ดีต่อกันตลอดไป และตลอดกาล

**๔.๒.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์** ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ พระสังฆาธิการ พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และคณาจารย์ รวม ๓๓ รูป/คน แล้วนำมาวิเคราะห์ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีเป้าหมายเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน รองลงมาเพื่อดับทุกข์ สืบทอดพระพุทธศาสนา และส่งเสริมการปฏิบัติ เพื่อละชั่วทำความดี มีสติ สัมปชัญญะ เพื่อมีความเห็นที่ถูกต้องรู้เท่าทันหลักธรรมชาติ ทำสึลให้ บริสุทธิ์ สำหรับน้อยที่สุดมีความคิด เพื่อพัฒนาสติปัญญา จิตใจ เข้าถึงความสงบ เป็นวิถีทางดำเนินไปสู่หนทางที่สูงที่ควรดำเนินไป เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ นำหลักธรรมเผยแผ่ คอยช่วยเหลือมีความอดทน รู้ความเกิด-ดับของรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา เพื่อศึกษากระบวนการ เทคนิคการปฏิบัติสังฆกรรมมีไปสู่หนทางที่พ้นทุกข์ เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ ปรับอินทรีย์ ทำลายกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ เพื่อเข้าใจ ความเปลี่ยนแปลง ไม่หลงในการใช้ชีวิต พ้นจากอบายภูมิ เป็นคนมีเมตตา สังฆมบุญ มีศรัทธา เพิ่มพูนความรู้ละกามคุณ ละพยายาม ละความสงสัย มั่นคงในอารมณ์ จิตสงบ และเพื่อเป็นหน้าที่ของภิกษุที่บวชในพระพุทธศาสนา

ด้านพฤติกรรม พบว่า มีความคิดเห็นแตกต่างกัน คือ มีการควบคุมบุคลิกภาพ และสำรวมอินทรีย์ รองลงมาเข้าใจผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ สุภาพอ่อนโยน มีเมตตา มีศีล เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เสียดสีเพื่อประโยชน์แก่คนส่วนมาก สำหรับจำนวนน้อยที่สุด ไม่กล่าววาจาที่ไม่เป็นประโยชน์ ขยันอดทนมากขึ้น

ด้านจิต พบว่า จิตสงบ ใจเย็น แจ่มใส ปลอดโปร่ง ควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ตื่นรู้อยู่ตลอดเวลา ควบคุมทางกาย วาจา ใจ ไม่หลงละเลิกกับความสุข มีความทุกข์ก็ไม่ทอดทิ้ง มีสมาธิ ตั้งมั่น ให้อภัย สำหรับจำนวนน้อยที่สุด จิตไม่กังวล รู้เท่าทัน จิตเป็นกุศล มีปิติ ระวังความคิด รู้เท่าทันจิต

ด้านอารมณ์ พบว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้เท่าทันและควบคุมได้ อารมณ์ดี ควบคุมความโกรธได้บ้าง พัฒนาร่างกาย ศีล จิต ปัญญา

ฉบับนี้เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ด้านปัญญา พบว่า ทำให้มีสติสัมปชัญญะ รู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม เข้าใจพระไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ คิระเหียรครอบคอบ ตัดสินใจได้รวดเร็ว มั่นใจในตนเอง คิดมีเหตุมีผลมากขึ้น สำหรับจำนวนน้อย ที่สุด ปล่อยวางความทุกข์ รู้จักแก้ไขปัญหาเข้าใจเหตุผล การกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และเห็นทางเจริญ ทางเสื่อม

ด้านปัญญาจากการปฏิบัติ และวิธีแก้ไข ความว่าง พบว่า เปลี่ยนอริยาบถ ลุกขึ้นไป เดินจงกรม และล้างหน้า รองลงมาเพิ่มความเพียร เดินมากกว่านั่ง กำหนดรู้ ทำความเพียรให้มาก สำหรับจำนวนน้อยที่สุด เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที กำหนดให้ ต่อเนื่อง ขกระดับจิตวิตก วิจาร์ รับประทานอาหารพอประมาณ สรงน้ำ ระลึกกรรม เดินให้เร็วขึ้น

แก้ไขเวทนา พบว่า สติรู้เวทนาที่เกิดขึ้น รองลงมากำหนดรู้สุข ทุกข์ ไม่ทุกข์ เฉย ๆ ให้รู้เท่าทัน กำหนดรู้เพื่อละปล่อยวางจากตัวตน กำหนดรู้เพื่อละไม่ปรุงแต่ง กำหนดรู้ ถ้าสู้ไม่ไหวเปลี่ยนอริยาบถ แบบตายเป็นตายแลกด้วยชีวิต กำหนดปวดหนอ ๆ แบบสบาย ๆ เปลี่ยนจุดขยับแต่ไม่ต้องลืมนตา ไม่นั่นทุกข์ และแบบกองโจรค่อย ๆ กำหนดรู้ ใช้ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กำหนดดูเวทนาด้วยสติสัมปชัญญะ โดยความเป็นนาม พิจารณาจุดที่ปวด เพิ่มความเพียร อดทน แยกกายกับจิต

แก้ไขฟุ้งซ่าน พบว่า กำหนดสติรู้อยู่กับปัจจุบัน รองลงมา กำหนดรู้หาอุบายให้หยุดคิด ดึงสติกลับมาให้เร็วที่สุด กำหนดรู้เพื่อละไม่ปรุงแต่ง สำหรับจำนวนน้อยที่สุด มีสติ ประคับประคองนิมิตแห่งสมาธิจิตให้ตั้งมั่น เปลี่ยนอริยาบถ ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

แก้ไขอารมณ์ พบว่า กำหนดรู้เพื่อละและให้อยู่กับปัจจุบัน รองลงมา พยายาม กำหนดรู้ด้วยสติ ดึงกลับมาให้เร็วที่สุดคือการตัด อุบายแก้ระดับจิตให้ แจ่มใส มีความรู้สึกที่ดี ต่อการปฏิบัติจึงไม่ปรุงแต่ง กำหนดรู้เท่าทันแต่ละอารมณ์ทั้งวิธีง่ายและสุขุม สำหรับจำนวนน้อยที่สุด ควบคุมอารมณ์ให้เป็นหนึ่งเดียว กำหนดรู้ปล่อยวางอย่างมีสติ

แก้ไขความตรึงเครียด พบว่า เปลี่ยนอริยาบถ ปรับอารมณ์ กำหนดรู้ แก้ไขสภาวะ ความวุ่นวายที่เกิดขึ้น ความรู้สึกที่อ่อนคลาย รองลงมา ปล่อยวาง ไม่ควรบังคับ หรือฝืนจิตตนเอง มากเกินไป ปฏิบัติโดยความเป็นธรรมชาติ ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน สำหรับจำนวนที่น้อยที่สุด คอยดูแลอยู่ห่าง ๆ ไม่ให้เกิดอันตราย ตัดปลั๊กไฟ ความกังวลต่าง ๆ ใช้สมาธิคลายความเครียด วิตก กังวลต่าง ๆ นั่งมากเปลี่ยนเป็นเดิน

แก้ไขวิปัสสนูกิเลส พบว่า กำหนดรู้เท่าทันเพื่อให้ละในสิ่งที่เห็น มีสติ รู้อยู่กับ อารมณ์ปัจจุบัน รองลงมา ไม่ให้ติด กำหนดรู้ให้ได้ปัจจุบัน กำหนดรู้เพื่อให้หายจากอารมณ์นั้น กำหนดให้ทัน เผลอไม่เป็นไร ส่วนตรงที่รู้ แสงสว่าง ปีติ ไม่ให้ติดยึด ปล่อยวาง สำหรับ จำนวนความคิดที่น้อยที่สุด เกิดในญาณที่ ๓-๔ ถ้ายังไม่ถึงก็ไม่เกิด ต้องทำการตัด ญาณที่ ๓-๔

ให้ได้ เพื่อก้าวไปต่อญาณที่ ๕ แก่โดยพิจารณาสติ ปัญญา ๔ ให้ละเอียดซ้อนเวทนาจิต ไม่ติด การปฏิบัติยังไม่ละเอียดมากพอ ศึกษาให้มากจะทำให้ไม่ติด และควรปรึกษาพระวิปัสณาจารย์

แก้ไขนิมิต พบว่า กำหนดเห็นหนอเท่านั้น ไม่ให้ตามดู รองลงมา กำหนดรู้ไม่ให้ติด ยึด ปล่อยวาง กำหนดรู้ตัดจากอารมณ์นั้น กำหนดรู้โดยความเป็นนาม ตั้งอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน สำหรับจำนวนน้อยที่สุดให้ เกิดเป็นรูป กำหนดให้หาย เป็นแสงสว่าง / แก้โดยพิจารณาความสว่าง นั้น ปล่อยวาง ฝึกสติให้มากกว่าเดิม พิจารณานิมิตเป็นของหลอกไม่จริง

แก้ไขจินตญาณ พบว่า ละการคิด แล้วตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน กำหนดรู้เท่านั้น ไม่ให้ หลงคิด มีสติควบคุมอยู่ทุกขณะ สำหรับจำนวนน้อยที่สุด กำหนดรู้โดยความเป็นนาม ตั้งอยู่ที่ อารมณ์ปัจจุบัน

