

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔” โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

๒.๑ แนวคิดของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรม

๒.๑.๒ แนวคิดกระบวนการรู้คิด

๒.๑.๓ แนวคิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

๒.๑.๕ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๖ แนวคิดธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒.๒ แนวคิดตามหลักพุทธศาสนาของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๑ ความหมายการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๒ แนวคิดหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๓ แนวคิดหลักธรรมว่าด้วยโยนิโสมนสิการ

๒.๒.๔ แนวคิดหลักปัจจุสมุปบาท

๒.๒.๕ แนวคิดหลักไตรสิกขา

๒.๒.๖ แนวคิดหลักบุญกิริยา ๓

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีกระบวนการรู้คิดจิตวิทยาตะวันตก

๒.๓.๑ การเห็นคุณค่าในตน

๒.๓.๒ ความมั่นคงทางอารมณ์

๒.๓.๓ การรับรู้ความสามารถของตน

๒.๓.๔ การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

๒.๓.๕ แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ (มาสโลว์ Maslow Abraham)

๒.๓.๖ แนวคิดทฤษฎี (วิลเฮล์ม วุนด์ Wileam Huk)

๒.๓.๗ แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาสติปัญญา (Jean Piaget) จีน เพียเจ

๒.๓.๘ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้รู้คิด(Gestalt Psychology)

๒.๓.๙ จิตวิเคราะห์ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

๒.๓.๑๐ พฤติกรรมนิยม (John B.Watson)

๒.๓.๑๑ ปัญญานิยม (Cognitivism) บรูเนอร์ (Bruner)

๒.๔ ข้อมูลพื้นฐานที่ภาคสนาม

๒.๔.๑ การบริหารการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๔.๒ การฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ณ.สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

๒.๔.๓ การฝึกอบรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระภักทันทะเถรวาท

๒.๕ หลักการแนวความคิดวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก

๒.๕.๑ ประเภทของการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก

๒.๕.๒ การแปลความหมายของสัมประสิทธิ์การถดถอย

๒.๖ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗ กรอบแนวความคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) คือกริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่างๆ อาการแสดงออกต่างๆ เหล่านั้นอาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากกระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus) สิ่งเร้าภายในได้แก่สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในนี้จะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านั้นโตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าภายในจะลดลง ความสำคัญสิ่งเร้าภายนอกทางสังคมที่เด็กได้รับรู้ในสังคมจะมีอิทธิพลมากกว่าในการกำหนดว่าบุคคลควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่อผู้อื่น สิ่งเร้าภายนอกได้แก่สิ่งกระตุ้นต่างๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลที่จะจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมได้แก่สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจที่เรียกว่าการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือสิ่งเร้าที่พอใจทำให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่น คำชมเชย การยอมรับของเพื่อน ส่วนการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) คือสิ่งเร้าที่ไม่พอใจหรือไม่พึงปรารถนา นำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษเด็ก เมื่อลักขโมย การปรับเงินเมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น วิธีการเสริมแรงทางบวกกระทำดังนี้

๑. การให้อาหาร น้ำ เครื่องยังชีพ เป็นต้น

๒. การให้แรงเสริมทางสังคม เช่น การยอมรับ การยกย่อง การชมเชย ฯลฯ

๓. การให้รางวัลคะแนน แต้ม ดาว เป็นต้น

๔. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Information Feedback) เช่น การรับแจ้งว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้นๆ เหมาะสม

๕. การใช้พฤติกรรมที่ชอบกระทำมากที่สุดมาเสริมพฤติกรรมที่ชอบกระทำน้อย ที่สุด เป็นการวางเงื่อนไข เช่น เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วจึงอนุญาตให้ดูทีวี เป็นต้น

ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ^๑ พฤติกรรมเป็นกิจกรรมต่างๆ ซึ่งบุคคลแสดงออกโดยผู้อื่นอาจเห็นได้ เช่น การยิ้ม การเดิน หรือผู้อื่นอาจเห็นได้ยากต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การเต้นของหัวใจ พฤติกรรมทุกอย่างที่บุคคลแสดงออกมานั้น มีผลมาจากการเลือกปฏิกิริยาตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุดตามสถานการณ์นั้นๆ พฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ จะมีพื้นฐานมาจากความรู้ และทัศนคติที่คอยผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งแต่ละคนจะมีพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป เนื่องจากได้รับความรู้จากแหล่งต่างๆ ไม่เท่ากัน มีการตีความสารที่รับมาไปคนละทิศคนละทางทำให้เกิดการเรียนรู้ และการสัมผัสประสบการณ์ในเรื่องความรู้ที่ไม่เท่ากัน นักจิตวิทยามักสนใจศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกภายในจิตใจของมนุษย์ เช่น ทัศนคติ นำไปสู่พฤติกรรมของมนุษย์อย่างไร ซึ่งเมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ภายในจิตใจของมนุษย์แล้ว สิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกต่อผู้อื่น

เป้าหมายของศาสตร์ทางจิตวิทยาอันเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมว่า มีเป้าหมายเป็น ๔ ประการ คือ เพื่อการอธิบายพฤติกรรม เพื่อการเข้าใจพฤติกรรมเพื่อการพยากรณ์พฤติกรรม และเพื่อการควบคุมพฤติกรรม จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตนเองและสังคม การกระทำหรือการแสดงออกของสิ่งมีชีวิตทั้งที่ปรากฏออกมาให้เห็นหรือสัมผัสได้ และไม่สามารถเห็นหรือสัมผัสได้ เป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตกระทำหรือปฏิกิริยาต่างๆ แสดงออกซึ่งแสดงออกทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้พฤติกรรมสามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้หรือสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ หรือสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

๑) ด้านความรู้หรือพุทธิปัญญา เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความคิด

๒) ด้านความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดหรือเจตคติพิสัย บ่งชี้ถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นนามธรรม เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล มีรายส่วนประกอบย่อยๆ อีก ๓ ประการคือ ทัศนคติ/เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อ

๓) ด้านการปฏิบัติหรือทักษะพิสัย คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย

พฤติกรรมมีที่มาจาก ๒ ศาสตร์ด้วยกัน ได้แก่ ศาสตร์ทางปรัชญาและศาสตร์ทางจิตวิทยา ซึ่งโดยเนื้อแท้แล้วศาสตร์ทางจิตวิทยาก็แตกตัวมาจากปรัชญาเก่าแก่โบราณที่ว่าด้วยจิตและวิญญาณ ศาสตร์ทางปรัชญานั้นที่มาของความรู้ได้มาโดยนักปราชญ์หรือผู้รู้ซึ่งทรงภูมิปัญญาและประสบการณ์จะนั่งเรียบเรียงแนวคิดเชิงพฤษฏีให้ผู้อื่นศึกษา แม้ความรู้ส่วนใหญ่จะน่าเชื่อถือแต่ก็ขาดหลักฐานมาสนับสนุนยืนยันความคิด จึงมีปัญหาในการนำไปอ้างอิง วิธีการของปรัชญาได้ชื่อว่า นั่งคิมนั่งเขียนอยู่กับที่ (armchair method) สำหรับจิตวิทยาซึ่งแตกตัวมาจากปรัชญา ต่อมาภายหลังได้มีการใช้วิธีวิทยาศาสตร์ (scientific method) ในการศึกษาค้นคว้าจึงส่งผลให้ความรู้ด้านพฤติกรรมมีความน่าเชื่อถือ และมีการศึกษาพฤติกรรมกันอย่างกว้างขวางหลายแง่มุมในเวลาต่อมา ศาสตร์ที่เป็น การอธิบายพฤติกรรมเชิงจิตวิทยาจะมีเนื้อหาครอบคลุมบางส่วนของชีววิทยา (Biology) สังคมศาสตร์ (Social Science) มนุษย์วิทยา (Anthropology) และสังคมวิทยา (Sociology) นอกจากนั้นบางส่วนยังต้องครอบคลุมพฤติกรรมของสัตว์บางประเภทเพื่อเป็นลู่ทางไปสู่การทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ กับต้องศึกษาถึงประสบการณ์ทั้งในส่วนที่เป็นจิตสำนึก (conscious

^๑ ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ, การวิเคราะห์ผู้รับสาร, กรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔).

mind) ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลรู้ตัว และการกระทำในสภาพจิตไร้สำนึก (unconscious mind) ซึ่งเป็นการกระทำส่วนที่เป็นไปโดยบุคคลมิได้คิดหรือจงใจทำ บางส่วนของพฤติกรรมต้องศึกษามนุษย์และสัตว์ในสภาพที่อยู่ตามลำพัง บางส่วนว่าด้วยการกระทำในกลุ่มสังคม จึงกล่าวได้ว่า ขอบข่ายของความรู้ด้านพฤติกรรมเชิงจิตวิทยานั้นครอบคลุมพื้นฐานความรู้จากหลายสาขา (Gleitman ; Wood & wood)^๒ เช่น การศึกษาเชิงชีววิทยาและการแพทย์ช่วยให้ผู้ศึกษาเห็นความสัมพันธ์ระหว่างกลไกทางชีววิทยากับปรากฏการณ์ทางจิต ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตได้มากขึ้น การศึกษาเรื่องอิทธิพลของประสบการณ์เดิมต่อการรับรู้ช่วยให้เข้าใจเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล การศึกษาเรื่องสังคมครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในอดีตนับแต่เด็กช่วยให้เข้าใจเรื่องการแสดงบทบาททางเพศ อาการลักเพศบางส่วน การศึกษาพื้นฐานสังคมครอบครัวช่วยให้เข้าใจเรื่องบุคลิกภาพของบุคคลทั้งในด้านการแสดงตน ความเชื่อมั่น ฯลฯ รวมถึงการศึกษาอิทธิพลของกลุ่มช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ ฯลฯ เป็นต้น

เวดและทาวริส (Wade and Tavis)^๓ อธิบายว่า พฤติกรรมคือการกระทำของคนเราที่สังเกตได้

ซิมบาร์ โดและเกอร์ริก (Zimbardo and Gerrig)^๔ อธิบายว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำของบุคคลเพื่อปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้

ลาเฮย์ (Lahey)^๕ กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นการประพฤติปฏิบัติของบุคคลที่สามารถสังเกตได้จากความหมายและคำอธิบายที่อ้างอิงไว้ อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมคือการกระทำ ของบุคคลในทุกลักษณะ ทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและที่จงใจกระทำ ซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และ เป็นการกระทำที่สังเกตได้โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสธรรมดาหรือใช้เครื่องมือช่วยการสังเกต

การศึกษาพฤติกรรมยุคปัจจุบันไม่เน้นการแบ่งประเภทของพฤติกรรมนัก แต่ในที่นี้ได้พิจารณาเห็นว่า การแบ่งประเภทของพฤติกรรมจะช่วยให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยานิยมแบ่งพฤติกรรมได้เป็น ๒ ประเภท^๖ ดังนี้

๑) พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยชัดเจนแยกได้อีกเป็น ๒ ชนิดคือ

๑.๑) พฤติกรรมที่สังเกตได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การพูด การหัวเราะ การร้องไห้ การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือแม้แต่การเต้นของหัวใจ ซึ่งผู้อื่นสังเกตได้โดยอาศัยประสาทสัมผัส

^๒ Gleitman, Henry. **Basic Psychology**. New York: W.W.Norton&Company, 1981.
Wood & wood Leadership Factor that Influence Educational Excellence (Site Based

^๓ Wade, C. and C. Tavis. **Attitude and Behavior**. New York : Appleton-Century Crofts, Inc. 1999.

^๔ Zimbardo, P. and R. Gerrig. **Psychology and Life**. New Jersey : Prentice Hall 1999.

^๕ Lahey, S. **Psychology**. Boston : McGraw-Hill College, 2001.

^๖ www.oknation.net/blog/lrukk/2007/07/14/entry-1, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๙.

๑.๒) พฤติกรรมที่ต้องใช้เครื่องมือหรือการวิเคราะห์เชิงวิทยาศาสตร์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีหรือปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าหรือประสาทสัมผัสเปล่า

๒) พฤติกรรมภายในหรือ “ ความในใจ ” (covert behavior) เป็นพฤติกรรมที่เจ้าตัวเท่านั้นจึงจะรู้ดี ถ้าไม่บอกใคร ไม่แสดงออกก็ไม่มีใครรู้ได้ดี เช่น การจำ การรับรู้ การเข้าใจ การได้กลิ่น การได้ยิน การฝัน การหิว การโกรธ ความคิด การตัดสินใจ เจตคติ จินตนาการ พฤติกรรมเหล่านี้ อาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น ขณะใช้ความคิดคลื่นสมองทำงานมาก หรือขณะโกรธปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดมีมาก ซึ่งวัดได้โดยเครื่องมือ แต่ก็ไม่มีใครรู้ละเอียดลงไปได้ว่าเขาคิดอะไร หรือ เขารู้สึกอย่างไร คนรู้ละเอียดคือเจ้าของพฤติกรรมนั้น

ครอนบาค (Cronbach)^๗ ได้อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นจากองค์ประกอบ ๗ ประการ ดังนี้

๑) ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเรามีพฤติกรรมเกิดขึ้นก็เพราะต้องการตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือต้องการทำตามวัตถุประสงค์ที่ตนได้ตั้งไว้ คนเรายังมีความต้องการหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันและมักจะเลือกสนองตอบความต้องการที่รีบด่วนก่อนความต้องการอื่นๆ

๒) ความพร้อม (Readiness) ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการประกอบพฤติกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ คนเราจะมีความพร้อมในแต่ละด้านที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น พฤติกรรมของทุกคนจึงไม่จำเป็นต้องเหมือนกันและไม่สามารถจะประกอบพฤติกรรมได้ทุกรูปแบบ

๓) สถานการณ์ (Situation) คนเรายังจะประกอบพฤติกรรมที่ตนเองต้องการ เมื่อมีโอกาสหรือสถานการณ์นั้นๆเหมาะสมสำหรับการประกอบพฤติกรรม

๔) การแปลความหมาย (Interpretation) แม้จะมีโอกาสในการประกอบพฤติกรรมแล้ว คนเรายังมักจะประเมินสถานการณ์ หรือคิดพิจารณาก่อนที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ ลงไป เพื่อให้พฤติกรรมนั้นมีความเสี่ยงน้อยที่สุด และสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของเขาได้มากที่สุด

๕) การตอบสนอง (Respond) หลังจากได้แปลความหมาย หรือได้ประเมินสถานการณ์ แล้วพฤติกรรมก็จะถูกกระทำตามวิธีการที่ได้เลือกในขั้นตอนของการแปลความหมาย

๖) ผลที่ได้รับ (Consequence) เมื่อประกอบพฤติกรรมไปแล้วผลที่ได้จากการกระทำนั้นๆ อาจจะตรงกับความต้องการ หรืออาจจะไม่ตรงกับความต้องการที่ตนเองได้คาดหวังไว้

๗) ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Threat) เมื่อคนเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ก็จะประสบกับความผิดหวัง ซึ่งเมื่อเกิดความผิดหวังแล้วคนๆ นั้นก็อาจจะกลับไปแปลความหมายใหม่ เพื่อที่จะหาวิธีที่จะสนองความต้องการของตนเองใหม่

ราชบัณฑิตยสถาน^๘ ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด ความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

^๗ Cronbach. Lee. J (1963) **Educational Psychology**. New York :Harcourt, Brace and World.