แก้ไขวิปัสสา พบว่า เมื่อมีสมาธิมากสามารถแก้ไขได้ รองลงมา พบครูอาจารย์ แนะนำวิธีแก้ไข พิจารณา กำหนดให้เห็นรู้ตามความเป็นจริง เพื่อคลายความยึดติดให้เกิดความเห็น ที่ถูกต้อง พิจารณาธรรมที่ตรงข้ามคือในความเห็นที่ถูกต้อง ฝึกสติ กำหนดรู้จิต ไม่ให้คิดเรื่องต่าง ๆ สำหรับจำนวนที่น้อยที่สุด มีความคิดผิดไป จากความเป็นจริง ผู้เจริญสติ สติจะไปแก้ไข ศรัทธา มาก แก้ด้วยปัญญา เมื่อเห็นอะไรให้รู้จักปลดปล่อย ศึกษาและปฏิบัติมากจะไม่เกิด เจริญสติให้ มาก

แก้ไขวิปัสสนา พบว่า เป็นความปกติเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าเที่ยงไม่เที่ยง เป็นอัตตาประกอบกันคือ เป็นธรรมานุปัสสนาเห็นความเป็นอนัตตา

แก้สมาธิเกิดมาก พบว่า ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เดินจงกรมให้มาก ๆ รองลงมา สมาธิเกิดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้มีความมั่นคงในอารมณ์ มีสติ สัมปชัญญะให้มากขึ้น สำหรับจำนวน น้อยที่สุด ความไม่สม่ำเสมอ ทำให้เกิดความสมดุล มัคสมังคี พละ ๕ ไม่สมดุล เช่น ศรัทธาต้องคู่ กับปัญญา วิริยะต้องคู่กับสมาธิ ถ้าสมดุล จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าขึ้น สมาธิเกิดบ่อยนาน เท่าไรยิ่งดี แต่ต้องเป็นขณิกสมาธิ รู้เท่าทันปัจจุบัน ให้กำหนดรู้ เจริญวิริยะ เพิ่มสติ เดินจงกรม เพิ่มวิริยะ เพื่อให้ศรัทธา คู่กับปัญญา สมาธิคู่กับวิริยะ ถ้าวิริยะมากไป สมาธิไม่เกิด จะฟุ้งซ่าน สติ มีมากยิ่งขึ้น สามารถไปทำหน้าที่ควบคุมทุกอารมณ์ กำหนดรู้และเปลี่ยนอารมณ์ ปรับวิริยะให้เสมอ กับสมาธิ กำหนดสมาธิโดยความเป็นนาม ควรปรึกษาพระวิปัสณาจารย์

**๔.๒.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคณะผู้บริหาร** ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ทำการ สัมภาษณ์เชิงลึก ในแง่มุมต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนา คนด้วยการปฏิบัติเข้มข้น ซึ่งผลการสัมภาษณ์ทั้ง ๓ ท่าน มีปรากฏตามลำดับดังนี้

๑) **พระธรรมโกศาจารย์** ได้ให้ทรงสนะเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับ การพัฒนาคน ไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีเป้าหมาย ๒ อย่างคือ โลกิยะ เป็นการ

พัฒนาคนเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่วนโลกุตตระ เป็นการพัฒนาคนเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ ได้ดวงตาเห็นธรรม สำหรับวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ใช้พัฒนาคนในชีวิตในชีวิตประจำวัน ด้านพฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ และปัญญานั้น พระธรรมโกศาจารย์ได้ให้แนวคิดไว้ ๖ ประการคือ

(๑) **วิปัสสนากัมมัฏฐานกับพฤติกรรมในสังคม** เนื่องจากสังคมในปัจจุบันไม่มีการยับยั้งชั่งใจ สาเหตุมาจากขาดการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการกำหนดให้มีสติ เป็นตัวระลึกรู้ และสัมปชัญญะ เป็นเครื่องตรวจสอบให้เกิดการยับยั้ง ชั่งคิด ก่อนที่จะพูดหรือจะทำอะไร ว่าเรากำลังทำหรือรู้สึกละอยู่ในขณะนี้ ถ้าเราหมกมุ่นใจก็ต้องการอุบายวิธีคิดหรือกระทำให้เกิดกำลังใจ โดยคิดแบบโยนิโสมนสิการ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะ ซึ่งสัมปชัญญะที่ควรนำมาใช้ได้มี ๔ อย่างคือ ๑) สาทถกสัมปชัญญะ เป็นการรู้ตัวในเรื่องวัตถุประสงคฺ์ของสิ่งนั้น ๆ เช่น เมื่อครูดูค่าเรา เราเถียงอาจเป็นผลเสียคือสอบตก หรือกินอาหารอร่อยแต่เป็นของแสดง เราก็ไม่รับประทานเพราะไม่เกิดประโยชน์ เป็นต้น ๒) สัมปายสัมปชัญญะ เป็นความรู้ตัวในเรื่องการบริโภคปัจจัย ๔ ถ้าบริโภคหรือใช้สอยแล้วก่อให้เกิดคุณประโยชน์ หรือความสะดวกสบายแก่ตนเองก็ควรบริโภค เช่น ฆระระฆมหรือบอระเพ็ชระฆมเราก็ทานก็เพื่อมุ่งประโยชน์และความสุขต่อสุขภาพร่างกาย ๓) โคจรสัมปชัญญะ เป็นการใช้สติและสัมปชัญญะในขณะที่เรากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ตอนนีเราเป็นนักเรียน ขณะนั่งฟังคำบรรยายจิตก็คิดตามไปในคำบรรยายหรือวิชานี้ แล้วปัญญา ก็จะเกิดขึ้นมา ๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ เป็นการมีความระลึกรู้ตัวได้อยู่ทุกขณะ คือไม่หลง หรือไม่หลงผิด ไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวของฉัน เป็นของของเรา คือทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่หลงว่ามีตัวเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวมานะ ไม่มีอุปาทาน และไม่มีความรักที่แท้จริง แต่ให้มีสติและปัญญาอยู่ตลอดเวลา

(๒) **ปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาหลายด้าน เพราะไม่ทราบเป้าหมายที่แท้จริง จึงเกิดการท้อแท้ ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องมี พละ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้ไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ ดับทุกข์ จะดับทุกข์ได้อย่างไร ต้องมองวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยปัญญา

(๓) **วิปัสสนากัมมัฏฐานกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน** อยากให้ทราบอย่างแท้จริงในการดำรงชีวิตประจำวันนั้นคือ สรรพสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ เราต้องรู้เท่าทันว่าไม่มีอะไรแน่นอน ทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎสามัญญลักษณะทั้งนั้น



(๔) มุมมองของการปฏิบัติ ในการปฏิบัติธรรมขอให้มอง ๓ มิติคือ ตัวเราผู้ปฏิบัติ โลกภายนอกและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้ง ๓ มิตินี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเสมอ ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่าทุกสิ่งอาศัยกันและกัน เป็นเหตุเป็นปัจจัย จึงควรทำเหตุปัจจัยที่ดีงาม เอื้อต่อความสุข ความเจริญแก่ตนและผู้อื่น และอีกประการหนึ่งการปฏิบัติต้องมีความมั่นใจ มีความอดทน มิใช่ปวดหนอ เมื่อยหนอ ง่วงหนอ หิวหนอ ก็หยุดการปฏิบัติ ต้องตัดพิจารณาโดยมีสัมปชัญญะเข้ามาช่วยเหลือและตั้งมั่นต่อการปฏิบัติต่อไป

(๕) อริยสัจกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน การนำอริยสัจ ๔ เข้ามาจับก็เพื่อให้เข้าใจว่าสภาพความเป็นจริงนั้นมีเหตุปัจจัยเป็นแดนเกิด มิใช่เกิดขึ้นมาเอง เพราะอริยสัจเป็นความจริงอันประเสริฐที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งปัญญากับสติเป็นของคู่กันในการดับทุกข์ เป็นการเห็นความว่างเปล่า ความว่างนั้นคือธรรมะ กล่าวคือผู้ใดเห็นความว่าง ผู้นั้นเห็นธรรมและผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า เพราะพุทธภาวะคือสุญญตา นั่นเอง

(๖) โอปนยิโก เป็นกุสโลบายที่จะนำเข้าสู่ความดับทุกข์ เป็นทุกขานุปัสสิที่มองเห็นทุกข์ก่อน และจะเห็นอนิจจังก็ได้แล้วเห็นอนัตตาต่อไป ซึ่งเป็นการน้อมนำหลักไตรลักษณ์เข้ามาสู่ตนเองได้แล้ว อวิชชาหรือโมหะก็จะหมดไปเอง

๒) พระพรหมโมลี รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการพัฒนาคน ไว้ว่า เป้าหมายของการปฏิบัติมี ๓ อย่างคือ ๑) เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ๒) เพื่อนำไปสู่หนทางหรือการดำเนินที่สูง ๓) เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาสติ ปัญญา ซึ่งการปฏิบัติธรรมเป็นการควบคุมให้เกิดสติ มีจิตหยุดนิ่ง เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์เดียว แล้วปัญญาก็เกิดความรู้ในสังขาร รูป นาม ทำให้ไม่ยึดติดอยู่ในรูปนาม เป็นการฝึกสติทางกาย วาจา และใจ จนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน จากประสบการณ์ของตนเอง มีการสำรวจมรรควังในเรื่องศีล แม้จะไม่ถึงพระนิพพาน ก็ทำให้เกิดการรู้เท่าทัน ทำให้จิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาจะได้ผลดีต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยมิใช่ศึกษาอย่างเดียว โดยให้ปฏิบัติ ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน ก็จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ในปัจจุบันคนเข้าวัดเป็นประเพณีมากกว่า ยังขาดการปฏิบัติ และควรขยายเวลาให้ปฏิบัติธรรมมากขึ้น สำหรับพระสังฆาธิการ เจ้าอาวาส เป็นเวลา ๓ เดือน แบบมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยก็มีหลักสูตรนี้ด้วย ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีทั้งนักเรียน ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ และผู้สูงวัย หันมาสนใจการปฏิบัติธรรมมากขึ้น เพื่อให้เกิดความสุขในโลกนี้อย่างพอเพียง จึงอยากให้มีสำนักปฏิบัติธรรมกันมาก ๆ เพื่อช่วยให้ชาวไทยมีความสุขและรู้เท่าทันโลกมากยิ่งขึ้น

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



๓) ผศ. ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการพัฒนาคน ไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในบ้านเราเป็นการปฏิบัติที่ฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ แล้วจึงก้าวไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานคือสู่ปัญญา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ ซึ่งการปฏิบัติแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ๑) ตทังคนิโรธ ดับทุกข์ได้ชั่วคราว ๒) วิขัมภนนิโรธ ดับด้วยการข่มไว้ ให้เกิดสมาธิยาว ๆ ๓) ตตฺถกิเลส เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นผลดีต่อผู้ปฏิบัติ แม้ไม่บรรลุนิพพาน แต่ก็ทำให้สภาพจิตไม่ติดอยู่กับโลกธรรมในเรื่องลาภ ขศ สรรเสริญ และสุข จนเกินควร ดังนั้นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ทำได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันก็คือ ตั้งสติไว้ให้ดี พยายามพิจารณาลมหายใจเข้า – ออก อยู่กับปัจจุบันให้เกิดความคุ้นเคย อะโรมากระทบ ก็มีสติ เกิดสมาธิและปัญญา เป็นการฝึกสติเป็นกุศล ตนก็จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ท่านอธิการบดี รองอธิการบดี และอาจารย์คฤหัสถ์รวม ๓ ท่านนี้ ย่อมชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นรากฐานที่สำคัญยิ่ง และเป็นการปฏิบัติขั้นสูง ที่จะนำพาผู้ที่มีจิตตั้งมั่น สามารถเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ที่จะนำพาไปสู่ความดับทุกข์ คือความโลภ ความโกรธ และความหลง อันเป็นการทำจิตเข้าสู่ความดับอาสวะ กิเลสทั้งหลาย และตัดอุปาทานเสียได้ อยากรู้ก็ตามทั้ง ๓ ท่านได้มุ่งเน้นไปที่เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือพัฒนาให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญาที่จะนำพาไปสู่มรรค ผล นิพพาน อันเป็นโลกุตระนั่นเอง

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน” เป็นการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ด้วยวิธีการศึกษาค้นคว้า และวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำรา บทความ ข้อเขียน สิ่งพิมพ์และจาก Internet ที่เกี่ยวข้อง และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และแบบสอบถามประชากรเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด จำนวน ๑๐๐ คน และทำการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ของมหาวิทยาลัย จำนวน ๓๓ รูป/คน รวมทั้งได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รองอธิการบดี และอาจารย์ของมหาวิทยาลัย เพื่อนำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ที่จะตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๒ ข้อ ที่กำหนดไว้คือ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งข้อมูลที่เป็นเอกสาร และข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ด้วยการจำแนกออกตามประเภทของข้อมูล หมวดหมู่ของข้อมูล ประเภทของตัวแปร แล้วทำการสังเคราะห์ที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ สำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ส่วนข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ได้นำมาดำเนินการวิเคราะห์ และประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อคำนวณค่าสถิติพื้นฐานต่าง ๆ ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ ดังต่อไปนี้

๑. สรุปกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ในประเด็นนี้ได้ศึกษา และวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ตามหลักธรรม ๔ ประการ คือ

๑.๑ ไตรสิกขา กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาตามหลักไตรสิกขา สรุปได้ว่า ไตรสิกขา นับเป็นหลักธรรมอันดับแรกที่สูงขึ้นถือพระพุทธศาสนาต้องศึกษา ค้นคว้า หาความรู้ว่าคืออะไร และมีความหมายอย่างไร มีความสำคัญและจำเป็นอย่างไร มีวิธีการปฏิบัติและมีประโยชน์ต่อผู้เรียนและผู้ปฏิบัติอย่างไร ไตรสิกขา ได้แก่ ๑) ศีล เป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่ละเว้น

หรือการกระทำบาป และอกุศลทั้งปวง แต่เป็นการประพฤตินั้นดีงาม มีระเบียบวินัย มีกิริยามารยาทที่งดงาม อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุขในสังคม และควบคุมบังคับตนเองไว้ในคุณความดี ดังนั้นศีลซึ่งเป็นคุณธรรมที่จะให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียน หรือประทุษร้ายกัน ๒) สมาธิ เป็นข้อธรรมที่ต่อจากศีลคือ เมื่อรักษาศีลไว้ดีแล้ว จึงเข้าสู่กระบวนการของการเจริญสมาธิ คือการทำจิตให้สงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตา ที่จะไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์หรือสิ่งต่าง ๆ และเมื่อจิตสงบอันดีแล้วสิ่งที่ตามมาคือ ๓) ปัญญา ซึ่งเป็นขั้นของความรู้อำนาจใจ ในสรรพสิ่งทั้งหลายตามหลักเหตุ และผลจนเข้าถึงการดับทุกข์ กิเลส และอาสวะทั้งหลายได้ แต่ถ้ามีการปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปก็เรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งทั้ง ๓ อย่างนี้ตามพระอรหันตญาณ และฎีกา ย่อมมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดคือ ให้เริ่มต้นที่ศีลก่อน เพราะศีลเป็นข้อประพฤติปฏิบัติ หรือข้อห้ามทางกาย และวาจา ซึ่งมีทั้งศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และศีล ๓๑๐ ซึ่งมนุษย์สามารถที่จะเลือกมารักษาได้ เมื่อมีศีลแล้วก็ย่อมก่อให้เกิดการมีสมาธิ และเมื่อมีศีลและสมาธิอันแน่วแน่แล้วปัญญาย่อมเกิดตามมา นั่นคือเมื่อมีศีลย่อมเป็นบันไดสู่สมาธิ และสมาธิเป็นบันไดสู่ปัญญามีลักษณะสัมพันธ์กันเช่นนี้ ดังนั้นการเรียนรู้ไตรสิกขา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมากที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้

๑.๒ อริยสัจ ๔ กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาตามหลักอริยสัจ ๔ ประการสรุปได้ว่า นับเป็นหลักธรรมขั้นสูงสุดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญเพียรทางใจ หลังจากได้ศึกษาทางโลก และจากสำนักต่าง ๆ รวมทั้งทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาแล้วก็ไม่ตรัสรู้ธรรม ด้วยพระทัยที่แน่วแน่จึงทรงคิดว่าใจเป็นเรื่องใหญ่และเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าพัฒนาจิตใจได้สิ่งอื่น ๆ ย่อมไม่ยากดังนั้นพระองค์จึงทรงทำสมาธิได้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุคุปปตญาณ และอาสวักขยญาณ ได้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่เรียกว่า อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า ตรัสรู้หรืออริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ นั่นคือคนเราเกิดมาพบความทุกข์ และจากสาเหตุต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องค้นหาสาเหตุที่แท้จริงแล้วนำสาเหตุเหล่านั้นมาทำการแก้ไข ซึ่งการแก้ไขของพระพุทธเจ้าใช้ทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งมี ๘ องค์ประกอบ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหานั้น ชาวพุทธทุกท่านจะต้องศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ข้อเขียน บทกวี หรือเข้าศึกษาตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและด้วยความตั้งใจจริง จึงจะเกิดความซาบซึ้งในพระอริยสัจว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นความจริงอันประเสริฐ ทนต่อกาลเวลา และสถานที่ย่างแท้จริง

ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายแก่พระภิกษุสงฆ์และสามเณรในพระอารามหลวง

๑.๓ **สติสัมปชัญญะ** กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาตามหลักสติสัมปชัญญะสรุปได้ว่า เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เพราะเป็นธรรมที่มีส่วนช่วยเกื้อกูลมากต่อการทำงานหรือการปฏิบัติธรรม ถ้ามีครบทั้ง ๒ อย่างนี้ย่อมเป็นคนรอบคอบไม่ประมาท ไม่เป็นคนหลงลืม นั่นคือ จะคิด จะพูด จะทำอะไรก็จะไม่ผิดพลาดเสียหายได้ง่าย เพราะสติจะช่วยให้ระลึกถึงเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่ผ่านมา ทั้งระลึกได้ในขณะนี้ รวมทั้งระลึกได้ว่าจะทำอะไรหรือวางแผนไว้ล่วงหน้าอย่างไรบ้าง ส่วนสัมปชัญญะ เป็นความรู้ตัวในขณะที่ทำ พูด คิด หรือปฏิบัติกิจการงานต่าง ๆ เช่น เรา กำลังอ่านหนังสืออยู่ขณะนี้เรารู้ว่าเรากำลังอ่านหนังสือ เป็นต้น ดังนั้นชาวพุทธทุกท่านควรอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้เรื่องสติสัมปชัญญะ เพราะธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไปด้วย

๑.๔ **โยนิโสมนสิการ** กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาตามหลักโยนิโสมนสิการ สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ นับเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมนุษยชาติ เพราะทุกคนคิดเอาเอง ซึ่งเป็นความคิดที่ประกอบด้วยตัณหา ราคะ และตามความคิดของตนเอง จนเป็นเหตุให้สังคม ประเทศชาติ และโลกเกิดความสับสนวุ่นวายดังที่ปรากฏอยู่ในขณะนี้ ดังนั้นการเรียนรู้หลักโยนิโสมนสิการจึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกคนจะต้องหันมาศึกษา และทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้และจริงจัง โดยเฉพาะพระธรรมปิฎกที่ได้นำหลักความคิดโดยโยนิโสมนสิการไว้ถึง ๑๐ แบบ เช่น วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท ซึ่งทั้ง ๑๐ แบบวิธีคิดนี้ ถ้าได้ศึกษาและทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้และแยกคายแล้ว ย่อมนำท่านไปสู่การคิดที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ทั้งตนเอง ผู้อื่น ชุมชน สังคม ประเทศชาติ รวมถึงโลกด้วย