^๘ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน** พุทธศักราช ๒๕๔๒, บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๖.

เนลิมพล ดันสกุล^๙ ให้ความหมายว่า พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลกระทำซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ สามารถสังเกตได้ เช่น การทำงานของหัวใจ การเดิน การพูด ความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น

ธนวรรณ อัมสมบุญ^{๑๐} ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) ว่าหมายถึง การแสดงออกของสิ่งมีชีวิตในลักษณะต่างๆ ตามสถานการณ์ สภาวะแวดล้อมและสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าสำหรับพฤติกรรมของคนสามารถจำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่พร้อมที่จะแสดงออกมา เช่น สัญชาตญาณ ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่คนแสดงออกมาให้เห็นหรือสังเกตได้ เช่น การปฏิบัติ การไม่ปฏิบัติ รวมทั้งการพูดการเขียนที่แสดงถึงความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ เจตคติและที่ท่าในเรื่องหนึ่งเรื่องใดด้วย

ปรีชา วิหคโต^{๑๑} พฤติกรรมหมายถึงการกระทำทุกอย่างของมนุษย์กระทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามไม่ว่าคนอื่นจะสังเกตการณ์กระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตามและไม่ว่าการกระทำนั้นจะพึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ตามดังนั้นการเดิน การคิด การตัดสินใจ การปฏิบัติตามหน้าที่ การละทิ้งหน้าที่ เปนพฤติกรรมทั้งสิ้น

ลักขณา สรีวัฒน์^{๑๒} พฤติกรรมหมายถึงการกระทำซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งอาจสังเกตเห็นได้ โดยทางตรงหรือทางอ้อมบางลักษณะอาจสังเกตได้โดยไม่ใช้เครื่องมือช่วยหรือต้องใช้เครื่องมือช่วย

สร้อยตระกูล (ติวยานนท) อรรถมานะ^{๑๓} อธิบายความหมายของพฤติกรรมไว่ว่า “พฤติกรรม” (behavior) นั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกของบุคคล (Action) ทั้งนี้รวมถึงการงดเว้นการกระทำด้วย (Inaction) นอกจากนั้นการตัดสินใจที่รู้สึกโดยของบุคคลกลุ่มหรือองค์การหรือการกระทำที่ซ่อนเร้นแต่พร้อมที่จะแสดงออกอาทิการมีความคิดริเริ่มก็นับเป็นการกระทำเช่นกันดังนั้นคำว่า “พฤติกรรม” จึงรวมถึงสิ่งที่บุคคลกลุ่มหรือองค์การประพฤติปฏิบัติซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เปิดเผย (Overt behavior) และยังรวมถึงพฤติกรรมที่ยังไม่แสดงออกหรือพฤติกรรมซ่อนเร้น (Covert behavior) ทั้งนี้รวมถึงกระบวนการภายในอื่นๆ ได้แก่ความคิด ความรู้สึก หักศนคติ เปนตนนอกจากนั้นยังรวมถึงการงดเว้นการกระทำหรือการไม่แสดงออกทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจอีกด้วย

^๙ เนลิมพล ดันสกุล, พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๑.

^{๑๐} ธนวรรณ อัมสมบุญ, พฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ, เอกสารการสอนชุด วิชาสุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข, หน่วยที่ ๑-๘, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พิมพ์ครั้งที่ ๒, บริษัทประชุมช่างจำกัด, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๖.

^{๑๑} ปรีชา วิหคโต, จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่น, แนวการศึกษาคุคลิกภาพ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๒.

^{๑๒} ลักขณา สรีวัฒน์, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๔.

^{๑๓} สร้อยตระกูล (ติวยานนท) อรรถมานะ, พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓-๑๔.

โสภณ ศรีกฤษฎาพร^{๑๔} ได้แสดงทัศนะเรื่องพฤติกรรมไว้วางตัวการที่เป็นผู้ประกอบการ โดยตรงคือจิตสวณกายนั้นไม่ใช่เป็นตัวการที่เป็นผู้ประกอบการโดยตรงแต่กายเป็นเพียงเครื่องมือให้ จิตกระทำกรรมดังนั้นจิตนอกจากอาศัยกายเป็นแนวทางในการรับรู้โลกภายนอกแล้วยังอาศัยกาย เป็นเครื่องมือในการแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำต่อโลกด้วยเพราะเหตุที่จิตแสดงพฤติกรรมหรือ การกระทำต่อโลกโดยอาศัยกาย เป็นฐานให้เกิดกายกรรมวจีกรรมและมโนกรรมนี้เอง จึงทำให้เกิด ขอบปฏิบัติในแง่จริยธรรมในสังคมมนุษย์คือการกระทำดีกระทำชั่วการกระทำถูกและการกระทำผิด เป็นต้นขึ้น

เติมศักดิ์ คทวนิช^{๑๕} ได้กล่าวถึง พฤติกรรมทางสังคมว่า พฤติกรรมทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงต่อกันระหว่างบุคคลในสังคม โดยพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งสามารถจะส ่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่ง เมื่อบุคคลนั้นๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์ ต่อกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นอาจกล่าวสรุป ได้ว่า พฤติกรรมทางสังคมเป็นการศึกษาถึง อิทธิพลของบุคคลและสังคมที่มีผลกระทบตอพฤติกรรมระหว่างบุคคลในสังคมเดียวกัน เช่น พฤติกรรมของดารานักร้อง ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ในทำนองกลับกัน พฤติกรรมของ วัยรุ่นก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของดารานักร้อง ด้วยเช่นกัน เมื่อพิจารณาแล้ว พฤติกรรมทางสังคม จึงมีความหมายที่ครอบคลุมพฤติกรรมทุกด้านที่มนุษย์แสดงต่อกันในสังคม

รศ.ดร.เรียม ศรีทอง^{๑๖} ได้กล่าวไว้ในหนังสือพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดนว่า “พฤติกรรม” (Behavior) เป็นผลมาจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆ การกระทำของมนุษย์อาจสังเกตเห็นได้ชัดเจนได้แก่การกระทำทางกายเช่นการ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้นเรียกว่า“กายกรรม”การกระทำทางวาจาได้แก่การ พูดสนทนา การหักทลายและการสั่งสอน เป็นต้นเรียกว่า“วจีกรรม” สวนการกระทำที่ซับซ้อนมากขึ้นยากต่อความเข้าใจต้องติดตามสังเกตวิ เคราะห์ตีความและประเมินค่าเป็นการกระทำทางใจเช่น การคิดการจำการลืมการเรียนรู้แรงจูงใจ เจตคติความเมตตาหรือความรัก เป็นต้นเรียกว่า“มโนกรรม” พฤติกรรมของมนุษย์ทั้ง๓ลักษณะมิได้อยู แยกจากกันแต่ทำงานผสมผสานเป็นจริงหรือจริยาตามลักษณะความประพฤติประจำอยู่ในสันดานพื้น เพจิดหรือลักษณะอุปนิสัย ๖ ประเภทคือ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิทกจริต

พระชัชวาลย์ ศรีสุข^{๑๗} ได้แสดงผลงานการวิจัยเรื่องศาสนากับการพัฒนามุคสิกภาพใน สวนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไว้วางตัวการต่างๆของมนุษย์เป็นผลมาจากแรงผลักดันของต้นหาเป็น

^{๑๔} โสภณ ศรีกฤษฎาพร, *ความคิดเรื่องมนุษย์ในพุทธปรัชญา*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๐).

^{๑๕} เติมศักดิ์ คทวนิช, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด มหาชน ๒๕๔๖), หน้า ๓๑๐.

^{๑๖} เรียม ศรีทอง, *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเวิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^{๑๗} พระชัชวาลย์ ศรีสุข, “ศาสนากับการพัฒนามุคสิกภาพ: ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนามุคสิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

หลักใหญ่แม้ ว่าต้นหามาจะมีสาเหตุโดยตรงของพฤติกรรมแต่เป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในฐานะเป็นเงื่อนไขของการกระทำโดยไขปัญญา (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวแก้ปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์พฤติกรรมที่มีปัญญาเป็นตัวนำทำให้การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเคยชิน (อุปนิสัย) เพราะถ้ามีพฤติกรรมเคยชินอย่างใดคนหนึ่งจะดำเนินชีวิตไปด้วยพฤติกรรมอย่างนั้นการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาใช้การพัฒนาจิตใจไปที่ละขั้นจนกว่าจะสิ้นกิเลสด้วยการพัฒนาตนและสังคมตามหลักของศีลสมาธิ ปัญญาและอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต้องใช้เวลาในการสั่งสมจนกว่าจิตพัฒนาเขาถึงภาวะที่สมบูรณ์สูงสุดคือนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางของการพัฒนาบุคลิกภาพที่แท้จริง

แนวคิดของพฤติกรรม

บุคคลที่ได้กล่าวไว้	ความหมายพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์
เวดและทาวริส (Wade and Tavris)	พฤติกรรมคือการกระทำของคนเราที่สังเกตได้
ซิมบาร์ โดและเกอร์ริก (Zimbardo and Gerrig)	พฤติกรรมเป็นการกระทำของบุคคลเพื่อปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้
ลาเฮย์ (Lahey)	พฤติกรรมเป็นการประพฤติปฏิบัติของบุคคลที่สามารถสังเกตได้
ครอนบาค (Cronbach)	พฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นจากองค์ประกอบ ๗ ประการ
	ความมุ่งหมาย (Goal)
	ความพร้อม (Readiness)
	สถานการณ์ (Situation)
	การแปลความหมาย (Interpretation)
	การตอบสนอง (Respond)
	ผลที่ได้รับ (Consequence)
ธรวรรณ อัมสมบูรณ์	พฤติกรรม (Behavior) คือการแสดงออกของสิ่งมีชีวิตในลักษณะต่างๆ ตามสถานการณ์ สภาวะแวดล้อมและสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้า
รศ.ดร.เรียม ศรีทอง	พฤติกรรม (Behavior) เป็นผลมาจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆ
พระชัชวาลย์ ศรีสุข	ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไว้วา พฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เป็นผลมาจากแรงผลักดันของต้นหมาเป็นหลักใหญ่

ตารางที่ ๒.๑ พฤติกรรมมนุษย์พฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายในพฤติกรรมที่เป็นเรื่องของธรรมชาติสี่ระ

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมมนุษย์นั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ ความมุ่งหมาย ความพร้อม สถานการณ์ การแปลความหมาย การตอบสนอง ผลลัพธ์ที่ตามมา และปฏิกิริยาต่อความผิดหวัง สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆเกิดขึ้นทั้งสิ้นนับว่าเป็นเงื่อนไขที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์นั่นเอง พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์กัน โดยพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก เช่น คนเราย่อมพูดหรือย่อมแสดงกิริยาโดยสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดภายใน ถ้าต้องการศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับ “จิตใจ” หรือพฤติกรรมภายในของคน ก็ต้องศึกษาจากส่วนที่สัมผัสได้ชัดแจ้งคือพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นความในใจและการจะเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์แสดงออกอันเป็นพฤติกรรมภายนอกเราก็ต้องศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของการคิด การตัดสินใจ การรับรู้

การรู้สึกละๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายใน การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งจะมีทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน พฤติกรรมที่เป็นเรื่องของธรรมชาติสรีระ ซึ่งมักเรียกกันว่า “พฤติกรรมแบบเครื่องจักร” และพฤติกรรมที่เป็นเรื่องของประสบการณ์ ซึ่งมักเรียกกันว่า “พฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย” แต่โดยทั่วไปแล้วมักเน้นการศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดเนื่องจากประสบการณ์เท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามระยะเวลาที่ผ่านไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และสำหรับการศึกษพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนนั้น มุ่งเน้นการพัฒนาจิต ความคิด หรือพฤติกรรมภายในเป็นลำดับแรก เนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก หากคิดดีการปฏิบัติก็มักดีด้วย

๒.๑.๒ แนวคิดของกระบวนการรู้คิด

กระบวนการรู้คิดเกิดจากทักษะความคิด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ^{๑๘} กล่าว ว่าทักษะความคิดมีความจำเป็นต่อกระบวนการรู้คิดระดับสูงที่ผู้เรียนจะต้องมีทักษะการคิดบ่อยๆ ในลักษณะต่างๆมาแล้ว มีประสบการณ์สั่งสมมารวมถึงเพศ วัย อายุ ก็มีส่วนสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานให้เกิดความคิดระดับสูงคือความคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นพื้นฐานให้เกิดความคิดระดับสูงคือความคิดสร้างสรรค์และความคิด อย่าง วิจารณญาณดังนั้นทักษะการคิดยอยจึงเป็นความสามารถในการคิดลักษณะต่างๆที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การคิดที่ซับซ้อนขึ้นตามลำดับองค์ประกอบของกระบวนการคิดที่สลับซับซ้อนเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๒ ประเภทได้แก่