๒. **สรุปการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา** ในประเด็นนี้ได้ศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์หลักธรรมที่นำมาพัฒนาคน งาน และสังคม ด้วยหลักธรรมและวิธีการประพฤติปฏิบัติใน ๔ แนวทาง ดังนี้

๒.๑ **พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้** ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลจากแบบสอบถามผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคฤหัสถ์ จากสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ รวมจำนวน ๑๐๐ คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ย และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ นั่นคือ มีพฤติกรรมที่สูงขึ้นหรือดีขึ้นในทุก ๆ ข้อ เช่น มีความ

รับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มีการแบ่งปันให้กับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความเมตตาต่อสัตว์ มีความร่าเริงแจ่มใส พุศุความจริง มีการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย มีสติและสมาธิในการทำงานพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ตรงต่อเวลา พุศุความเจ้าระเบียบร้อยมีมารยาท มีความอดทนอดกลั้น มีความมั่นใจในตนเอง รู้จักเจรจาในการพูศ และมีความคิดริเริ่มเป็นต้น

**๒.๒ การพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔** สรุปได้ว่า การทำงานทุกอย่างไม่ว่างานเล็กหรืองานใหญ่ หรืองานสลับซับซ้อนอย่างไร ถ้าใช้หลักอิทธิบาทให้ครบทั้ง ๔ ประการแล้ว ย่อมประสบความสำเร็จทุกอย่าง เพราะหลักอิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมเครื่องให้สำเร็จความประสงค์หรือถึงความเจริญงอกงามทั้งในกิจกรรมงาน หรือในอาชีพต่าง ๆ โดยชอบธรรม นั่นคือผู้ประสงค์ความสำเร็จต้องยึดมั่นและประพฤติปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้ง ๔ ประการคือมีฉันทะ ความพอใจก่อน ถ้าไม่มีก็ต้องปลุกให้มีให้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงต่อด้วยวิริยะ ความพากเพียรพยายาม ทุ่มเทอุทิศทั้งกายสมองและใจ อดทนทำด้วยความขยันขันแข็งให้งานนั้นสำเร็จลงได้ด้วยดี แล้วจึงตามมาด้วยจิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในงานที่ทำนั้นไม่วางธุระ หรือไม่ทิ้งงานลงกลางคัน ซึ่งจิตตะ ท่านเปรียบเหมือนคนประครองบาตรที่เต็มเปี่ยมด้วยน้ำมันไว้ ฉะนั้นแล้วปิดท้ายด้วยวิมังสา หมั่นตริตรองพิจารณาเหตุ - ผล ในงานที่ทำนั้น มีลักษณะเป็นการทบทวนติดตามและประเมินผลงานไปในตัว ซึ่งถ้าบุคคลใดประพฤติปฏิบัติได้ให้ครบทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมาแล้ว ย่อมมั่นใจได้ว่าตนได้พัฒนางานในความรับผิดชอบให้ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดีแล้ว นั่นคือ เป็นการพัฒนางานด้วยอิทธิบาท ๔ ก็จะนำไปสู่ผลของการพัฒนาคนที่ทำงานให้บรรลุตามเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างยอดเยี่ยม

**๒.๓ การพัฒนาสังคมด้วยสังคหวัตถุ ๔** สรุปได้ว่า ถ้าทุกสังคมมีการนำสังคหวัตถุ ๔ ประการไปใช้อย่างสมบูรณ์ ย่อมทำให้บุคคลในสังคมนั้นอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และมีความเจริญก้าวหน้าตลอดไป เพราะสังคหวัตถุเป็นคุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่นได้อย่างแท้จริง และถาวรตลอดไปซึ่งมี ๔ ประการคือ ๑) ทาน การให้ ปันสิ่งของ ทรัพย์สิน เงิน ความรู้ การให้คำแนะนำหรือให้กำลังใจ ซึ่งเป็นของของตนเองให้แก่ผู้อื่นด้วยความยินดีและเต็มใจ ต่อจากนั้นต้องมี ๒) ปิยวาจา เจรจาวาจาที่ไพเราะ อ่อนหวาน วาจาอันเป็นที่รัก ผู้ฟังฟังแล้วสบายใจ เบิกบานใจ ชื่นใจ เป็นวจีสุจริตให้ถูกกาลและเทศะ โดยยึดอรรถะประโยชน์เป็นสำคัญ แล้วจึงมี ๓) อตถจริยา ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น แก่สังคม เป็นการบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณะด้วยความยินดี โดยไม่หวังผลตอบแทน เข้ากับสุภายิตไทยที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่างนิงดูค้าย ปั้นว้าวปั้นควายให้ลูกท่านเล่น” เป็นต้น แล้วปิดท้ายด้วยข้อที่ ๔) สมานัตตตา

ความมีตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ถือตัว ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่น แม้ว่าตนเคยต่ำต้อย แต่ต่อมา ได้ยศศักดิ์สูงมีทรัพย์สินมากก็วางตัวให้เหมาะสมอย่างที่เป็นอยู่ ไม่หลงตัว ไม่ลืมตัว เช่น เคยตกทายนั่นอย่างไรก็ตกทายนั่น เป็นต้น ซึ่งการพัฒนาด้านการเข้าสังคมหรือหมู่คณะนี้ ผู้ประพฤติปฏิบัติต้องยึดมั่นและดำเนินตามสังคหวัตถุให้ครบถ้วนทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมาแล้ว ย่อมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของคนอื่นได้อย่างแท้จริง แม้ว่าในอดีตเคยเป็นศัตรูกันมา แต่ถ้าใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ กลับกลายเป็นเพื่อนเป็นมิตรที่ดีต่อกันได้ ดังนั้นการพัฒนาด้านการเข้าสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ ย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัยหรือตัวแปรอิสระให้เกิดผลตามมากคือ กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคนได้อย่างแท้จริง

**๒.๔ การปฏิบัติเข้มข้น** ในประเด็นนี้เป็นการวิเคราะห์ ประมวลผลข้อมูล และสรุปผลการวิจัยเป็น ๒ แนวทางตามเครื่องมือวิจัยที่กำหนดได้ ดังนี้

**๒.๔.๑** สรุปผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์ พระสังฆาธิการ พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิตปริญญาโท และอาจารย์ในมหาวิทยาลัย รวม ๓๓ รูป/คน พบว่า มีความรู้ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในเรื่องเป้าหมายคือ บรรลุมรรคผลนิพพาน ดับทุกข์ ชนะความทุกข์ และเป็น การสืบทอดพระพุทธศาสนา ทั้งยังส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ส่วนความคิดเห็นด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ได้แก่ เป็นการสำรวจอินทรีย์ ทำให้จิตใจสงบ มีเมตตา เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และมีสติสัมปชัญญะ เป็นต้น ส่วนปัญหาที่ประสบในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วนำมาแก้ไขก็คือ เปลี่ยนอิริยาบถหรือเดินให้มากขึ้น กำหนดรู้สุข – ทุกข์ ขณะปฏิบัติ มีสติอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น

**๒.๔.๒** สรุปผลจากบทสัมภาษณ์ อธิการบดี รองอธิการบดี และอาจารย์ของมหาวิทยาลัย รวม ๓ ท่าน ซึ่งมีดังนี้

**๒.๔.๒.๑** พระธรรมโกศาจารย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เป็น ๖ ประการ ดังนี้ ๑) วิปัสสนากับพฤติกรรมในสังคม เพราะสังคมมีการเปลี่ยนแปลง และเกิดปัญหามากเนื่องจากขาดการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการกำหนดให้มีสติ และสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นอุบายที่มีผลดีต่อการพูด หรือการกระทำ เป็นต้น ๒) ปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือผู้ปฏิบัติไม่ทราบเป้าหมายที่แท้จริง จึงปฏิบัติไปตามความสามารถของแต่ละคน จึงขาดการใช้สมาธิและปัญญาที่แท้จริง ๓) วิปัสสนากัมมัฏฐานกับชีวิตประจำวัน ต้องรู้ว่าการดำรงชีวิตในปัจจุบันนั้น สรรพสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เข้ากฏสามัญลักษณ์ทั้งสิ้น ๔) มุมมองของการปฏิบัติคือ จะต้องรู้ตัวผู้ปฏิบัติ รู้โลก



ภายนอก รู้สิ่งแวดล้อมทั้ง ๓ อย่างนี้ถือเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน ๕) อริยสังข์กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องนำอริยสังข์เข้ามาจับด้วย เพราะอริยสังข์เป็นความจริงอันประเสริฐที่ประกอบด้วยปัญญา ๖) โอปนยิโก เป็นธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติสู่ความดับทุกข์ โดยที่กำจัดอวิชชา คือโมหะเสียได้ อันจะน้อมนำมาสู่ผู้ปฏิบัติได้เอง

๒.๔.๒.๒ พระพรหมโมลี รองอธิการบดี ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับเป้าหมายของการปฏิบัติมี ๓ อย่างคือ ๑) เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ๒) เพื่อนำไปสู่หนทางที่ดีขึ้น หรือสูงขึ้น ๓) เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาทั้งสติ และปัญญา ควบคุมให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ติดอยู่ในรูปนาม นอกจากนั้นยังกล่าวไว้ว่า ปัจจุบันคนเข้าวัดเป็นประเพณีมากกว่าการประพฤติปฏิบัติธรรม จึงอยากให้ทุกคนเข้าหลักสูตรการฝึกอบรมที่วัดต่าง ๆ จัดเป็นหลักสูตรไว้ก็จะช่วยให้มีความรู้และปฏิบัติให้เกิดความสุขทั้งตนเอง และครอบครัว รวมทั้งชุมชนด้วย