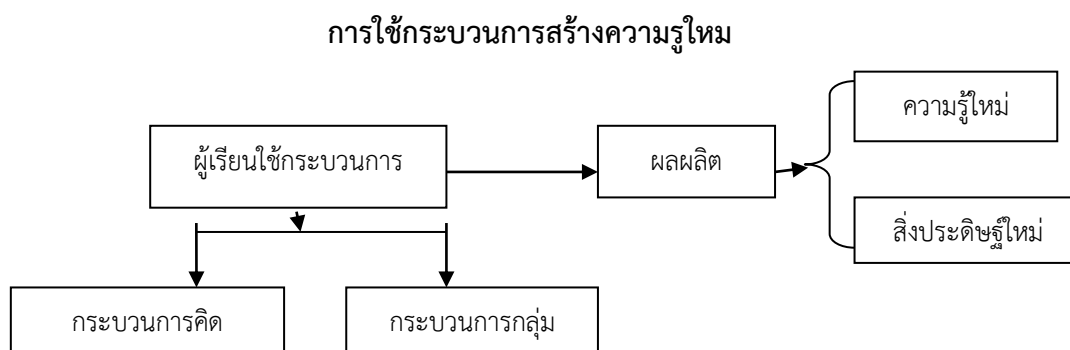
๑. ทักษะการคิดพื้นฐาน (Basic Skills) ซึ่งประกอบไปด้วย

๑.๑ ทักษะการสื่อความหมาย (communication skills) ซึ่งมีทักษะย่อยที่สำคัญใช้ในการสื่อความหมายดังนี้ การฟัง (listening) การอ่าน (reading) การรับรู้ (perceiving) การจดจำ (memorizing) การจำ (remembering) การคงสิ่งที่เรียนไปแล้วไว้ภายหลังการเรียนนั้น (retention) การบอกความรู้ได้จากตัวเลือกที่กำหนดให้ (recognizing) การบอกความรู้ออกมาได้ด้วยตนเอง (recalling) การใช้ข้อมูล (using Information) การบรรยาย (describing) การอธิบาย (explaining) การทำให้กระจ่าง (clarifyin) การพูด (speaking) การเขียน (writing) การแสดงออกถึงความสามารถของตน

๑.๒ ทักษะการคิดที่เป้นแกนหรือทักษะการคิดทั่วไป (core or general thinking skills) เป็นทักษะที่ต้องใช้อยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวันและเป็นพื้นฐานของการคิดขั้นสูงที่มีความสลับซับซ้อนซึ่งต้องใช้ในการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการต่างๆตลอดจนใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพซึ่งการคิดขั้นสูงนั้นได้แก่การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์ โดยมีทักษะย่อยที่สำคัญดังนี้ การสังเกต (observing) การสำรวจ (exploring) การตั้งคำถาม (questioning) การเก็บรวบรวมข้อมูล (information gathering) การระบุ (identifying) การจำแนกแยกแยะ (discriminating) การจัดลำดับ (ordering) การเปรียบเทียบ (comparing) การจัดหมวดหมู่ (classifying) การสรุปอ้างอิง (inferring) การแปล (translating) การตีความ (interpreting) การทำงานจะนำไปสู่การ

^{๑๘} คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, “วิฤตการณ์วิทยาศาสตร์การศึกษาของไทย” สำนักงานและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, กรุงเทพมหานคร : ดีไซน์ , ๒๕๔๐.

มีศักยภาพในความเป็นมนุษย์ทั้งนั้น ต้องอาศัยกระบวนการคิดขั้นสูงเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยถ้าผู้ใดได้มีการฝกอย่างสม่ำเสมอจะอยู่ในเกณฑ์ที่เรียกว่าผู้นั้นเป็นอัจฉริยะทางปัญญาหรือที่เรียกว่าปัญญาเป็นเลิศขอสงวนสิทธิ์สำคัญในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญคือการให้ผู้เรียนใช้กระบวนการสร้างความรู้ใหม่และสิ่งประดิษฐ์ใหม่ด้วยตนเองดังรายละเอียดแผนภูมิที่ ๑



แผนภูมิที่ ๒.๑ การใช้กระบวนการสร้างความรู้ใหม่

กระบวนการคิด^{๑๙} เป็นการคิดขั้นสูงเช่นกระบวนการคิดที่มีวิจาร์ณญาณกระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการคิดสร้างสรรค์ กระบวนการวิจัยที่จัดเป็นกระบวนการขั้นสูงเพราะต้องอาศัยทักษะกระบวนการคิดขั้นพื้นฐานและขั้นกลางทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสังเกต การจัดประเภทการไต่ถาม การประยุกต์เป็นตนสวนทักษะการคิดขั้นกลางเช่นการคิดคล่อง คิดหลากหลาย คิดละเอียด คิดชัดเจน^{๒๐} คิดไกล เป็นต้น

อุษณีย์ โพธิสุข^{๒๑} ความคิดระดับสูง (High Order Thinking Skill) หมายถึง คุณลักษณะทางความคิดของมนุษย์ที่ใช้กลยุทธ์ทางความคิดที่ซับซ้อน ลึกซึ้ง สร้างสรรค์มีหลักเกณฑ์ที่ต้องอาศัยคุณภาพความคิดขั้นสูง ในการประมวลองค์ความรู้ประสบการณ์ต่างๆ โดยอาจใช้วิธีคิดเชิงสร้างสรรค์ คิดแบบมีวิจาร์ณญาณ คิดแก้ปัญหา คิดแบบอภิปัญญา เป็นต้น เพื่อนำไปสู่คำตอบเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจใช้ทักษะความคิดหลายๆ ด้าน ประกอบกัน หรืออาจเน้นทักษะความคิดด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าทักษะทางความคิดด้านอื่นซึ่งแล้วแต่เงื่อนไขหรือสถานการณ์ที่จะต้องใช้กลยุทธ์ทางความคิดด้านใดไปใช้โดยมิใช่เป็นคุณภาพทางความคิดที่ได้มาจากการจำเท่านั้น ความคิดระดับสูงที่ใช้ในการฝึกฝนความคิดในปัจจุบันมีลักษณะการคิดดังต่อไปนี้

^{๑๙} พิมพันธ์ เดชะคุปต์,การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ : แนวคิดวิธีเทคนิคการสอน,กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พัฒนาคุณภาพวิชาการจำกัด, ๒๕๔๔.

^{๒๐} คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,แกนหลักแนวคิดการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินโรงเรียนปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้,กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา,๒๕๔๐.

^{๒๑} อุษณีย์ โพธิสุข,รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษด้านทักษะความคิดระดับสูง,กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รัตนพรชัยจำกัด,๒๕๕๔.

๑. ความคิดวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking)
๒. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
๓. ความคิดแก้ปัญหา (Problem Solving)
๔. การตัดสินใจ (Decision Making)
๕. การคิดแบบญาณปัญญา (Intuitive Thinking)
๖. การคิดแบบอภิปัญญา (Metacognition)
๗. การคิดในด้านดี (Positive Thinking)

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ^{๒๒} ความคิดเป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ความคิดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่สมองถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม สังคมรอบตัวและประสบการณ์ดั้งเดิมของมนุษย์ การใช้ความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสมองซึ่งคุณภาพของสมองก็มีได้อยู่ที่การมีสมองหรือการใช้สมองเท่านั้นหากแต่อยู่ที่วิธีการใช้สมองเป็นสำคัญ

ขอบข่ายของความคิดกว้างขวางมากซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มของความคิดได้เป็น ๓ กลุ่มคือ

๑. ทักษะการคิดหมายถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิดอย่างชำนาญ
๒. ลักษณะการคิดหมายถึงประเภทหรือรูปแบบของการคิดซึ่งประกอบด้วยการคิดที่มีเป้าหมายกับการคิดที่ไม่มีเป้าหมาย

๓. กระบวนการคิด หมายถึง การคิดที่มีความสลับซับซ้อนสูงมีขั้นตอนของการคิดและต้องใช้ความแยบยลในการคิด

ระดับของความคิด

๑. ความคิดระดับพื้นฐาน เป็นความคิดที่ไม่มีความลึกซึ้ง และสลับซับซ้อน
๒. การคิดระดับกลาง เป็นความคิดที่มีความสลับซับซ้อนและต้องใช้ไหวไหวพริบพอสมควร แต่ไม่ถึงกับมีกระบวนการหรือมีความสลับซับซ้อนสูงมากนัก
๓. การคิดระดับสูงเป็นการคิดที่มีความสลับซับซ้อนสูงมากซึ่งต้องใช้ความรู้ความสามารถสูงในการพัฒนาการคิดจะต้องฝึกให้เด็กใช้ความคิดอย่างมีเป้าหมายและต้องพัฒนาความคิดทั้ง ๓ ระดับ เพราะการที่ผู้เรียนจะมีทักษะการคิดในระดับสูงได้จะต้องอาศัยทักษะการคิดระดับพื้นฐานและระดับกลางด้วย

สายฤดี วรกิจโกศาทร^{๒๓} Megaskills เป็นทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน (Learning) และกิจกรรมต่างๆ (Activities) ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน

^{๒๒} ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, *การคิดวิเคราะห์* เล่ม ๑ , กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ๙๑๑๙ เทคนิก พริ้นตัง, ๒๕๕๓.

^{๒๓} สายฤดี วรกิจโกศาทร, *Mega Skills สำหรับเด็กประถมต้น* ,กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ส.เอเซียเพรส (๑๙๘๙) จำกัด, ๒๕๔๘.

และได้พัฒนาทักษะในด้านต่างๆไปพร้อมกันโดยที่ผู้เรียนอาจไม่รู้ตัวเพราะสิ่งที่สำคัญก็คือผู้เรียนจะต้องสนุกสนานและอยากทำเอง การจัดการเรียนรู้แบบนี้ทำให้ผู้เรียนไม่เบื่อหน่าย และมีทักษะใน

การฝึกที่หลากหลายเช่น การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Problem Solving) ความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่ม (Teamwork) การตัดสินใจ เป็นต้น จากการวิจัยและทดสอบที่ผ่านมาของ ดร.โดโรธี ริช พบว่า การจัดกิจกรรมตามรูปแบบของ Megaskills มีประสิทธิภาพดีทำให้ผู้เรียนมีความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น ปัญหาในเรื่องการไม่มีวินัยของผู้เรียนลดลงใช้เวลาทำการบ้านมากขึ้นและดูทีวีน้อยลง

อารี พันธมณี^{๒๔} ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่นๆ และเป็นปัจจัยที่จำเป็นยิ่งในการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วย

๑. ความคิดริเริ่ม (Originality)
๒. ความคิดคล่อง (Fluency)
๓. ความคิดยืดหยุ่น หรือ ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility)
๔. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration)

การพัฒนาด้านความคิดสร้างสรรค์มักเป็นอีกแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากการพัฒนาการด้านอื่นๆ จากผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์โดยทั่วไปแตกต่างกับพัฒนาการด้านสติปัญญา สติปัญญาของเด็กจะค่อยเจริญงอกงามขึ้นตามระดับอายุ วุฒิภาวะ และประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น

ทิตนา แคมมณีและคณะ (อาจในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ^{๒๕} ได้ศึกษาการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดได้สรุปมิติ ของการคิดไว้ ๖ ดานดังนี้ ๑) มิติดานข้อมูลหรือเนื้อหาที่ใช้ในการคิด ๒) มิติดานคุณสมบัติที่อำนวยความสะดวกในการคิด ๓) มิติด้านทักษะการคิด ๔) มิติดานลักษณะการคิด ๕) มิติดานกระบวนการคิด ๖) มิติด้านการควบคุมและประเมินการคิดของตนเอง

๑. มิติดานข้อมูลหรือเนื้อหาที่ใช้ในการคิด ในการคิดบุคคลไม่สามารถคิดโดยไม่มีเนื้อหาของการคิดได้ เพราะการคิดเป็นกระบวนการในการคิดจึงต้องมีการคิดควบคู่ไปกับการคิด อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ใช้ในการคิดนั้นมีจำนวนมากเกินไปที่จะกำหนดหรือบอกได้ข้อมูลที่มนุษย์ใช้ในการคิดพิจารณาแก้ปัญหาแบ่งออกเป็น ๓ ดานด้วยกันคือ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ข้อมูลเกี่ยวกับสังคมและสิ่งแวดล้อม ข้อมูลวิชาการ ในการพิจารณาหาทางแก้ปัญหาบุคคลจะต้องพิจารณาข้อมูลทั้ง ๓ ส่วนนี้ควบคู่กันไป อย่างผสมกลมกลืนจนกระทั่งพบทางออกหรือทางเลือกในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

^{๒๔} อารี พันธมณี, *คิดอย่างสร้างสรรค์, กรุงเทพมหานคร* : สำนักพิมพ์ต้นอ้อ ๑๙๙๙ จำกัด, ๒๕๔๓.

^{๒๕} ทิตนา แคมมณี “องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.” ใน *ศาสตร์การสอนสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร* : ๒๕๔๐.