๒.๔.๒.๓ ผศ. ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์มหาวิทยาลัย ได้ให้ทรรศนะไว้ดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในบ้านเราเป็นการปฏิบัติที่ฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือปัญญาซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด ได้แก่การดับทุกข์

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองเป็นจำนวนมาก จึงขอนำมาอภิปราย เพื่อให้เหตุผลตามแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัย เฉพาะที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนา คือการพัฒนาคนให้มีการศึกษากระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไตรสิกขา หรือสิกขา ๓ ซึ่งหมายถึง การศึกษาหาความรู้ หรือฝึกฝน อบรม พัฒนาการให้ครบถ้วนทั้ง ๓ ประการ โดยเริ่มจากศีลสิกขา ต่อด้วย จิตตสิกขา และปิดท้ายด้วยปัญญาสิกขา อันเป็นกระบวนการของการเรียนที่ถูกต้อง ทั้งนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ พระธรรมโกศาจารย์<sup>๑</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ กรอบความคิดในการจัดทำสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในหลักสูตรใหม่ ” ไว้ว่า มาตรฐานการเรียนรู้สาระศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ประกอบด้วย เข้าใจประวัติ หลักธรรมของพระพุทธศาสนาและสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปเป็นหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน ยึดมั่นในศีลธรรม

<sup>๑</sup> พระธรรมโกศาจารย์. (ศ. ประยูร ชุ่มมจิตโต), กรอบความคิดในการจัดทำสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในหลักสูตรใหม่, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘ – ๙.



การทำความดี มีค่านิยมที่ดีงาม และศรัทธาในพระพุทธศาสนา : ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมและศาสนพิธีของพระพุทธศาสนา ค่านิยมที่ดีงาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อมเพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบทั้ง เทียบได้กับไตรสิกขา คือ อธิสัสสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ส่วนการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นเรื่องของพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ปรากฏแก่คนอื่น เทียบได้กับอธิสัสสิกขา ซึ่งเป็นการฝึกรบมในเรื่องศีล คือการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย เรื่องการพัฒนาคุณธรรมที่ดี เช่น สมาธิ ศรัทธามาตรฐานนี้เทียบได้กับอธิจิตตสิกขา เป็นการฝึกรบมในเรื่องจิต คือ คุณสมบัติที่ดีภายในจิตใจคือ สมาธิ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และความเห็นที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า โลกียสัมมาทิฐิ เทียบได้กับอธิปัญญาสิกขา เป็นการฝึกรบมในเรื่องปัญญา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ 'ไพรัตน์ ญาติฉิมพลี'<sup>๒</sup> ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่เรียนวิชาพระพุทธศาสนา โดยการพัฒนาแบบไตรสิกขากับการสอนตามคู่มือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๐๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๕๐ คน และกลุ่มควบคุม ๕๐ คน กลุ่มทดลองสอนแบบไตรสิกขา กลุ่มควบคุมสอนตามคู่มือครู เครื่องมือที่ใช้คือแผนการสอนไตรสิกขา ผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้วิชาพุทธศาสนาของนักเรียนที่สอนแบบไตรสิกขา กับนักเรียนที่สอนตามคู่มือครู การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่สอนแบบไตรสิกขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๒. ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมที่พัฒนาคนให้เป็นที่รัก หรือเป็นมนต์เสน่ห์ทางใจ เรียกว่า สังคหวัตถุ ๔ ประการคือ ทาน การรู้จักแบ่งปันความสุขของตนให้ผู้อื่น แล้วพูดด้วยวาจาที่สุภาพ อ่อนหวาน ก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่น หลังจากนั้นก็ประพฤติตนให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น มีการช่วยเหลือ อนุเคราะห์บุคคลอื่น เช่น เป็นนักเรียนที่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เป็นนักเรียนที่ดีของ ครู – อาจารย์ และเป็นลูกที่ดีของ พ่อ – แม่ เป็นต้น รวมทั้งวางตนแบบเสมอต้นเสมอปลายไม่ถือตัว และมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันสอดคล้องกับแนวความคิดของ พระธรรมปิฎก<sup>๓</sup> ที่ได้กล่าวไว้ว่า สังคหวัตถุ แปลว่า วิธีสงเคราะห์ หมายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่น มี ๔ ประการ ดังนี้ ๑. ทาน คือ การให้ ได้แก่ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ การให้ทานให้เพื่อขจัดกิเลส เช่น การ

<sup>๒</sup>ไพรัตน์ ญาติฉิมพลี. “ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑”. **คู่มือบัณฑิต** สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๐. (บทคัดย่อ)

<sup>๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๔๒.

คู่มือบัณฑิตเป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บริจาคทานแก่นักสมณชีพรามณ์ ผู้ทรงศีล เพื่อขจัดความโลภหรือความตระหนี่ เป็นการชำระจิตใจให้สะอาด ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และการให้เพื่อสงเคราะห์หรือเพื่อยืดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่น การทำทานโดยให้สังคหวัตถุนี้ ในแง่ปฏิบัติ หมายถึง การเฉลี่ยหรือแบ่งให้จากส่วนที่คนมีอยู่ มิใช่ให้มากมายจนไม่เหลือ หรือให้จนผู้รับร่ำรวย จุดประสงค์เน้นที่การแสดงอัธยาศัยไมตรีมากกว่าความมากหรือน้อยของวัตถุที่ให้ เพราะฉะนั้น คนยากจนหรือคนที่มีวัตถุสิ่งของเล็กน้อยก็สามารถแบ่งปันให้ทานผู้อื่น ได้ตามอัธยาของตน เช่น การแบ่งปันอาหารให้เพื่อน แบ่งปันเครื่องเขียนให้เพื่อน เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ **๒. ปิยวาจา** ได้แก่ การพูดคำสุภาพ เพื่อให้เกิดความสามัคคี ปิยวาจาทำได้ง่าย เพราะวาจานั้นมีในตัวเรา เพียงเรามีสติ มีเมตตาในใจก็สามารถพูดออกมาได้ คำพูดมีอยู่ ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) คำพูดที่พูดออกไปแล้วเป็นลักษณะทำร้ายผู้อื่นกระทบกับผู้อื่น เช่น คำหยาบ คำคำ คำประชด คำกระทบกระเทียบ คำแค้น คำสบถ เป็นต้น คำพูดเหล่านี้เรียกว่า "อัปปิยวาจา" ๒) คำพูดที่พูดออกไปแล้วทำให้คนฟังรื่นหู เช่น คำพูดเป็นประโยชน์ พูดออกจากใจที่คิดดีโดยแท้จริง คำพูดที่ชวนให้เกิดความสมัคสมานไมตรี เป็นต้น **๓. อุตถจริยา** หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือกันและกัน และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ หลักธรรมข้อนี้มุ่งสอนให้คนพัฒนาตน คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ "อยู่ที่ให้เขาไว้ใจจากไปให้เขาคิดถึง" ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "คนทำหมุ่คณะให้ดังงาม" อยู่ที่ไหนก็สร้างความเจริญที่นั่น วิธีทำตนให้เป็นประโยชน์และทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ อาจทำได้หลายวิธี เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนเจริญด้วยความรู้ ความสามารถ เป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์เป็นนักเรียนที่ดีของสถานศึกษา เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ ตลอดจนเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา **๔. สมานัตตตา** การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย หมายถึง การวางตนได้เหมาะสม มีความหมาย ๒ ประการ คือ ๑) วางตนได้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคม เช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นบิดามารดา เป็นครูอาจารย์ เป็นเพื่อนบ้าน เป็นต้น ตนอยู่ในฐานะอะไรก็วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ และทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ๒) ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อกันทั้งหลาย ให้ความเสมอภาค ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เสมอในสุขและทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ปัญหา และร่วมแก้ปัญหา

๓. ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้เป็นกระบวนการของการแสวงหาความรู้ และความจริงในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มต้นด้วยการศึกษาเล่าเรียนให้รู้แจ้งเห็นจริงก่อน ซึ่งเมื่อเรียนรู้อย่างถูกต้องและครบถ้วนแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้จากภาคทฤษฎี แล้วผลของการปฏิบัติธรรมก็ย่อมประสบผลสำเร็จ และสามารถนำหลักธรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาอำนาจ

อานนุโท (จันทร์เปล่ง)<sup>๔</sup> ได้ทำวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” คือการศึกษาถึงหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ใน โภธิปักขิยธรรม ๓๑ ประการ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อการบรรลุธรรมตามกระบวนการเรียนรู้บริหารจัดการเพื่อเจริญปัญญาตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน๔

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๑. ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือ เป็นการศึกษา หรือฝึกอบรมด้วยการมีศีล หรือรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ เมื่ออบรมให้มีความรู้ในเรื่องของการรักษาศีลแล้วก็ต้องศึกษา เรียนรู้ในการปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวกับสมาธิ ทางด้านจิตใจเพื่อให้จิตยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไว้ โดยไม่ฟุ้งซ่านไปในที่อื่น และเมื่อฝึกฝนหรือเรียนรู้ในเรื่องของจิต หรือสมาธิแล้ว จึงเข้าสู่กระบวนการของการเรียนรู้ด้วยปัญญา คือการพิจารณาเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ได้แก่ รูป นาม ซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งการเรียนรู้ตามไตรสิกขานี้ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ขั้นพื้นฐาน ในทางพระพุทธศาสนา จึงมีข้อเสนอแนะว่า ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เพศหญิงหรือเพศชาย ควรที่จะต้องเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการของการเรียนรู้จากไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเบื้องต้นก่อน แล้วเข้าไปสู่อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ตามลำดับ ก็จะเป็นคนดีมีคุณธรรม สติธรรม อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

๒. ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนางาน หรือส่งเสริมการเรียนรู้ของบุคคลทั่วไป คือ อธิธัมมา ๔ ประการ ซึ่งอันดับแรกต้องมีขั้นที่ ๑ คือ ความพอใจรักใคร่ที่จะเรียนก่อน แล้วจึงมีวิธีที่ ๒ คือ ความพากเพียรพยายามมุ่งมั่นที่จะเรียน ให้ประสบผลสำเร็จ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ตาม และต่อมาต้องมีจิตที่ ๓ คือ มีจิตใจฝักใฝ่ที่จะเรียนไม่ปล่อยโอกาสให้ผ่านพ้นไป และประการสุดท้าย ได้แก่ วิมังสา คือ การทบทวนบทเรียน หรือทดลองจนเกิดความคล่องแคล่วในศิลปวิทยานั้น ๆ จึงมีข้อเสนอแนะว่า บุคคลทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะนักเรียนจะเรียนวิชาใดขอให้มื่อธิธัมมา ให้ครบทั้ง ๔ ประการ แล้วผลสำเร็จของการเรียนย่อมบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างแน่นอน โดยเฉพาะ ครู – ผู้ปกครอง หรือ พ่อ – แม่

<sup>๔</sup> พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง) “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒.

ต้องปลูกฝังอิทธิบาท ๔ แก่นักเรียน หรือ ลูก – หลาน ของคนที่อยู่ในวัยเรียน หรือในการพัฒนา  
งานก็ต้องมีให้ครบทั้ง ๔ ประการด้วย

๓. ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคน เพื่อให้อยู่  
ร่วมกันอย่างสันติสุขนั้น คือ สังคหวัตถุ ๔ ประการ ได้แก่ ทาน คือการแบ่งปันทั้งสิ่งของและ  
คำแนะนำ และปิยวาจา คือการพูด – คอย – สนทนา ด้วยวาจาที่อ่อนหวาน มีคุณมีประโยชน์ต่อกัน  
และอรรถจริยา คือ บำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชนอื่น สังคมอื่น ด้วยความอดทนและ  
ตั้งใจ ส่วนประการสุดท้าย ได้แก่ สมานัตตตา คือไม่ถือตัวเข้าได้กับคนทุกประเภท แบบเสมอ  
ต้นเสมอปลาย หรือเมื่อมีทุกข์ก็ทุกข์ด้วย เมื่อเดือดร้อนก็พลอยเดือดร้อนด้วย จึงมีข้อเสนอแนะว่า  
ถึงเวลาแล้วที่ชาวไทยทุกคนควรยึดมั่นอยู่ใน สังคหวัตถุทั้ง ๔ ประการ เพราะเป็นคุณธรรมขั้น  
พื้นฐานที่จะให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะไม่นานก็ตายกัน  
ไปไม่มีใครหนีความตายไปได้ ดังนั้น ก่อนตายก็ควรยึดมั่นในสังคหวัตถุนี้ อย่างจริงจัง และเป็น  
ตัวอย่างที่ดีของสังคมไทยสืบไป

๔. ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้สูงขึ้น  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ ซึ่งแสดงว่าหลังการเรียนรู้มีการปฏิบัติถูกต้อง และเป็นประโยชน์  
รวมทั้งเห็นคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสูงขึ้น จึงมีข้อเสนอแนะว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรม  
ในทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีการเรียนรู้ มีความเข้าใจในหลักการ และวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องก่อน  
ด้วยการศึกษาเล่าเรียน หรืออบรมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในความหมาย หลักการ วิธีการ  
รวมทั้งขั้นตอนของการปฏิบัติจากภาคทฤษฎี ให้คล่องแคล่วก่อน หลังจากนั้นจึงนำความรู้ และ  
ขั้นตอนต่าง ๆ ที่ได้จากภาคทฤษฎีไปสู่ภาคปฏิบัติ ซึ่งในขั้นของการปฏิบัตินี้จำเป็นจะต้องทบทวน  
ให้ถูกต้องตามภาคทฤษฎีที่ได้เรียนมา โดยมีครู อาจารย์เป็นผู้ให้คำแนะนำ และสอบอารมณ์ใน  
ระหว่างการปฏิบัติธรรมด้วย

๕. ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้ระบุปัญหาที่ประสบในการปฏิบัติวิปัสสนา  
กัมมัฏฐานในข้อพ่วงเช่นไว้เป็นอันดับหนึ่ง คือการกำหนดสติรู้อยู่ที่ปัจจุบัน และรองลงมาคือ  
กำหนดรู้หาอุบายให้หยุดคิดสิ่งสติกลับมาให้เร็วที่สุด จึงมีข้อเสนอแนะว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานจะต้องควบคุมอารมณ์ หรือจิตใจไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านไปในสถานที่ต่าง ๆ ให้กำหนด  
อารมณ์อยู่ที่ใดที่หนึ่ง เช่น กำหนดที่ท้องให้ยุบ – พอง หายใจเข้าก็รู้ว่าพองหนอ หายใจออกก็รู้ว่า  
ยุบหนอ หรือเวลาเดินจงกรมให้กำหนดจิตอยู่ที่เท้าว่า ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ เป็นต้น ถ้า  
สามารถปฏิบัติเช่นนี้ได้ก็จะเป็นการขจัดความฟุ้งซ่านให้กับตนเองได้

๖. บุคลากร โดยเฉพาะพระที่ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนทางด้านวิปัสสนายังขาดแคลน ไม่เพียงพอ ในรูปแบบการสอนควรเป็นรูปแบบการประยุกต์นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นศึกษา ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิบัติ แล้ว ไม่สามารถสื่อสารให้กับผู้เรียนเข้าใจได้ และในความเหมาะสมที่จะ สืบทอดพระพุทธศาสนาในการเรียนรู้ตั้งแต่อดีต บุคลากรที่ถ่ายทอดได้ดีที่สุดคือ พระภิกษุ ในทาง พฤติกรรม จึงมีข้อเสนอแนะให้เพิ่มและพัฒนาบุคลากรให้มากยิ่งขึ้น และอย่างเพียงพอด้วย

๗. การทำหน้าที่เป็นครูผู้สอนในทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องใช้สื่อต่าง ๆ จึงมี ข้อเสนอแนะให้รัฐบาลจัดสรรงบประมาณในทางพระพุทธศาสนา คือ การให้ครูพระเข้าไปสอนใน สถานศึกษาให้มากขึ้น ควรจัดเพิ่มในระดับอุดมศึกษา อาชีวศึกษา มหาวิทยาลัย โดยบูรณาการ สอดแทรกพระพุทธศาสนาในทุกๆ สถาบัน การศึกษา เพื่อให้จิตใจของคนในทศวรรษหน้าได้มี ความสุภาพอ่อนโยน รู้จักพึ่งตนเอง มองตนเอง และแก้ไขที่ตนเอง เข้าใจผู้อื่น และช่วยเหลือผู้อื่น เป็น สนับสนุนพระครูสอนศีลธรรมจัดสรรงบประมาณค่านิตยภัตให้กับพระที่ทำหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แต่ละปีการศึกษา มีพระภิกษุจบหลักสูตรพระพุทธศาสนาจำนวนมาก เพื่อให้ ได้ผลิตบุคลากรออกสู่สังคมทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ขยายวงกว้างขึ้นในการสืบทอด พระพุทธศาสนา

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

๑. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการประเมินวิปัสสนาญาณ ๑๖ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เรียนรู้การผ่านญาณแต่ละขั้น
๒. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การเรียนรู้คัมภีร์พระไตรปิฎก โดยนำหลักธรรมคำสั่งสอน ประยุกต์ใช้ส่งเสริมการดำรงชีวิตประจำวัน

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ  
มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒/๓๓ กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

### (๑) หนังสือ :

ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร, รศ. และคณะ. พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาบุญหนา อโศโก. พระไตรปิฎกฉบับทางพื้นทุกซ์ ภาค ๒ การปฏิบัติธรรม.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๒.

ปราชญา กล้าผจญ. แนวโน้มและพัฒนการทางการบริหารการศึกษา. เอกสารการสนธิวิชาการ  
บริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓.

พระคันธสาราภิงค์. บทสวดมนต์พระปริตรธรรม. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์,  
๒๕๕๐.

พระธรรมโกศาจารย์. (ศ. ประยูร ชุมมจิตโต). กรอบความคิดในการจัดทำสาระการเรียนรู้  
พระพุทธศาสนาในหลักสูตรใหม่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_. พุทธประวัติทัศนศึกษา. กรุงเทพมหานคร : วิบูลย์การพิมพ์, ๒๕๒๖.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.



..... พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

..... ชีวิต งานและสังคมที่สมบูรณ์. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

..... จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวทางธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

..... วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๗.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน.

กรุงเทพมหานคร : วิริยะพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๕๐.

พระราชญาณวิสิฐ (หลวงป่า). ครองชีวิตอย่างไรให้เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๓๕.

พระราชวรมุนี. (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๒.

พระราชวรมุนี. พุทธธรรม กฎธรรมชาติ และคุณค่าสำหรับชีวิต ฉบับเดิมแก้ไขปรับปรุง

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๒๖.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม สมานและแนวปฏิบัติ. (กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

..... กระแสธรรม เพื่อชีวิตและสังคม. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. เทคนิคของการมีธรรมะ (ศีลธรรมกลับมา). กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร,

๒๕๒๖.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). อยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ แด่ดิลกเจ็ด,

๒๕๕๐.