๒. มิติดานคุณสมบัติที่ เอื้ออำนวยต่อการคิด ในการคิดพิจารณาเรื่องใดๆ โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ คุณสมบัติส่วนตัวบางประการมีผลต่อการคิดและคุณภาพของการคิดข้อมูลที่เข้ามาในชีวิตของมนุษย์มีทั้งในแง่บวกและในแง่ลบมนุษย์ที่เกิดมาจึงต้องเรียนรู้การแก้ปัญหาและเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกวิธีที่วาดด้วยกระบวนการด้วยเหตุและผล

๓. มิติดานทักษะการคิดในการคิดบุคคลจำเป็นต้องมีทักษะพื้นฐานหลายประการในการดำเนินการคิดอาทิเช่นความสามารถในการจำแนกความเหมือนและความแตกต่างของสองสิ่งหรือมากกว่าความสามารถในการจัดกลุ่มของที่มีลักษณะเหมือนกันเป็นทักษะพื้นฐานในการสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับสิ่งนั้นความสามารถในการสังเกต การรวบรวมข้อมูลและการตั้งสมมุติฐานเป็นทักษะพื้นฐานในกระบวนการคิดแก้ปัญหาเป็นต้นทักษะที่นับเป็นทักษะการคิดขั้นพื้นฐานจะมีลักษณะเป็นพื้นฐานย่อยซึ่งมีกระบวนการหรือขั้นตอนในการคิดไม่ว่าทักษะที่มีกระบวนการหรือขั้นตอนมากและซับซ้อนสวนใหญ่จะต้องใช้ทักษะพื้นฐานหลายทักษะผสมผสานกันซึ่งจะเรียกว่าทักษะการคิดขั้นสูงทักษะการคิดเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการคิดบุคคลจะคิดได้ดีจำเป็นต้องมีทักษะการคิดที่จำเป็นมาบางและเช่นเดียวกับการคิดของบุคคลก็จะมีสวนส่งผลไปถึงการพัฒนาทักษะการคิดของบุคคลนั้นด้วยจากการคิดวิเคราะห์ทักษะต่างๆพบว่าทักษะการคิดขั้นพื้นฐานที่สำคัญมีจำนวนมาก ทักษะการสื่อสารได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการจำ ทักษะการอธิบาย ทักษะการอ่าน ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการรับรู้ ทักษะการบรรยาย ทักษะการเก็บความรู้ ทักษะการพูด ทักษะการดึงความรู้ ทักษะการเขียน ทักษะการจำได้ ทักษะการแสดงออก ทักษะที่เป็แกนหรือทักษะขั้นพื้นฐานทั่วไปได้แก่ทักษะการสังเกต ทักษะการระบุ ทักษะการสำรวจ ทักษะการจำแนกความแตกต่าง ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการจัดลำดับ ทักษะการรวบรวมข้อมูล ทักษะการเปรียบเทียบ ทักษะการจัดหมวดหมู่ ทักษะการอ้างอิง ทักษะการตีความ ทักษะการแปลความ ทักษะการเชื่อมโยง ทักษะการขยายความ ทักษะการใช้เหตุผล ทักษะการสรุป ทักษะการคิดขั้นสูงที่สำคัญได้แก่ ทักษะการนิยาม ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการผสมผสาน ทักษะการจัดระบบ ทักษะการสร้าง ทักษะการจัดโครงสร้าง ทักษะการปรับโครงสร้าง ทักษะการหาแบบแผน ทักษะการหาความเชื่อพื้นฐาน ทักษะการทำนาย ทักษะการตั้งสมมติฐาน ทักษะการทดสอบสมมติฐาน ทักษะการกำหนดเกณฑ์ ทักษะการพิสูจน์ ทักษะการประยุกต์

๔. มิติดานลักษณะการคิด ลักษณะการคิดเป็นประเภทของการคิดที่แสดงกระบวนการหรือขั้นตอนที่มากและซับซ้อนขึ้นจะกระตุ้นการคิดด้วยการใช้คำถามกระบวนการที่ใช้เป็นเครื่องมือค้นหาความรู้ หมายถึง กระบวนการทางปัญญากระบวนการทางสังคมที่ ใช้ค้นหาสร้างความรู้เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ต้องการให้คนไทยยุคใหม่มีซึ่งมีเป้าหมายของการพัฒนาผู้เรียนในหลักสูตรตามมาตรฐานการศึกษา คือมีความสามารถคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์มีวิจารณญาณ มีความคิดสร้างสรรค์

สรรค คิดไตรตรองและมีวิสัยทัศน์ระยะยาวในมาตรฐานการศึกษาเพื่อประเมินคุณภาพภายนอก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ^{๒๖}

กล่าวโดยสรุปทักษะการคิดและกระบวนการคิด ยุทธวิธีที่ใช้กระตุ้นการคิดคือการใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด การใช้คำสั่ง การให้งานก็เป็นวิธีสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการรู้คิด การคิดแบบญาณปัญญา (Intuitive Thinking) คือการคิดแบบ หยั่งรู้ความคิดที่คิดออกมาได้ โดยที่อาจไม่รู้ที่มาที่ไป ภาษาแห่งความเข้าใจ หรือภาวะรับรู้เหนือธรรมชาติต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ได้เองด้วยการใช้ปัญญาญาณ หรือจากการกล่าวของสติฟ จ็อบส์ ที่ว่า การพัฒนาญาณหยั่งรู้ของคนตะวันออก มีมากกว่าแค่ปัญญาหรือการใช้เหตุผลของคนตะวันตก จะเห็นว่าการคิดแบบนี้อาจเกิดขึ้นกับหลายๆคนที่เป็นนักประดิษฐ์ของโลกเช่น การคิดได้แบบไม่รู้ตัวของ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

ความหมายของความคิด

ฮิลการ์ด (Hilgard)^{๒๗} ให้ความหมายของคิดว่าเป็นกระบวนการที่สร้างความคิดรวบยอดด้วยการจำแนกการแจกความแตกต่างการจัดกลุ่มและเป็นกระบวนการที่ใช้ในการแปลความหมายข้อมูลรวมถึงการสรุปการจำแนกรายละเอียดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้รับและนำมาประยุกต์ในการใช้งานในครั้งต่อไปอย่างเหมาะสม

เพียเจต์^{๒๘} กล่าวว่าความคิดคือความสามารถในการวางแผนและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมความสามารถดังกล่าวจะพัฒนาจากความคิดความเข้าใจในระดับง่ายๆ ในวัยเด็กไปสู่ระดับที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นในวัยผู้ใหญ่

ฮันกินส์ (Hudgins)^{๒๙} ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการคิดไว้ดังนี้

๑) การคิดเป็นปฏิกิริยาทางสมองที่เกี่ยวกับการเรียนรู้การเกิดความรู้สึกสงสัยความยุ่งยากทางสมองหรือปัญหาที่ประสบและนำไปสู่ความพยายามที่จะแก้ปัญหาหรือขจัดความสงสัยในที่สุดช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมและปัญหาที่ประสบอยู่ได้เป็นอย่างดี

๒) การคิดเกิดจากความจำ

๓) การคิดเป็นความพยายามที่บรรลุถึงจุดมุ่งหมายมีต้องและเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

^{๒๖} คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๓ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,๒๕๔๓.

^{๒๗} Hilgard, E.R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York : Harcourt, Brace and Word.

^{๒๘} Piaget, J. and Inhelder, B. (1964). *The Growth of Logic : from Childhood to Adolescence*. New York : Basic Hall.

^{๒๙} Hudgin, B. (1977). *Learning and Thinking ll*. Illinois.: Peacock Publishers.

ศรีสุรางค์ ทิณะกุลและคณะ^{๓๐} ให้ความหมายของการคิดว่าเป็นกระบวนการทางสมอง หรือการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบันการคิด มี (option) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในขณะนั้นการคิดจะเกี่ยวข้องกับ ประสบการณ์ในอดีตการคิดและการรับรู้ก็ไม่สามารถแยกออกจากกันคิดจึงเป็นการปรุงแต่งขั้นสูงต่อ จากการรับรู้

อรพรรณ พรสีมา^{๓๑} ได้ให้ความหมายของการคิดว่าการคิดเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้แต่แสดงให้เห็นให้ผู้อื่นรับรู้ได้ด้วยวิธีการต่างๆ การคิดเป็นปฏิกิริยาภายในสมองที่ได้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าการคิดเป็น ปฏิกิริยา

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ^{๓๒} ได้ให้ความหมายของความคิดว่าเป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้น เกือบตลอดเวลาซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ความคิดเป็นผลที่เกิดจากสมองที่ถูกรบกวนจาก สิ่งแวดล้อม สังคมรอบตัวและประสบการณ์ส่วนตัว ตั้งเดิมของมนุษย์เอง

พรเพ็ญ ศรีวิรัตน์^{๓๓} ได้กล่าวว่าการคิดเป็นกระบวนการทำงานของสมองและปฏิกิริยา ของจิตที่ดำเนินไปอย่างมีวัตถุประสงค์และเป็นการค้นหาหลักการโยการจำแนกแยกแยะความ แตกต่างจัดหมวดหมู่และคุณสมบัติของสิ่งต่างๆหรือข้อความจริงที่ได้รับแล้วทำการแปลความหมาย ข้อมูลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินอย่างมีระบบและ เหตุผลเพื่อหาข้อสรุปที่เป็นหลักการของข้อความจริงนั้นรวมถึงการนำปฐมว้ยนั้นการคิดและเด็กจะ เป็นพื้นฐานในการพัฒนาสติปัญญาให้กับเด็กต่อไปซึ่งการคิดของเด็กขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการ ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดจนการฝึกฝนและการกระตุ้นส่งเสริมการคิดให้เด็กอย่างเนื่อง สม่าเสมอ

กุลยา ตันติผลาชีวะ^{๓๔} ได้ให้ความหมายของการคิดว่าการคิดเป็นกระบวนการทำงานของ สมองในการซึมซับข้อมูลสารสนเทศประสบการณ์และเหตุผลเข้าด้วยกันแล้วกำหนดเป็นมโนทัศน์ (Concept)

จากความหมายของการคิดดังกล่าวสรุปได้ว่าการคิดเป็นกระบวนการทางสมองแปลข้อมูล ที่ได้รับโดยอาศัยประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่เพื่อให้เด็กเกิดความรู้รวมทั้งสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในการกระทำ การตัดสินใจตลอดจนการแก้ปัญหา

^{๓๐} ศรีสุรางค์ ทิณะกุลและคณะ,การคิดและการตัดสินใจ,กรุงเทพมหานคร:เธิร์ดเวฟเอดดู เคชั่น,๒๕๕๒.

^{๓๑} อรพรรณ พรสีมา, การคิด,กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาทักษะการคิด,๒๕๔๓.

^{๓๒} ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ,การพัฒนาการคิด, กรุงเทพฯ: ๙๑๑๙ เทคนิควิธีคิด,๒๕๕๑.

^{๓๓} พรเพ็ญ ศรีวิรัตน์,การคิดอย่างมีวิจารณญาณของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการเล่นเกมฝึกทักษะการคิด, ปริญญาโทพนธก.ม.(การศึกษาปฐมวัย),กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,๒๕๔๖.

^{๓๔} กุลยา ตันติผลาชีวะ,การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย,กรุงเทพฯ: เอดิสันเพรสโปร ดักส์จำกัด,๒๕๕๗.

ฮิลการ์ด (Hilgard)^{๓๕} กล่าวว่า การคิดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสมองอันเนื่องมาจากการใช้สัญลักษณ์ แทนสิ่งของ เหตุการณ์หรือ สถานการณ์ต่างๆ บรูโน (Bruno) กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทางสมองที่ใช้สัญลักษณ์จินตภาพ ความคิดเห็น และความคิด รวบรวม แทนประสบการณ์ในอดีต ความเป็นไปได้ในอนาคต และความเป็นจริงที่ปรากฏ การคิดจึงทำให้คนเรา มีกระบวนการ ทางสมองในระดับสูง กระบวนการเหล่านี้ได้แก่ ตรรกศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษา จินตนาการ ความใส่ใจ เชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และอื่นๆ มากาเรต ดับบลิว แมทลิน (Matlin) กล่าวว่า การคิดเป็นกิจกรรมทางสมอง เป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วย การสัมผัส การรับรู้ การรวบรวม การจำ การรื้อฟื้นข้อมูลเก่าหรือประสบการณ์ โดยที่บุคคลนำข้อมูลข่าวสารต่างๆ เก็บไว้เป็นระบบ การคิดเป็นการจัด รูปแบบของข้อมูลข่าวสารใหม่กับข้อมูลเก่า ผลจากการจัดสามารถแสดงออกมาภายนอกให้ผู้อื่นรับรู้ได้

บลูมและคณะ (Bloom)^{๓๖} ให้ความหมายการคิดวิเคราะห์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการ แยกแยะเพื่อหาส่วนย่อยของเหตุการณ์เรื่องราวหรือเนื้อหาต่างๆ ว่าประกอบด้วยอะไรมีสาระสำคัญอะไร มีความสัมพันธ์กันอย่างไร อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผลและที่เป็นอย่างนั้นอาศัยหลักการอะไร

มาร์ซาโน (Marzano)^{๓๗} กล่าวว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ตามแนวคิดใหม่นี้เป็น ความสามารถในการใช้เหตุผลและความละเอียดถี่ถ้วนในการจำแนกแยกแยะสิ่งต่างๆ ซึ่งมี กระบวนการย่อยๆ ๕ ประการ ได้แก่ การจำแนก การจัดหมวดหมู่ การวิเคราะห์ข้อเหตุผล การประยุกต์ใช้ และการทำนาย

เอนนิส (Ennis)^{๓๘} ให้ความหมายการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่าหมายถึงการคิดพิจารณา ไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผลที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจว่าสิ่งใดควรเชื่อหรือควรทำ ช่วยให้ตัดสินใจ สถานการณ์ได้ถูกต้อง

อริยะ สุพรรณเภชัช^{๓๙} สมองของคนเรามีอยู่ ๒ ซีก ซีกขวาและซีกซ้าย สมองซีกซ้าย เป็นส่วนควบคุมการคิดและมีการทำงานที่ออกมาเป็นนามธรรมเช่น การนับจำนวนเลข การบอกเวลา การสรรหาถ้อยคำและการหาเหตุผลส่วนสมองซีกขวาคือทำหน้าที่จินตนาการ ฝัน สร้างสรรค์ความคิด ใหม่ การซึมซับในดนตรี และศิลปะ การสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ

สันต์ สิงห์ภักดี^{๔๐} สมองแตกต่างจากอวัยวะส่วนใหญ่ของร่างกายสมองถูกแบ่งออกเป็น ๒ ซีก และเป็น ๒ ซีกที่ทำหน้าที่แตกต่างหากสอดประสานกันได้อย่างน่ามหัศจรรย์ เช่น สมองซีกซ้าย

^{๓๕} http://www.novabizz.com/NovaAce/Intelligence/Thinking_is.htm.

^{๓๖} Bloom, Benjamin S. (1965) **Taxonomy of Educational Objectives Goals Handbook๑ Cognitive Domain**. United States of America : David Mackay Company Inc.

^{๓๗} Marzano, R. J. (2001). **Designing a new taxonomy of educational objectives**. Thousand Oaks, CA : Corwin Press.

^{๓๘} Ennis, R. H. 1985. A logical basis for measuring critical thinking skills. **Educational Leadership**, 43 (2): 44-48.

^{๓๙} อริยะ สุพรรณเภชัช, **พัฒนา E.Q. ด้วยเสียงเพลง, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๓, หน้า ๑๒-๒๐.**

^{๔๐} สันต์ สิงห์ภักดี, **สู่อัจฉริยะด้วยสมองสองซีก, กรุงเทพมหานคร : โอลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด , ๒๕๔๐.**

ทำหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับคำพูด การวิเคราะห์ ความเป็นเหตุเป็นผล ส่วนสมองซีกขวาทำหน้าที่เกี่ยวกับการสังเคราะห์ สัญชาตญาณ และอื่นๆ เป็นต้น การประกอบกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันของคนเราจำเป็นต้องใช้ความสามารถของสมองซีกหนึ่งหรือใช้สมองทั้ง ๒ ซีก สลับกันไปมาในการควบคุม กำกับดูแลพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา การที่บางคนถนัดที่จะใช้สมองซีกใดซีกหนึ่งเป็นเวลานานๆหรือ การมีกิจกรรมซ้ำแบบเดิมอยู่ทุกวัน และหากกิจกรรมนั้นเป็นหน้าที่ของสมองซีกใดซีกหนึ่งเพียงซีกเดียวนั้นเท่ากับเป็นการละทิ้งการฝึกฝนพัฒนาสมองอีกซีกหนึ่งไปโดยปริยาย หลายคนจึงมักได้ชื่อว่าเป็นคนสมองซีกซ้าย หรือคนสมองซีกขวาโดยไม่รู้ตัว อันที่จริงสมองทั้ง ๒ ซีกมีศักยภาพและข้อดีข้อด้อยที่แตกต่างกัน หากรู้จักเลือกใช้ กิจกรรมในการสร้างสรรค์ที่สำคัญที่สุด เป็นผลมาจากความร่วมมือระหว่างสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวาที่จะพัฒนาไปเป็นเด็กฉลาดหรือการปฏิบัติตัวของพ่อแม่ที่ไม่ถูกต้องอาจทำลายความสามารถที่เด็กมีอยู่ให้หมดไปก็ได้

สรุปได้ว่าการคิดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองที่ใช้สัญลักษณ์หรือภาพแทนสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ โดยมี การจัดระบบความรู้ ข้อมูล ข่าวสารซึ่งเป็นประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งเร้าใหม่ ที่ไปได้ ทั้งใน รูปแบบ ธรรมดาและ สลับซับซ้อน ผลจากการจัดระบบสามารถ แสดงออกได้หลายลักษณะ เช่น การให้เหตุผลการแก้ปัญหาต่างๆ เนื่องจากการคิดเป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองเราจึงควรที่จะทราบเกี่ยวกับสมอง เช่นโครงสร้างทางสมอง และพิจารณาว่ามีความสัมพันธ์กับการคิดในลักษณะใดบ้าง

โครงสร้างทางสมองกับการคิด

สมองเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายที่เป็นศูนย์รวมของระบบประสาท เป็นศูนย์กลางในการควบคุม และจัดระเบียบ การทำงานทุกชนิด ของร่างกาย สมองของมนุษย์ ประกอบด้วยเซลล์ สมองประมาณ ร้อยล้านล้านเซลล์^{๔๑} ซึ่งเป็นจำนวนที่ไม่แตกต่างกันระหว่างทารกแรกเกิดกับผู้ใหญ่ แต่ในผู้ใหญ่เซลล์สมอง จะมีขนาดใหญ่และยาวกว่าและจะมีจำนวนเดนไดรต์ (dendrite) ของเซลล์สมองมากขึ้น ทำให้การเชื่อมโยงระหว่าง เซลล์สมองมากขึ้น โดยเซลล์สมอง

เซลล์หนึ่งๆ จะเชื่อมโยงไปยังเซลล์สมองเซลล์อื่นๆ อีกสองหมื่นห้าพันเซลล์ เพื่อส่งข่าวสารกัน โดยกระแสประสาท จะเกิดปฏิกิริยาเรียกว่า synapse แล้วแต่ว่าจะเป็นด้านรับ- ส่งสัมผัสต่างๆ เช่น ปฏิกิริยาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ความรู้สึก ความจำ อารมณ์ทั้งหลาย ฯลฯ จึงผสมผสานกันขึ้นกลายเป็นการเรียนรู้ นำ ไปสู่การปรับตัว อย่างเฉลียวฉลาดของมนุษย์แต่ละคน

รอเจอร์ สเพอร์รีและรอเบิร์ต ออร์นสไตน์^{๔๒} จากสถาบันเทคโนโลยีแห่งแคลิฟอร์เนีย ได้รับรางวัลโนเบลในปี ค.ศ. ๑๙๗๒ จากการค้นพบ ว่า สมองของคนเราแบ่งออกเป็น ๒ ซีก คือสมองซีกซ้าย (Left Hemisphere) กับสมองซีกขวา (Right Hemisphere) และแต่ละซีก มีหน้าที่ที่แตกต่างกันดังนี้

สมองซีกซ้าย สมองซีกซ้ายจะควบคุมดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ในเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

๑. การคิดในทางเดียว (คิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง)

^{๔๑} พิชรีวัลย์ เกตุแก่นจันทร์, **การบริหารสมอง (Brain Gym)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพฯ : ภาคการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒, หน้า ๗.

^{๔๒} [http://www.novabizz.com/NovaAce/Intelligence/Thinking is.htm](http://www.novabizz.com/NovaAce/Intelligence/Thinking%20is.htm) เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๙

๒. การคิดวิเคราะห์ (แยกแยะ)

๓. การใช้ตรรกศาสตร์และการใช้เหตุผลเชิงคณิตศาสตร์

๔. การใช้ภาษา มีทั้งการอ่านและการเขียน

สรุปได้ว่าสมองซีกซ้ายจะควบคุมดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การคิดวิเคราะห์ ซึ่งเป็นลักษณะ การทำงานในสาย ของวิชาทางวิทยาศาสตร์ (Sciences) เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้สมองซีกซ้ายยังเป็น ตัวควบคุม การกระทำ การฟัง การเห็น และการสัมผัสต่างๆ ของร่างกายทางซีกขวา

สมองซีกขวา สมองซีกขวาจะควบคุมดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ในเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

๑. การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

๒. การคิดแบบเส้นขนาน (คิดหลายเรื่อง แต่ละเรื่องจะไม่เกี่ยวข้องกัน)

๓. การคิดสังเคราะห์ (สร้างสิ่งใหม่)

๔. การเห็นเชิงมิติ (กว้าง ยาว ลึก)

๕. การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรัก ความเมตตา รวมถึงสัญชาตญาณและลางสังหรณ์

ต่างๆ

พฤติกรรมกระบวนการรู้คิด

ความหมายของพฤติกรรม	อธิบายความหมายของพฤติกรรม
ฮิลการ์ด (Hilgard)	เป็นกระบวนการที่สร้างความคิดรวบยอดด้วยการจำแนกการแจกความแตกต่างการจัดกลุ่ม
เพียเจต์	ความสามารถในการวางแผนและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ความสามารถดังกล่าวจะพัฒนาจากความคิดความเข้าใจในระดับง่าย ๆ
ฮันกินส์ (Hudgins)	การคิดเป็นปฏิกิริยาทางสมองที่เกี่ยวกับการเรียนรู้การเกิดความรู้สึกสงสัยความยุ่งยากทางสมอง
	การคิดเกิดจากความจำ
	การคิดเป็นความพยายามที่บรรลุถึงจุดมุ่งหมายมีต้องและเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
บลูมและคณะ (Bloom)	การคิดวิเคราะห์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการแยกแยะเพื่อหาส่วนย่อยของเหตุการณ์เรื่องราวหรือเนื้อหาต่างๆ
มาร์ซาโน (Marzano)	การวิเคราะห์ (Analysis) ตามแนวคิดใหม่นี้เป็นความสามารถในการใช้เหตุผลและความละเอียดถี่ถ้วนในการจำแนกแยกแยะสิ่งต่าง
เอนนิส (Ennis)	การคิดอย่างมีวิจารณญาณว่าหมายถึงการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจว่าสิ่งใดควรเชื่อหรือควรทำ

ตารางที่ ๒.๒ พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ จริยธรรม
อารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะการทำงาน

สรุปได้ว่าสมองซีกขวาจะควบคุมดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ จริยธรรม อารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะการทำงาน ในสายของวิชาการทางศิลปศาสตร์ (Arts) เป็นส่วนใหญ่ และยังเป็นตัวควบคุม การทำงานของร่างกายทางซีกซ้ายด้วย

การศึกษาในโรงเรียนในระบบเดิมให้ความสำคัญกับการใช้สมองซีกซ้าย ส่งเสริมให้เด็ก ผู้เรียน ได้รับการฝึกฝนความสามารถ ในการใช้ เหตุผล การใช้ภาษาอย่างมาก อยากให้เด็ก ๆ มีอาชีพ เป็นแพทย์ เป็นนักวิทยาศาสตร์ ส่วนการส่งเสริมทางด้าน ความคิดสร้างสรรค์ มีน้อย ดังเช่น "ว่านอนสอนง่าย" เดินตามผู้ใหญ่หมาไม่กัด" ต่อมาเห็นความสำคัญกับการใช้สมองซีกขวา เช่นการ ส่งเสริมการ แสดงออกแบบต่างๆ การส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กเรียนทางด้าน การออกแบบ การแสดง การประชาสัมพันธ์ จากการที่สมองทั้ง ๒ ซีก ทำหน้าที่ต่างกัน เราจึงสามารถสรุปเกี่ยวกับลักษณะ ของบุคคลซึ่งใช้สมองด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านหนึ่งได้ดังนี้ สำหรับคนที่ทำงานโดยใช้สมองซีก ขวามากกว่าซีกซ้ายจะมีลักษณะเด่นที่แสดงออกคือเป็นคนที่ทำอะไร ตามอารมณ์ตนเองอาจมีอารมณ์ อ่อนไหวได้ง่ายแต่จะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์สูงเหมาะสำหรับการเป็น นักออกแบบเป็นศิลปิน

สรุปสำหรับคนที่ทำงานโดยใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวามีลักษณะเด่นที่แสดง ออกมาดังนี้คือทำงานอย่างเป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอนเป็นเหตุเป็นผลด้วยความคิดเชิงวิเคราะห์ เปรียบเทียบ เหมาะสำหรับงานทางด้านวิทยาศาสตร์ การออกแบบระบบงานต่างๆ แต่อาจทำให้ไม่ได้ คำนึงถึงจิตใจของคนรอบข้างมากนักจะเห็นว่าถ้าเราใช้สมองด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านหนึ่ง อาจจะทำให้เกิดผลเสียได้ ดังนั้นเราทุกคนควรใช้ สมองทั้งสองซีก เมื่อเจอปัญหา การหาทาง แก้ปัญหาเราใช้สมองซีกขวาใช้จินตนาการ ในการหาหนทางแก้ปัญหา โดยคิดถึง ผลที่ได้โดยรวมซึ่ง คิดได้หลายวิธีแต่ในขณะเดียวกันเราก็ใช้สมองซีกซ้ายเพราะว่า เราจำเป็นต้องรู้ว่าอะไรคือความจริง เพื่อใช้ความสามารถในการวิเคราะห์และการจัดการเพื่อให้สามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๒.๑.๓ แนวคิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานแปดทางสายเอกและแปดทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงความ บริสุทธิหมดจดจนบรรลุพระนิพพานดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพานต้องเริ่มต้นด้วย สติปัฏฐานนี้ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย“เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สตตํ วิสทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺถิก มาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺมาย ฃายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยถิทํ จตฺตารํ สติปัฏฐานา” วาหนทางนี้แปดหนทางเอกเพื่อความ บริสุทธิหมดจด แห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อความก้าวล่วงเสีย ด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไป แห่งทุกขและโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้คือสติปัฏฐาน ๔^๓

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु^๔ ซึ่งเป็นแคว้นหนึ่งในพุทฺธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ส่วนนิคมกัมมาส ธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านตลาดพลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกั้นและปราศจาก กษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้น มีสุขภาพแข็งแรง และสภาพแวดล้อม สมบูรณ์ฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกुरुมักกล่าวกันถึงการ เจริญสติปัฏฐานและมีความพากเพียรเจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวางพระบรมศาสดาจึงตรัส

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

ปฏิฐานนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปฏิฐาน ๔ ไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปฏิฐานสังยุตต์^{๔๕} แต่การแสดงในมหาสติ ปฏิฐานสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปฏิฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปฏิฐาน ๔”^{๔๖}

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปฏิฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปฏิฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญหานี้เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังพระอรรถกถาจารย์ได้

กล่าวว่า ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิตหรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น ฟังทราบว่ามีท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพัน คร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง^{๔๗}

ดังนั้นสติปฏิฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าพระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปฏิฐาน ๔ นี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตกาล ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญามีพระทัยมั่นคงในสติปฏิฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิมรรค ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้อุตรตสัมมาสัมโพธิญาณแม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอนาคตกาลก็จักทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปฏิฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิมรรค ๗ ตามความเป็นจริง จักตรัสรู้อุตรตสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในบัดนี้ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปฏิฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิมรรค ๗ ตามความเป็นจริง ตรัสรู้อุตรตสัมมาสัมโพธิญาณ”^{๔๘}

ความหมายของสติปฏิฐาน

สติคือความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีที่ยังไม่เหินห่างไปในทางชั่วหรือความระลึกได้ที่รู้ทัน อารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏิฐาน คือความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ดังนั้นสติปฏิฐานก็คือความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดีมีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม^{๔๙}

สติปฏิฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ^{๕๐} เป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้อย่างพิสดาร แก่พระภิกษุเป็นจำนวนมาก ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๓๘๖/๒๑๐-๒๔๔.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๔๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๖๒.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๔-๑๐๕.

^{๔๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๖.

^{๕๐} สติปฏิฐาน วิเคราะห์ว่า สติยา ปฏิฐาน = สติปฏิฐาน . แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ.

ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๕๑}มีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” เป็นอาทิ ได้แก่

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา
- ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต
- ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

(๑). กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ได้แก่กายตนเอง และกายของคนอื่น ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ตลอดถึงกายในอดีต อนาคตได้ทั้งนั้น แต่ในที่นี้หมายเอากายในปัจจุบันเท่านั้น ให้พิจารณากายเพื่อให้เห็นแจ้งสภาวะธรรมที่มีอยู่จริงไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น สภาวะธรรมนั้น คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา สภาวะธรรมเหล่านี้มีอยู่ในกายนี้ ตามความเป็นจริงผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เข้าไปสัมผัสได้ด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะเห็นจริงได้ ส่วนผู้ที่รู้เพียงฟังมาก็ดี คิดเอาเองก็ดี ถ้ามคนอื่นมาก็ดี หรือเขียนบันทึกไว้ก็ดีเหล่านี้ไม่เชื่อว่าเห็นจริง

กายนี้^{๕๒} เรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่า รูป พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในที่หลายแห่ง ให้พิจารณารูปนี้ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รูปนี้ไม่ใช่ของเราหรือไม่ได้เป็นของคนใดคนหนึ่งอย่างที่เราเองคร่ำครวญว่า “ภิกษุทั้งหลาย.. รูปไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละรูปนั้น รูปนั้นซึ่งเธอทั้งหลายละได้แล้ว จักมีเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขสันต์กาลนาน” เป็นอาทิ^{๕๓}การเจริญวิปัสสนาภาวนาพิจารณากาย มีหลายวิธี เช่น พิจารณากายขณะยืน เดิน นั่งนอน เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ พิจารณาขณะทา พุด คิด เหลี้ยวแล ดู ตื่น นิ่ง เป็นต้น เรียกว่าอิริยาบถย่อย ทั้งหมดนี้เรียกว่า พิจารณาทางกายภาพ^{๕๔}

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกสุขบ้าง เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกทุกข์บ้าง เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา พิจารณาเวทนาให้เห็นเป็นวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เห็นแจ้งในลักษณะ ๓ มือนิจจลักษณะเป็นต้น ดังพระพุทธพจน์นี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวทนาไม่เที่ยง” เป็นอาทิ^{๕๕} หรือว่า มีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีสุข มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ มีความไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ไม่สุข คือ รู้เท่าทันความรู้สึกนั้นๆ ในขณะนั้น ที่กำลังเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน รู้ว่าความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไร เกิดดับอย่างไร ในตอนไหน อย่างไรเจ็บ

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๕๒} กาย แปลว่า กาย ร่างกาย ตน หมู่ กอง คณะ หมวด, ดูรายละเอียดใน พระธรรมกิตติวงศ์(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลื่องเชียง, ๒๕๕๐).

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/๒๖๔.

^{๕๔} กายภาพ แปลว่า ความเป็นแห่งกาย, ภาวะแห่งกาย. วิเคราะห์ว่า กายสส ภาโว = กายภาโว. แปลง ว ที่ กายภาพ ศัพท์ เป็น พ สำเร็จรูปเป็น กายภาพ.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๓/๓๘๔.

ปวด เหน็บ ชา เกิดขึ้นให้กำหนด^{๕๖}เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากาวนาเข้าไปสัมผัสด้วยตนเอง เห็นความรู้สึกในขณะนั้นตามสภาพความเป็นจริง นี้เรียกว่า เห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลาย

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ได้แก่ จิตของตนเอง จิตของผู้อื่น แต่ในที่นี้ประสงค์เอาจิตของตนเอง พิจารณาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร จิตมีราคะ มีโทสะ หรือมีโมหะ ก็หรือว่า จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านจิตรำคาญ เป็นต้น ให้กำหนดรู้เท่าทันตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่ ธรรมที่ตี ไม่ตีเกิดขึ้นในจิต จิตมีอะไรมาย้อมให้เศร้าหมอง หรือขุ่นมัว หรือ ย้อมให้หลงไหลไปต่างๆ นานา เช่น เครื่องกันจิตไม่ให้จิตได้ทำความดีได้ มีความพอใจในกามารมณ์ เรียกว่า กามฉันทนิรณเป็นต้น ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

กล่าวโดยสรุปแนวความคิดของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ^{๕๗}

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (มี ๖ หมวด)	๑. อานาปานบรรพ หมวดลมหายใจเข้าออก ๒. อิริยาบถบรรพ หมวดอิริยาบถ ๓. สัมปชัญญะบรรพ หมวดความรู้ตัว ๔. ปฏิภมณสิการบรรพ หมวดมนสิการสิ่งปฏิภม ๕. ธาตุบรรพ หมวดธาตุ ๑๘ ๖. นวสีวิธการบรรพ หมวดปาฐา ๙ ชนิด
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (มี ๙ อย่าง)	๑. สุข ๒. ทุกข์ ๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔. สุขประกอบด้วยอามิส ๕. สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ๖. ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ๘. ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส ๙. ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยอามิส
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (มี ๑๖ อย่าง)	๑. จิตมีราคะ ๒. จิตปราศจากราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตปราศจากโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตปราศจากโมหะ ๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน ๙. จิตเป็นมหัคคตะ

^{๕๖} สยาดอกัททันตวิโรจนะ, (มหาคันถาจากบัณฑิต-กัมมัญฐานาจริยะ), วิธีเจริญหาสติปัฏฐานเล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เอ็มจี, ๒๕๕๓).

^{๕๗} ดุราละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสารากวีวงศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๔).

	๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓. จิตตั้งมั่น ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕. จิตหลุดพ้น ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น
๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนด พิจารณาธรรม (มี ๕ หมวด)	๑. นิเวธบรพ หมวดนิเวธ ๕ ๒. ชันธบรพ หมวดขันธ ๕ ๓. อายตนะบรพ หมวดอายตนะ ๑๒ ๔. โพชฌังคบรพ หมวดโพชฌงค์ ๗ ๕. สัจจบรพ หมวด (อริย) สัจจะ ๔

ตารางที่ ๒.๓ แสดงการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ตามตารางแห่งสติปัฏฐาน ๔ นี้ อารมณ์แห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา จะมีทั้งอารมณ์สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ในที่นี้ผู้วิจัยยกมาให้เห็นเด่นชัดมากขึ้นเท่านั้น การกำหนดธรรมอื่นๆ เช่น กำหนดตนเอง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณ ให้เห็นชัดตามความเป็นจริง อีกทั้งกำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส และอารมณ์ที่เกิดกับใจ นี้แหละเรียกว่าพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลาย

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเหมือนว่ามีอารมณ์มากมายให้กำหนด เมื่อกล่าวโดยสั้นๆ ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อดู กาย เวทนา จิตและธรรม แต่เมื่อนำหลักสติปัฏฐาน ๔ มารวมเป็นอารมณ์ลงหมวดหมู่เดียวกันแล้ว จะเป็นดังนี้

ข้อที่ ๑ เป็นการพิจารณาทางกายภาพ ได้แก่ภาวะ แห่งกาย

ข้อที่ ๒ ข้อที่ ๓ และข้อที่ ๔ เป็นการพิจารณาดูรวมเข้าทางจิตภาพ ได้แก่ภาวะแห่งจิต นอกเหนือไปจากอารมณ์เหล่านี้แล้วไม่มีอะไร เป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น หรืออารมณ์ที่รู้จักกันในหมู่ของนักวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ รูปนามนั่นเองเป็นอารมณ์สำหรับนำมาพิจารณาให้เกิดสติปัญญาในทางพระพุทธศาสนา

กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐาน คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ความเป็นไปของรูปนามที่เป็นปรมาตถ์ทุกขณะว่าปัจจุบันเราทำอะไรอยู่ เราคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีสภาวะธรรมอย่างใดเกิดขึ้น โดยกำหนดรู้อาการและสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่กำหนดรู้อาการหรือสภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต ถ้าปล่อยให้จิตไปติดอยู่กับอาการหรือสภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต ก็คือขาดสติ การกำหนดรู้ทุกขณะไม่ปล่อยจะทำให้ศีลบริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วก็เป็นปัจจัยให้สมาธิแก่กล้า เมื่อสมาธิแก่กล้าแล้ว ก็จะเป็นปัจจัยให้ปัญญาผ่องใส นำไปสู่การทำให้แจ้งซึ่งมรรคผล นิพพาน โดยการเจริญสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าจนจำเป็นต้องอาศัยความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นสำคัญ ความที่มีสติระวังกำหนดรู้รูปนาม ไม่ปล่อย คือทำให้ศีลบริสุทธิ์นั่นเอง

ผู้ใดปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรและความฉลาด ย่อมจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สามารถตัดมูลเหตุแห่งวัฏฏะ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีคุณสมบัติสงบสุขร่มเย็น ไม่เร้าร้อนเพราะเพลิงกิเลสตัณหา

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ ๔ ประการคือ เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตายเมื่อตายแล้ว จะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกรสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชนถ้ายังไม่บรรลุนิพพานในชาตินี้จะเป็นเชื้อเป็น พื้นฐาน เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุผล นิพพานในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเวลา ๗ วัน ถึง ๗ ปีต่อเนื่องกันจะได้ผลคือจะได้เป็นบรรลุมรรคในชาตินี้^{๕๘}

พระธรรมปิฎก^{๕๙} ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐานธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม^{๖๐} สติปัฏฐาน ๔ คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นอย่างมันเอง^{๖๑}

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์^{๖๒} กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การมีสติอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ ของสติ หรือการมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

สุชีพ ปุญญานุภาพ^{๖๓} กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือการตั้งสติ ๔ อย่าง คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ฉันทนา อุดสาหลักชัย^{๖๔} กล่าวว่าสติปัฏฐาน คือกาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่รูปธรรม และนามธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญสติและปัญญา เพื่อมารู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกว่าเป็นเพียงรูปกับนาม และปัญญาได้เข้าไปรู้ถึงสภาวะลักษณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์

กล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง

๒.๑.๔ แนวคิดของการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดแนวคิดของการพัฒนาพฤติกรรม

^{๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙).

^{๕๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๗.

^{๖๐} ปัจจุบันท่านเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระพรหมคุณาภรณ์.

^{๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๕.

^{๖๒} นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์, แก่นธรรม อริยสัจ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๗.

^{๖๓} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๓๖.

^{๖๔} ฉันทนา อุดสาหลักชัย, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนัธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๐.

การพัฒนาตามทฤษฎีของพุทธศาสนา^{๖๕} ตามทฤษฎีของพุทธศาสนา การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อมๆ กัน ๔ ทาง คือ

๑. การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

๒. การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development) เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

๓. การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or moral development) เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคงและมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

๔. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบ มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ

เชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้^{๖๖}

รศ.ดร.เรียม ศรีทอง^{๖๗} ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนว่า “พฤติกรรม” (Behavior) เป็นผลมาจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆ การกระทำของมนุษย์อาจสังเกตเห็นได้ชัดเจน ได้แก่การกระทำทางกายเช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เรียกว่า “กายกรรม” การกระทำทางวาจา ได้แก่การพูดสนทนาการทักทายและการสั่งสอน

^{๖๕} จ้านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (๒๕๔๕). สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

^{๖๖} http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm เข้าถึง เมื่อวันที่ ๒๖ ต.ค.๒๕๕๙

^{๖๗} เรียม ศรีทอง, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเวิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

เป็นต้น เรียกว่า “วจีกรรม” ส่วนการกระทำที่ซับซ้อนมากขึ้น ยากต่อความเข้าใจต้องติดตามสังเกตวิเคราะห์ ดีความ และประเมินค่าเป็นการกระทำทางใจ เช่น การคิด การจำ การลืม การเรียนรู้ แรงจูงใจ เจตคติ ความเมตตาหรือความรัก เป็นต้นเรียกว่า “มโนกรรม” พฤติกรรมของมนุษย์ทั้ง ๓ ลักษณะ มิได้อยู่แยกจากกัน แต่ทำงานผสมผสานเป็นจริงหรือจริยาตามลักษณะความประพฤติประจำอยู่ในสันดาน พันเพจิต หรือลักษณะอุปนิสัย ๖ ประเภท คือ รากะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจิตวิตกจริต

พระชัชวาลย์ ศรีสุข^{๒๘} ได้แสดงผลงานการวิจัยเรื่องศาสนากับการพัฒนาศักยภาพในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เป็นผลมาจากแรงผลักดันของตัณหาเป็นหลักใหญ่ แม้ว่าตัณหาจะมีสาเหตุโดยตรงของพฤติกรรม แต่เป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในฐานะเป็นเงื่อนไขของการกระทำ โดยใช้ปัญญา (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวแก้ปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมที่มีปัญญาเป็นตัวนำทำให้การพัฒนาศักยภาพเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเคยชิน (อุปนิสัย) เพราะถ้ามีพฤติกรรมเคยชินอย่างไร คนก็จะดำเนินชีวิตไปด้วยพฤติกรรมอย่างนั้น การพัฒนาศักยภาพในพุทธศาสนาใช้การพัฒนาจิตใจไปที่ละขั้นจนกว่าจะสิ้นกิเลส ด้วยการพัฒนาตนและสังคมตามหลักของศีลสมาธิ ปัญญาและอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต้องใช้เวลาในการสั่งสมจนกว่าจิตจะพัฒนา เข้าถึงภาวะที่สมบูรณ์สูงสุดคือนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางของการพัฒนาศักยภาพที่แท้จริง

แนวคิดของการพัฒนากระบวนการรู้คิด

อุษณีย์ โพธิสุข^{๒๙} ความคิดระดับสูง (High Order Thinking Skill) หมายถึง คุณลักษณะทางความคิดของมนุษย์ที่ใช้กลยุทธ์ทางความคิดที่ซับซ้อน ลึกซึ้ง สร้างสรรค์มีหลักเกณฑ์ที่ต้องอาศัยคุณภาพความคิดขั้นสูง ในการประมวลองค์ความรู้ประสบการณ์ต่างๆ โดยอาจใช้วิธีคิดเชิงสร้างสรรค์ คิดแบบมีวิจารณญาณ คิดแก้ปัญหา คิดแบบอภิปัญญา เป็นต้น เพื่อนำไปสู่คำตอบเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจใช้ทักษะความคิดหลายๆด้าน ประกอบกัน หรืออาจเน้นทักษะความคิดด้านใดด้านหนึ่ง มากกว่าทักษะทางความคิดด้านอื่นซึ่งแล้วแต่เงื่อนไขหรือสถานการณ์ที่จะต้องใช้กลยุทธ์ทางความคิดด้านใดไปใช้โดยมิใช่เป็น

คุณภาพทางความคิดที่ได้มาจากการจำเท่านั้น ความคิดระดับสูงที่ใช้ในการฝึกฝนความคิดในปัจจุบันมีลักษณะการคิดดังต่อไปนี้ ๑) ความคิดวิจารณ์ (Critical Thinking) ๒) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ๓) ความคิดแก้ปัญหา ๔) การตัดสินใจ (Decision Making) ๕) การคิดแบบญาณ ปัญญา (Intuitive Thinking) ๖) การคิดแบบอภิปัญญา (Metacognition) ๗) การคิดในด้านดี (Positive Thinking)

^{๒๘} พระชัชวาลย์ ศรีสุข, “ศาสนากับการพัฒนาศักยภาพ : ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑)

^{๒๙} อุษณีย์ โพธิสุข, รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษด้านทักษะความคิดระดับสูง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รัตนพรชัยจำกัด. ๒๕๔๔.