..... ธรรมปริทรรศน์. (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺโทโก). ธรรมวิภาค. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร :

นานมีบุ๊คส์พับลิชเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

รังสรรค์ บุษยะมา, ผศ.ดร. การจัดการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๐.

สนิท ศรีสำแดง. พุทธศาสนากับหลักการศึกษ. กรุงเทพมหานคร : นีลนารการพิมพ์, ๒๕๓๔.



สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. นวโกวาท **หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี.**

นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๗๕/๒๕๔๔.

..... **พุทธประวัติ.** นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระสัทธัมมโชติกะ ฐมมาจริยะ. **ปรมัตโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๓ จิต เจตสิก รูป นิพพาน.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์, ๒๕๔๓.

..... **วิปัสสนากรรมฐาน.** หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

พระมหาเสริมชัย ชยมงคลโล. **ทางมรรคผลนิพพาน. ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกายและพระนิพพาน.**

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, ๒๕๔๐.

## (๒) วิทยานิพนธ์ :

กรองทอง รัตนจันทร์. การสำรวจความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาที่  
จำเป็นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในช่วงสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของ  
ประเทศไทย. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต** สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ๒๕๔๓.

เกรียงศักดิ์ ราชโคตร. อิทธิบาท ๔ และลักษณะทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของ  
นักศึกษาในโรงเรียนเอกชนประเภทช่างอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร.

**วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต.** (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา),  
๒๕๔๕.

นรา ตรีธัญญา. การศึกษาการนำหลักธรรมวิชาพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่สัมพันธ์  
กับชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ของโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัด  
ชัยภูมิ. **ปริญญาโท** สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ๒๕๔๓.

พระมหาอำนาจ อานุนโท (จันทร์เปล่ง) การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ไพรัตน์ ญาตนิมพลี. ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. **ดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๔๐.

มหาสารคาม สืบวินัย. ศึกษาความคาดหวังของนักเรียนต่อการเรียนพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณี  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอสดึก จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. ๒๕๔๕.

สุนันท์ เพ็ชรพิรุณ. การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทรรศนะของพุทธทาส  
ภิกขุ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สุปราณี ไกรวัตนุสสรณ์. การเรียนการสอนวิชาพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔  
โรงเรียนวัดราชบพิตร กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๓๕.

อัจฉรา บุญญพนิช. ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็น  
สำคัญ. ปรินิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทร์วิโรฒ, ๒๕๔๗.

(๓) สารนิพนธ์ :

นกร วิชัยผิน. การใช้สังคหวัตถุ ๔ ในชีวิตประจำวันของผู้นำครอบครัว หมู่ที่ ๑ ตำบลนาคู กิ่ง  
อำเภอนาคู จังหวัดกาฬสินธุ์ พุทธศักราช ๒๕๔๘. สถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

(๔) CD :

พระครูวิสุทธิสุตคุณ (สายชล สุภาจาโร). CD. หลักสูตรนักรธรรมชั้นตรี วิชาเรียงความแก่กระทู้  
ธรรม. ตัวอย่างการเขียนเรียงความ.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้พิมพ์เผยแพร่ :

โครงการอบรม ถ่ายพุทธบุตร วัดปัญญานันทาราม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี, (เอกสาร  
เย็บเล่ม).

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๔๕), แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ  
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๙), (เอกสารเย็บเล่ม).

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๕๐), แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ  
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔), (เอกสารเย็บเล่ม).

(๖) Internet :

พุทธกิจประจำวัน. <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=1789>

ประกาศพระศาสนา. <http://www.history.mbu>

<http://www.learntripitaka.com/scruple/sank4.html>

สังคหวัตถุ. <http://www.school.obee.go.th/bandp/Dhamal.htm>

<http://www.th.wikipedia.org>



## ภาคผนวก

### ภาคผนวก

- ก. แบบสอบถามวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา
- ข. แบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง
- ค. บทสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย
- ง. บันทึกเรื่องขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์
  - ๑. พระธรรมโกศาจารย์
  - ๒. พระพรหมโมลี
- จ. บันทึกขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
  - ๑. พลตรี ดร.วีระ วงศ์สรรค์
- ฉ. บันทึกขออนุญาตบทสัมภาษณ์พิมพ์เผยแพร่

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

๑. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
๒. อายุ ( ) ๓๐-๓๕ ( ) ๔๐-๔๕ ( ) ๕๐ ปีขึ้นไป
๓. ระดับการศึกษา ( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท ( ) ปริญญาเอก
๔. ประสบการณ์ในการทำงาน ( ) ๑-๑๐ ( ) ๑๑-๒๐ ( ) ๒๑ ปีขึ้นไป

คำชี้แจง ๑. แบบสอบถามนี้มี ๓ ตอน ใช้สอบถามพฤติกรรมของผู้เรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคนซึ่งใช้  
สอบถาม หลังการเรียนรู้

๒. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ตอนที่ ๒ โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลง หน้าข้อความที่ใกล้เคียงกับตัวท่านมากที่สุด

ลำดับที่	รายการ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่					
๒	มีการแบ่งปันให้กับผู้อื่น					
๓	มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
๔	เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย					
๕	มีความเมตตาต่อสัตว์					
๖	มีความร่าเริง แจ่มใส					
๗	พูดความจริง					
๘	แต่งกายสะอาดเรียบร้อย					
๙	มีสติ สมာธิ ในการทำงาน					
๑๐	พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๑	ดูแลทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี					
๑๒	ตรงต่อเวลา					
๑๓	พูดจาเรียบร้อย มีมารยาท					
๑๔	รู้จักความพอดี เหมาะสมตามสถานการณ์					
๑๕	มีความตั้งใจทำงาน					
๑๖	มีกริยามารยาทที่ดี					
๑๗	มีความอดทนอดกลั้น					
๑๘	มีความมั่นใจในตนเอง					
๑๙	รู้จักกาล วัจกเวลาในการพูด					
๒๐	มีความคิดริเริ่ม					

**ภาคผนวก ข**

**แบบสัมภาษณ์**

ใช้สัมภาษณ์กลุ่มประชากรตัวอย่าง ได้แก่พระสงฆ์ที่ได้รับการปฏิบัติจากสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในสำนักปฏิบัติ ..... ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการสัมภาษณ์ออกเป็น ๔ ตอน ดังต่อไปนี้

**ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์**

๑. ชื่อ .....นามสกุล ..... อายุ ..... ปี
๒. เพศ .....
๓. การศึกษาเรียนจบชั้นสูงสุด .....
๔. อาชีพ .....
๕. ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา .....
- .....
- .....

**ตอนที่ ๒ ความรู้ (Knowledge)**

๑. เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๑. ....
๒. ....
๓. ....
๔. ....
๕. ข้อเสนอแนะ .....

**ตอนที่ ๓ ทักษะ (Attitude)**

๒. ท่านได้รับคุณค่าจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในด้านการควบคุม
๑. ทางพฤติกรรม.....
๒. ทางจิต.....
๓. ทางอารมณ์.....
๔. ทางปัญญา .....



๕. ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

**ตอนที่ ๔ ปฏิบัติ (Practice)**

**๑. ท่านพบปัญหาจากการปฏิบัติ วิธีแก้ไข**

- ๑. ความง่วง .....
- ๒. เวทนา .....
- ๓. ฟุ้งซ่าน .....
- ๔. อารมณ์ .....
- ๕. ความตรึงเครียด .....
- ๖. วิปัสสนุกิเลส .....
- ๗. นิमित .....
- ๘. จินตญาณ .....
- ๙. วิปัสสนา .....
- ๑๐. สมาธิเกิดมาก .....
- ๑๑. นั่ง กำหนด ..... นาที
- ๑๒. เดินจงกรม ..... นาที
- ๑๓. กำหนดอิริยาบถเล็กน้อย  
 ..... กำหนด ..... ไม่กำหนด
- ๑๔. สภาวะธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น.....
- ๑๕. ข้อเสนอแนะ .....
- .....
- .....

.....ขอขอบพระคุณที่ท่านอุทิศส่วสละเวลาตอบคำถามตั้งแต่ต้นจนจบ.....

**ภาคผนวก ค**

**บทสัมภาษณ์**

จากกลุ่มเป้าหมายที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา

**๑. พระสงฆ์**

๑.๑ ผู้บริหาร นักวิชาการ และพระอาจารย์ด้านวิปัสสนา

จำนวน ๓ รูป

๑. พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัมภาษณ์ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

๒. พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตฺตโสภโณ) รองอธิการบดีสายต่างประเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัมภาษณ์ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

๓. พระราชสิทธิมุณี (บุญชิต สุคฺโปรง) พระอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัมภาษณ์ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๑

๑.๒. เจ้าสำนักปฏิบัติวิปัสสนา

จำนวน ๑ รูป

๑. พระพรหมโมลี เจ้าคณะภาค ๑ รองอธิการบดีสำนักเรียนพุทธโฆส จ.นครปฐม สัมภาษณ์ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.

๑.๓ พระสังฆาธิการ ประกาศนียบัตรวิปัสสนากาวนา รุ่นที่ ๑

จำนวน ๓ รูป

**กลุ่มพระสังฆาธิการ**

๑. พระมหาจรัญ นวลบุญ. สหภาพเมียนมาร์. สัมภาษณ์ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

๒. พระมหาอำนาจ เขาวนารถ. จังหวัดนครราชสีมา

สัมภาษณ์ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

๓. พระสมชาติ ฐมฺมโชโต. วัดบัวขวัญ ตำบลบางกระสอบ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

สัมภาษณ์ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

ทำหน้าที่พระอาจารย์ และช่วยงานด้านวิปัสสนา. มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. จำนวน ๓ รูป

๑. พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุสี พระวิปัสสนาจารย์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐.