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ.^{๗๐} ความคิดเป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ความคิดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่สมองถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม สังคมรอบตัวและประสบการณ์ดั้งเดิมของมนุษย์ การใช้ความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสมองซึ่งคุณภาพของสมองก็ได้อยู่ที่การมีสมองหรือการใช้สมองเท่านั้นหากแต่อยู่ที่วิธีการใช้สมองเป็นสำคัญ ขอบข่ายของความคิดกว้างขวางมากซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มของความคิดได้เป็น ๓ กลุ่มคือ ๑) ทักษะการคิดหมายถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิดอย่างชำนาญ ๒) ลักษณะการคิดหมายถึงประเภทหรือรูปแบบของการคิดซึ่งประกอบด้วยความคิดที่มีเป้าหมายกับการคิดที่ไม่มีเป้าหมาย ๓) กระบวนการคิด หมายถึง การคิดที่มีความสลับซับซ้อนสูงมีขั้นตอนของการคิดและต้องใช้ความแยบยลในการคิดระดับของความคิด

๑) ความคิดระดับพื้นฐาน เป็นความคิดที่ไม่มีความลึกซึ้ง และสลับซับซ้อน

๒) การคิดระดับกลาง เป็นความคิดที่มีความสลับซับซ้อนและต้องใช้ไหวพริบพอสมควรแต่ไม่ถึงกับมีกระบวนการหรือมีความสลับซับซ้อนสูงมากนัก

๓) การคิดระดับสูงเป็นการคิดที่มีความสลับซับซ้อนสูงมากซึ่งต้องใช้ความรู้ความสามารถสูง ในการพัฒนาการรู้คิดจะต้องฝึกให้เด็กใช้ความคิดอย่างมีเป้าหมายและต้องพัฒนาความคิดทั้ง ๓ ระดับ เพราะการที่ผู้เรียนจะมีทักษะการคิดในระดับสูงได้จะต้องอาศัยทักษะการคิดระดับพื้นฐานและระดับกลางด้วย

การพัฒนากระบวนการรู้คิดในพระพุทธศาสนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกของโลก ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง จึงได้ทรงนำหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้นั้นไปสั่งสอนเวไนยสัตว์ต่อไป จะทำการสอนแก่บุคคลอื่นนั้นผู้สอนจำเป็นต้องทำการศึกษาค้นคว้ามาก่อนเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทราบประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของพระพุทธเจ้าไว้เป็นเบื้องต้นก่อนว่า ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนที่สำนักใดบ้าง ตรัสรู้ได้อย่างไร และได้แสดงธรรมแก่ใครบ้าง รวมทั้งผลเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เป็นพระศรัทธา และเป็นการสร้างศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสให้กับพุทธศาสนิกชนได้มากยิ่งขึ้น จาก การทบทวนเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ดังต่อไปนี้^{๗๑}

พระนางสิริมหามายาเทวี ประสูติพระโอรส^{๗๒} เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธกาล พระนางสิริมหามายาเทวีได้ประสูติพระราชโอรสที่สวนลุมพินีใต้ต้นสาละ มีพระนามว่า พระสิทธัตถกุมาร พร้อมทั้งได้รับการพยากรณ์จากพราหมณ์ว่าจะได้เป็นศาสดาเอกของโลก

พระสิทธัตถกุมารทรงศึกษาศิลปวิทยาการเมื่อพระกุมารได้เจริญวัยแล้วจึงได้รับการศึกษาศิลปวิทยาการต่างๆ ตามที่พระกุมารทั่วไปจะต้องเล่าเรียนที่สำนักครูวิศวามิตร แต่พระสิทธัตถกุมารก็ได้ทรงศึกษาศิลปวิทยาการและพระเวทย์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและเชี่ยวชาญทุกสาขาวิชาการจนสิ้นความรู้ของอาจารย์โดยไม่มีพระราชกุมารอื่นจะเทียบถึง

^{๗๐} ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, การคิดวิเคราะห์ เล่ม ๑ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ๙๑๑๙ เทคนิควรรณคดี . ๒๕๕๓.

^{๗๑} พระธรรมโกศาจารย์, พุทธประวัติที่ศรัทธา, (กรุงเทพมหานคร : วิบูลย์การพิมพ์, ๒๕๒๖).

^{๗๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, พุทธประวัติ, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

พระสิทธัตถกุมาร ทรงเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ในงานพระราชพิธีจรดพระนังคัล (แรกนาขวัญ) พระเจ้าสุทโธทนะได้โปรดเกล้าให้เชิญพระสิทธัตถกุมารไปในงานด้วย ในขณะที่พระเจ้าสุทโธทนะทรงไถ่แรกนาขวัญนั้น บรรดาพี่เลี้ยงนางสนมที่เฝ้าถวายการดูแลพระกุมารก็ออกมาดูพิธีนั้นเสียหมด คงปล่อยให้พระกุมารประทับ ณ ใต้ร่มไม้เพียงพระองค์เดียว ได้รับความสงบและสงบเป็นบรมสุข ก็ทรงนั่งสมาธิ เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ยังปฐมฌานให้บังเกิด ในเวลาบ่ายเงาไม้ที่ทรงรูปปรากฏเป็นปริณิพพานตรงอยู่ดูเวลาตะวันเที่ยงเป็นอัศจรรย์

พระสิทธัตถกุมาร ทรงทอดพระเนตรเห็นเทวทูต เมื่อพระสิทธัตถกุมาร ได้เสด็จประพาสอุทยานพร้อมนายฉันทะ ได้ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตายและสมณะ พระกุมารได้ทรงตรัสถามนายฉันทะว่าเราจะต้องเป็นคนแก่ คนเจ็บ และตายเหมือนเช่นนั้นหรือก็ทรงได้รับคำตอบว่า เป็นเช่นนั้นทุกคนพระกุมารจึงปลงธรรมสังเวช

พระสิทธัตถกุมาร ทรงอธิษฐานเป็นบรรพชิต พระกุมารได้เสด็จหนีออกผนวช เพื่อถือเพศเป็นบรรพชิตเหมือนพระสมณะที่ทรงทอดพระเนตรเห็น พร้อมทั้งทรงอธิษฐานว่า ถ้าอาตมาจะได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณโดยแท้แล้ว ขอจุฬามณีนั่งตั้งอยู่ในอากาศอย่าตกลงมา แต่ถ้ามิได้บรรลุก็จงตกลงมายังพื้นพสุธา ในทันใดนั้นจุฬามณีก็นั่งตกลงมาจึงแนพระทัยแล้วทรงแสวงหาและตั้งมั่นที่จะตรัสรู้ต่อไป

พระมหาบุรุษเจ้าทรงศึกษาสำเร็จสมบัติ ๘ เมื่อพระสิทธัตถกุมารได้เจริญวัยเป็นพระมหาบุรุษที่ได้ทรงถือเพศบรรพชาเป็นบรรพชิตแล้ว ก็ได้เสด็จไปทรงศึกษาหาความรู้จากสำนักต่างๆ ที่มีชื่อเสียงเพื่อแสวงหาโมกขธรรมคือ สำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร ทรงศึกษาอยู่ไม่นานนัก ก็ทรงสำเร็จสมบัติ ๗ ได้แก่ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๓ สันความรู้ของอาฬารดาบส และกาลามโคตร ทรงพิจารณาเห็นว่าธรรมเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้ จึงได้อำลาอาฬารดาบสแล้วเดินทางไปสู่สำนักอุทกดาบส รามบุตร ทรงศึกษาได้อรูปฌาน ๔ จึงครบสมบัติ ๘ สันความรู้ของอุทกดาบสทรงเห็นว่าธรรมเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้จึงได้อำลาอาจารย์ออกแสวงหาธรรมวิเศษสืบไป

พระมหาบุรุษเจ้าทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา พระมหาบุรุษเมื่อได้ทรงสำเร็จสมบัติ ๘ แล้วก็ทรงเริ่มทำความเพียรด้วยพระองค์เองคือทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา ซึ่งเป็นปฏิบัติที่เป็นทางให้ตรัสรู้ได้ในสมัยนั้น โดยทรงทรมานพระวรกายให้ลำบาก ด้วยการทรมาน ๓ วาระ คือ

วาระที่ ๑ พระองค์ตั้งพระทัยกดฟันไว้ (ทรงกดพระทนต์ด้วยพระทนต์) แล้วใช้ลิ้นกดเพดานไว้ตลอดเวลา (กดพระतालด้วยพระชีวหา) จนเกิดอาการพระเศโทไหล เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ครั้นทรงเห็นว่าการกระทำอย่างนี้มิใช่ทางตรัสรู้

วาระที่ ๒ พระองค์ทรงผ่อนและกลั่นลมอัสสาสะและปัสสาสะ จนเกิดอาการหุ้อเสียงดังอุ้งทางช่องพระกรณทั้งสอง ปวดศีรษะ เสียต้ออง ร้อนทั่วพระวรกายได้เสวยทุกขเวทนาแสนสาหัส ครั้นทรงเห็นว่าการกระทำอย่างนี้มิใช่ทางตรัสรู้

วาระที่ ๓ พระองค์ทรงอดพระอาหาร ผ่อนเสวยวันละน้อยจนกระทั่งไม่เสวยเลย จนพระวรกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเศร้าหมอง พระอัฐิปรากฏทั่วพระวรกาย เมื่อทรงลูบพระกาย เส้นพระโลหิตมีรากอันเน่าหลุดร่วงลงจากขุมพระโลหิต พระกำลังน้อยลงไม่สามารถจะทรงพระวรกายไว้ได้ ถึงกับสลบล้มลงในขณะนั้นก็ทรงเกิดพระสติหวนระลึกถึงความเพียรทางใจว่า ทางตรัสรู้ไม่ใช่การทรมานร่างกายเช่นนี้เป็นแน่

พระมหาบุรุษเจ้าได้รับข้าวมธุปายาสจากนางสุชาดา นางสุชาดาพร้อมด้วยสาวใช้ได้นำข้าวมธุปายาสมาถวายพระมหาบุรุษ เพราะนางนึกตระหนักรู้ว่า เป็นเทพยดาแล้วลงมาจากต้นไทรงามนั้น พระมหาบุรุษเจ้าทรงรับข้าวมธุปายาสนั้นแล้วทรงเสวยจนหมด ทำให้พระมหาบุรุษมีพระกำลังและพระวรกายเป็นปกติ ซึ่งพร้อมที่จะทรงบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป

พระมหาบุรุษเจ้าทรงทำความเพียรทางจิตเพื่อตรัสรู้ พระมหาบุรุษได้เสด็จดำเนินไปสู่ดงไม้อสถะโพธิพฤกษ์ พบพราหมณ์โสดยิยะถวายหญ้าคา ๘ กำ แล้วเสด็จขึ้นประทับบนรัตนบัลลังก์ แก้วนั้น ชัดสมาธิเริ่มทำความเพียรโดยสมาธิจิต พร้อมทั้งทรงอธิษฐานว่า “เลือด หนึ่ง เอ็น และกระดูกจะเหือดแห้งไปเท่าไร ถ้าไม่ได้ตรัสรู้อนัตตธรรมสมาสัมโพธิญาณ ก็จะไม่ทรงลุกขึ้น” ในขณะที่นั้นพญามารพร้อมด้วยเสนามารยกกองทัพขับไล่พระมหาบุรุษจนเจ้าแม่ธรณีคือ นางวสุนธราได้ปล่อยมวยผม ปีนน้ำกรวดที่พระมหาบุรุษได้สะสมไว้ในอเนกชาติให้ไหลออกมาเป็นทะเลหลวง แล้วกระแสน้ำไหลมาท่วมทับเสนามารจนวอดวาย พญามารปราศัยพ่ายแพ้บุญบารมีของพระมหาบุรุษ แล้วพระองค์ก็ทรงเบิกบานพระทัยได้ปิติเป็นกำลัง ทรงเจริญสมาธิภาวนา จนจิตสุขุมโดยลำดับ อันเป็นองค์ปัญญาขั้นสูงทั้ง ๓ ประการใน ๓ ญาณ คือ

๑) ในปฐมยาม ทรงบรรลุรูปเพนิวาสนุสสติญาณ สามารถระลึกอดีตชาติที่พระองค์ทรงบังเกิดมาแล้วทั้งสิ้นได้

๒) ในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ คือ ทิพพจักขุญาณ สามารถหยั่งรู้การเกิดการตาย ตลอดจนการเวียนว่ายของสัตว์ทั้งหลายอื่นได้หมด

๓) ในปัจฉิมยาม ทรงบรรลุอาสวักขยญาณ คือ ทรงพระปรีชาสามารถทำอาสวกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปด้วยพระปัญญา ก็ทรงบรรลุอนัตตธรรมสมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ (เดือนวิสาขะ) ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแก่ปัญจวัคคีย์ เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วทรงเสวยวิมุตติสุขแล้วได้ทรงพิจารณาบุคคลที่จะได้รับการสั่งสอนเป็นคนแรก ก็ทรงนึกถึงอาหารดาบสและอุทกดาบส ก็ทรงทราบว่าสิ้นชีวิตแล้ว จึงหวนระลึกถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป ที่เคยปรนนิบัติพระองค์มา จึงได้ทรงเสด็จไปประกาศพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นปฐมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป คือ โลกุตตรธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ (อริยสัจ ๔) คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสพระธรรมเทศนาอยู่นั้น ธรรมจักขุได้เกิดขึ้นแก่ท่านโกณฑัญญะว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับเป็นธรรมดา”แล้วอัญญาโกณฑัญญะก็ได้บรรลุโสดาปัตติมรรค เป็นพระสงฆ์องค์แรกในโลก เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ (เดือนอาสาฬหมาส) ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดสกุลบุตร เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมจนปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วพระองค์ก็ทรงโปรดสกุลบุตรต่อมาจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาปัตติมรรค พร้อมกับพระสหายของสกุลบุตรด้วย แล้วพระองค์ก็ทรงปราบชฎิลให้บรรลุมรรคผลต่อมา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระพุทโธบิดา พุทธมารดาและพระนางพิมพาเทวี พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงธรรมโปรดพระพุทโธบิดาและพระนางมหาปชาบดีเมื่อพระธรรมเทศนาจบ