๒. พระเจริญ วาฑฒโน. นิสิตปริญญาโทรุ่นที่ ๑๗ ปี ๒๕๔๗ เจ้าสำนักศูนย์วิปัสสนาบุญญานุภาพ สัมภาษณ์ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๐.

๓. พระมหาขงยุทธ กนุดาโก. นิสิตปริญญาโทรุ่นที่ ๑๘ ปี ๒๕๔๘ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สัมภาษณ์ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐.

๑.๔ พระนิสิตปริญญาโท หลักสูตรพระพุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา รุ่นที่ ๑-๒ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๑๖ รูป

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| ๑. พระนิพนธ์ เทวธมโม.        | สัมภาษณ์ ๑ มกราคม ๒๕๕๑.      |
| ๒. พระมหาจักรี ฐานวโร        | สัมภาษณ์ ๕ มกราคม ๒๕๕๑.      |
| ๓. พระไวพจน์ สีลเตโช         | สัมภาษณ์ ๕ มกราคม ๒๕๕๑.      |
| ๔. พระอุดร ปิยวณฺโณ          | สัมภาษณ์ ๕ มกราคม ๒๕๕๑.      |
| ๕. พระวิไลสอน อาจารย์สิริ    | สัมภาษณ์ ๖ มกราคม ๒๕๕๑.      |
| ๖. พระมหาเทพนรินทร์ ชาตเทโว. | สัมภาษณ์ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๑.     |
| ๗. พระมหาบุญมี ปุญญวฑฺฒโน.   | สัมภาษณ์ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๑.     |
| ๘. พระมหารินทอง มนโทสุธี.    | สัมภาษณ์ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๑.     |
| ๙. พระมหามงคล ขนฺติธโร       | สัมภาษณ์ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๑.     |
| ๑๐. พระทักษิณ อินฺทปญฺโญ     | สัมภาษณ์ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๑.     |
| ๑๑. พระไพรวัดย์ ธรรมวโร      | สัมภาษณ์ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๑.     |
| ๑๒. พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ | สัมภาษณ์ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.  |
| ๑๓. พระพุทธิพงษ์ ปภาโกร.     | สัมภาษณ์ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.  |
| ๑๔. พระศักดา วิสุทธิญาโณ.    | สัมภาษณ์ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.  |
| ๑๕. พระนพดล จิตธมฺโม         | สัมภาษณ์ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.  |
| ๑๖. พระริน เป็ล              | สัมภาษณ์ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑. |

- ๑.๕ พระอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๑ รูป  
พระอาจารย์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๑. พระมหาวิจิตร ศรีจันทร์ สัมภาษณ์ ๒ มีนาคม ๒๕๕๑.
- ๑.๖ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๑ คน  
๑. ดร.จรรุวรรณ พึ่งเที่ยร สัมภาษณ์ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.
- ๑.๗ พระนิสิตปริญญาตรีหลักสูตรพุทธศาสตร์บัณฑิต สำนักเรียนพุทธโฆส จำนวน ๒ รูป  
๑. พระนรินทร์ ศิริรัตน์ สัมภาษณ์ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.  
๒. พระสุรภัญ ปมุตโต สัมภาษณ์ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.
- ๑.๘ พระนิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตร์บัณฑิต สำนักเรียนพุทธโฆส จำนวน ๑ รูป  
๑. พระมหาประเสริฐ มั่นตะเสวี สัมภาษณ์ ๒ มีนาคม ๒๕๕๑.
- ๑.๙ พระวัดพิชญาติการามวรวิหาร จำนวน ๑ รูป  
๑. พระมหาไพบูลย์ เกษหอม สัมภาษณ์ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑.

## ๒. คฤหัสถ์

- ๒.๑ ผู้บริหาร นักวิชาการ ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา และ/หรือ ทำหน้าที่ด้านวิปัสสนา จำนวน ๑ คน  
๑. ผศ.รท. ดร.อาจารย์บรรจบ บรรณรุจิ สัมภาษณ์ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑.

รวม จำนวน ๓๓ รูป/คน

ภาคผนวก ง

๑. พระธรรมโกศาจารย์



**บันทึกข้อความ**

**ส่วนงาน** คณะครุศาสตร์ มจร. วัดศรีสุदारาม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร./โทรสาร ๐-๒๕๓๓-๖๕๘๘  
**ที่** ศบ ๖๑๐๓/๐๓๑ **วันที่** ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑  
**เรื่อง** ขอบความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์

เรียน พระธรรมโกศาจารย์

ด้วยนางพรทิพา กิจจารุวัฒนากุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน : An Analytical Study Learning Process in Buddhism and Human Development.” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| ๑. พระสมภาร สมภาโร ผศ.       | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย  | กรรมการ       |
| ๓. ผศ.ดร.วสิน กาญจนวณิชย์กุล | กรรมการ       |

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ต่อนิสิตได้เป็นอย่างดี โดยขอความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตเข้าพบ เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน โดยนิสิตจะติดต่อขอนัดวัน เวลา สัมภาษณ์ ให้ท่านทราบในโอกาสต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ.

(พระครูสุตกิจบริหาร)  
คณบดีคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

๒. พระพรหมโมลี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะครุศาสตร์ มจร. วัดศรีสุคาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร./โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๖๕๘๘  
ที่ ศธ ๖๑๐๓/๐๓๑ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑  
เรื่อง ขอบความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์

เรียน พระพรหมโมลี

ด้วยนางพรทิพา กิจจารุวัฒนากุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน : An Analytical Study Learning Process in Buddhism and Human Development.” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| ๑. พระสมภาร สมภาโร ผศ.       | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย  | กรรมการ       |
| ๓. ผศ.ดร.วศิน กาญจนวณิชย์กุล | กรรมการ       |

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ต่อนิสิตได้เป็นอย่างดี โดยขอความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตเข้าพบ เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน โดยนิสิตจะติดต่อขอนัดวัน เวลา สัมภาษณ์ ให้ท่านทราบในโอกาสต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ.

(พระครูสุตกิจบริหาร)

คณบดีคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**ภาคผนวก จ**

๑. พลตรี ดร.วีระ วงศ์สรรค์

ที่ ศธ ๖๑๐๓/๑๒๖



**คณะกรรมการ**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วัดศรีสุทธาราม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทร. / Fax. ๐-๒-๔๓๓-๖๕๘๘, ๐๘-๔๑๐๔-๔๒๗๓

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

เรื่อง **ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย**

เจริญพร พลตรี ดร.วีระ วงศ์สรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

จำนวน

ชุด

ด้วยนางพรทิพา กิจจารุวัฒนากุล ปัจจุบันกำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน : An Analytical Study Learning Process in Buddhism And Human Development.” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระสมภาร สมภาโร	ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย	กรรมการ
๓. ผศ.ดร.วศิน กาญจนวิชช์กุล	กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร



(พระครูสุตกิจบริหาร)

คณบดีคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ



บันทึกข้อความ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
เลขรับ ๑๒๗  
วันที่ ๒๐ มี.ค. ๕๖ เวลา ๑๖.๕๕ น.  
ผู้รับ ทนทศนิตะจุฑา ไกรศิริโก

ส่วนงาน คณะครุศาสตร์ วัดศรีสุทธาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร. โทรสาร (๐๒) ๔๓๓-๖๕๘๘

ที่ ศธ ๖๑๐๓๑๗๗ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตนำบทสัมภาษณ์พิมพ์เผยแพร่

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย


เนื่องด้วย นางพรทิพา กิจจารุวัฒนากุล นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การเรียนรู้พระพุทธศาสนากับการพัฒนาคน และได้เก็บรวบรวมข้อมูลบทสัมภาษณ์ จากพระธรรมโกศาจารย์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีความประสงค์จะนำบทสัมภาษณ์ดังกล่าว พิมพ์เผยแพร่

ในการนี้ ทางคณะกรรมการบริหารโครงการฯ พิจารณาแล้ว เห็นว่า บทสัมภาษณ์ดังกล่าว เป็นแนวทางที่มีคุณค่าต่อผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลายด้าน เช่น ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านอารมณ์ ตลอดจนวิธีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าเป็นอย่างดี จึงเห็นสมควรอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ ดังมีรายละเอียดบทสัมภาษณ์ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนำเสนอบัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาอนุญาตให้นำบทสัมภาษณ์ ดังกล่าวพิมพ์เผยแพร่ต่อไป

  
(พระมหาสหัส จิตสาโร)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์  
ปฏิบัติหน้าที่แทนคณบดีคณะครุศาสตร์

๐๔๖๗  
  
(พระศรีสิทธิมนูญ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
๑๐ มี.ค. ๕๖

ฉบับนี้เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวพรทิพา ภูมพิณานนท์
วัน เดือน ปีเกิด	๓๑ พฤษภาคม ๒๕๐๕
การศึกษา	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวช.) เลขานุการ ปริญญาตรีนิเทศศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นิสิตปริญญาโท คณะครุศาสตร์ หลักสูตรพุทธศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลกรณราชวิทยาลัย นักศึกษานิเทศศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี บัณฑิตศึกษานิเทศศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
ปัจจุบัน	พนักงานวิชาชีพระดับ ๖ กลุ่มงานวิชาการและวางแผน ฝ่ายวางแผนและพัฒนาคุณภาพ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จ.นนทบุรี