พระพุทธบิดาได้บรรลุสัททาคามีผล ส่วนพระนางมหาปชาบดีได้บรรลุโสดาปัตติผล หลังจากนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จขึ้นไปโปรดพระพุทธมารดาซึ่งประทับอยู่ ณ ดุสิตเทวพิภพ เพื่อสนองพระคุณด้วย กัตถุญญตเวทิตาธรรม ด้วยอภิธรรม ๗ พระคัมภีร์ เป็นเวลา ๓ เดือน (๑ พรรษา) พระพุทธมารดาได้ บรรลุพระโสดาปัตติผล ส่วนพระนางพิมพาราชกัญญาผู้มีจิตใจผ่องแผ้วเบิกบาน ตั้งพระทัยสดับพระ ธรรมเทศนา ก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง และไพเราะในที่สุด พระพุทธเจ้าตราบไถ่ที่ยังไม่ได้ตรัสรู้อนัตตสัมมาสัมโพธิญาณ แม้แต่ได้ทรงศึกษาจบได้สมบัติ ๘ ครบแล้วแต่ทรงเห็นว่ายังมีใช้ทางตรัสรู้ ก็ยังไม่ทรงสั่งสอนผู้ใดแต่เมื่อได้บรรลุอนัตตสัมมาสัมโพธิ ญาณ เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว จึงทรงนำหลักธรรมที่พระองค์ตรัสรู้แล้วนำไปสั่งสอนนี้ เป็นนิทรรศน์ อุทาหรณ์ว่าการที่จะเป็นครูที่จะสอนคนอื่น ๆ ได้ดีนั้น ตนเองต้องเรียนรู้และลงมือปฏิบัติมา เป็น อย่างดีแล้วจึงทำการสอนบุคคลอื่นด้วย เหตุนี้พระพุทธเจ้าซึ่งทรงแสดงธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ไว้ไพเราะ ในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง และไพเราะในที่สุดด้วยอรรถและพยัญชนะแก่หมู่สัตว์ทั้งปวง พร้อม ทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายให้รู้ตาม^{๗๓}

จากที่ได้กล่าวมาอย่างสังเขปนี้ ย่อมแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงเข้าสู่กระบวนการรู้คิดอย่างต่อเนื่องและดำเนินการมาตามลำดับ โดยเริ่มตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์คือ เป็นพระสิทธัตถกุมารก็ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาการและพระเวทย์ต่างๆ ทางโลกเท่าที่มีอยู่ใน สมัยนั้น ก็ยังไม่ทรงพบโมกขธรรมที่มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ และต้องตายเป็นเช่นนี้ทุก คน จึงได้ทรงถือเพศเป็นบรรพชิต เพื่อแสวงหาทางตรัสรู้ให้ได้ตามปณิธานที่ทรงตั้งพระทัยไว้ โดยใช้ เวลายาวนานถึง ๖ ปี ด้วยการเข้าศึกษาในสำนักของอาฬารดาบสและอุทกดาบส ได้สมบัติ ๘ แต่ก็ ยังไม่พบทางตรัสรู้ ซึ่งทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา ซึ่งเชื่อว่าเป็นทางแห่งการตรัสรู้ในสมัยนั้น ด้วยวิธีการ ๓ ประการ คือ กตพระหนต์ด้วยพระหนต์ กลั่นลมอัสสาสะและปัสสาสะ รวมทั้งทรงอดอาหารวันละ น้อยๆ จนไม่เสวยเลย ทำให้พระวรกายเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก แล้วทรงเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้ จึงทรงมีพระสติหวนคิดถึงการบำเพ็ญเพียรทางใจนั่นคือ กระบวนการเรียนรู้ของพระองค์ยังไม่บรรลุ เป้าหมายที่ตั้งพระทัยไว้ก็ยังไม่หยุดอยู่ จึงหันมาแสวงหาทางจิตภาวนาหรือการทำสมาธิที่ ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งผลการเจริญสมาธิจนจิตสุขุมตามลำดับ ก็ได้บรรลุบุพเพนิวาสานุสสติญาณใน ปฐมยาม และบรรลุจุตูปาตญาณในมัชฌิมยามส่วนในปัจฉิมยามทรงบรรลุอาสวักขยญาณ ด้วยการ ตรัสรู้อนัตตสัมมาสัมโพธิญาณ คือ อริยสัจ ๔ ประการได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้โดยไม่ต้องมีการเกิดมาอีกเช่นนี้ ความแก่ ความเจ็บ และความตายก็ไม่เวียน มาอีก เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ตามปณิธาน ที่พระองค์ทรงตั้งไว้เช่นนี้ ประกอบกับมีพระมหา กรุณาธิคุณแก่สัตว์โลก จึงได้ทรงนำหลักธรรมที่ตรัสรู้ไปเทศนาสั่งสอนเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป พระยสกุลบุตร ชฎิลทั้ง ๓ พี่น้องพระเจ้าพิมพิสารและบิรवार รวมทั้งเสด็จไปโปรดพระพุทธ บิดา พระพุทธมารดา พระนางมหาปชาบดี และพระนางพิมพาราชกัญญา ให้บรรลุมรรคผลโดยทั่วกัน เพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูตเวทิตาธรรมขึ้นสูงต่อผู้มีพระคุณ ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้ของ

^{๗๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดัง ฐิตธมโม), ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : วิริยะพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๕๐).

พระพุทธเจ้า จึงเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดนั่นคือ เพียรพยายามศึกษาจนประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดีแล้ว จึงทรงนำหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้แล้วนั้นไปประกาศหรือสั่งสอนเวไนยสัตว์ต่อไป

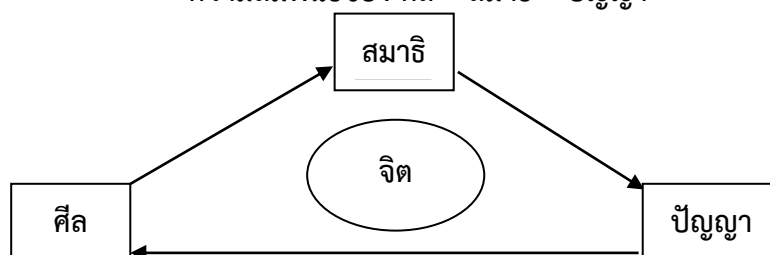
กระบวนการรู้คิดทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่การศึกษาประวัติ วิธีปฏิบัติ และหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ยึดมั่นในศีลธรรม กระทำแต่ความดี และสามารถนำหลักธรรมไปเป็นหลักประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษา ซึ่งกระบวนการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สิกขา คือการศึกษานั้นเอง ดังนั้นกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนทุกคน จะต้องเข้าสู่กระบวนการของการศึกษาหรือเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมก่อน แล้วจึงน้อมนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และมีความสุขทั้งแก่ตนเองครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ซึ่งกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาในที่นี้ได้กำหนดไว้รวม ๔ หลักธรรม คือ ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ สติสัมปชัญญะ และโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.หลักไตรสิกขา

คำว่า ไตรสิกขา สามารถแยกวิเคราะห์ออกได้เป็น ๒ คำ คือ ไตร แปลว่า ๓ อย่างหรือ ๓ ประการ หรือ ๓ ข้อ ส่วนคำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา หรือการเล่าเรียน หรือการเรียนรู้ หรือข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อที่จะต้องปฏิบัติ^{๗๔} ดังนั้น คำว่าไตรสิกขา จึงแปลว่า ข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อที่จะต้องปฏิบัติมี ๓ อย่าง ได้แก่ ศีล เรียกว่า สीलสิกขา สมาธิ เรียกว่า จิตสิกขา และปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งทั้ง ๓ อย่างนี้จะต้องมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน โดยเริ่มจากศีลก่อน นั่นคือบุคคลต้องมีศีลหรือต้องรักษาศีลก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจึงเจริญสมาธิได้อย่างแน่วแน่ ต่อจากนั้นปัญญา คือการรู้แจ้งก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ดังแผนผังต่อไปนี้

ความสัมพันธ์ของ ศีล – สมาธิ – ปัญญา



ศีล อบรม สมาธิ, สมาธิ อบรม ปัญญา, ปัญญา อบรม จิต (ผู้วิจัย)

แผนภูมิที่ ๒.๒ ความสัมพันธ์ของ ศีล – สมาธิ – ปัญญา

ในความสัมพันธ์ของศีล – สมาธิ – ปัญญา ตามแผนผังนี้สามารถวิเคราะห์ให้เห็นความเกี่ยวเนื่องกันได้ตามลำดับดังต่อไปนี้

^{๗๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิชเคชั่นส์, ๒๕๔๖).

ศีล หมายถึง ความประพฤติอันดีงาม^{๗๕} และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัย และความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดต่อของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจบงกชเกียรติทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสียดแทง ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาด เสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

สมาธิ หลักของพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญสมาธิ ศีลเป็นตัวการสำคัญ โดยเฉพาะศีล ๕ ซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน จัดความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ เมื่อมนุษย์มีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ เชื่อมมั่นในความบริสุทธิ์ของตน ไม่หวาดต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวั่นใจเสียใจต่อเสียงตำหนิ หรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคมและไม่มี ความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ 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 ปัญญานั้นเจริญงอกงามขึ้นเรื่อยๆ ตลอดกระบวนการฝึกอบรม เบื้องต้นอาจเป็นเพียงความเชื่อตามเหตุผลก่อน แต่ระหว่างการฝึกอบรมต่อมา ความรู้ ความเข้าใจจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นด้วยอาศัยการรู้จักคิด การไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา การรู้เห็นประจักษ์ผล การปฏิบัติที่เกิดขึ้นในระบบการฝึกอบรม และการที่อินทรีย์ต่างๆ แก่กล้ายิ่งขึ้น จนในที่สุดปัญญาก็จะเจริญถึงขั้นรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถึงขั้นหลุดพ้น บรรลุนิพพานได้ คือความรู้ ความเข้าใจ หรือความเชื่อตามเหตุผล กลายมาเป็นการรู้ การเห็น ด้วยปัญญาของตนจริงๆ โดยสมบูรณ์

ศีล – สมาธิ – ปัญญา จึงเป็นความต่อเนื่องกันของขบวนการฝึกอบรมที่เรียกว่าไตรสิกขา ดังมีพุทธพจน์แสดงความเป็นจริงว่า “ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่มีศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก อานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสะ และอวิชชาสวะ”

จิต การฝึกจิตให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญาเท่าทันสังขาร จิตจึงได้รับการพัฒนาคุณภาพจิต หรือเป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

^{๗๕} พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), พุทธธรรม สมาธิและแนวปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๗๕} อัง.สตุตตก.ฎีกา (ไทย) ๓๑๒๐/๑๙๖๒.

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาและอบรมเกี่ยวกับ ศีล สมาธิและปัญญานั้นคือ ถ้ามีการฝึกฝนด้านกาย และวาจา ให้ยิ่งขึ้นไป เรียกว่า อธิศีลสิกขา ถ้าฝึกฝนด้านจิตใจให้มีคุณภาพ เรียกว่า อธิจิตตสิกขา และถ้ามีการฝึกฝนอบรมด้านปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปเรียกว่า อธิปัญญาสิกขา ซึ่งมีดังนี้

๑. อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ

๒. อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพสมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

๓. อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหามาตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน^{๗๖} ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

๑.๑ อธิศีลสิกขา คือ ศีลอันยัง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง การศึกษาด้านศีล หรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี ศีลสิกขา เป็นไปเพื่อให้จิตอยู่ในสภาพเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสชั่วร้ายครอบงำ พร้อมทั้งจะเรียนรู้จิตในขั้นต่อไป วัตถุประสงค์การศึกษาเรื่องศีล เพื่อให้กายวาจาสงบเรียบร้อย เป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิ ชนิดของศีล ศีลมีหลายระดับ จำแนกง่ายๆ แบ่งได้ ๓ กลุ่ม คือ ๑) ศีลในระดับจริยธรรม ๒) ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม ๓) ศีลของพระอริยบุคคล

(๑) ศีลในระดับจริยธรรม ได้แก่การงดเว้นการทำบาปอกุศลทางกายและวาจา เช่น ศีล ๕ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น ศีลชนิดนี้เกิดจากเจตนามั่นที่จะงดเว้นการทำ ความชั่วร้ายทางกายและวาจา ผู้มีศีลสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข ตัดเครื่องรบกวนจิตใจให้พ้นชานได้ศีลระดับนี้จำเป็นมากสำหรับนักปฏิบัติ อย่างน้อยที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจงดเว้นการทำบาปอกุศล ๕ ประการ คือ การฆ่า และทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย การเบียดเบียนประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่น การเบียดเบียนประทุษร้ายของรักของหวงเช่น บุตร ภรรยาของผู้อื่น การกล่าวเท็จ กล่าวส่อเสียด กล่าวคำหยาบและกล่าวเพ้อเจ้อ และการเสพสิ่งเสพติดอันเป็นเครื่องส่งเสริมความประมาทขาดสติของตน

(๒) ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม ได้แก่อินทริยสังวรศีล เป็นศีลที่พัฒนาไปจากศีลในเชิงจริยธรรมอีกชั้นหนึ่ง เกิดจากการมีสติคุ้มครองรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นกายและใจ เช่นเมื่อถูกคนด่าว่า จิตเกิดความโกรธก็มีสติรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่ ไม่มีเรื่องต้องทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายกัน เป็นต้น อินทริยสังวร เป็นเครื่องมือฝึกสติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะเป็นศีลแล้ว

^{๗๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๗๒.

ยังเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาด้วยการดูจิตในชีวิตประจำวันด้วย จึงเป็นสิ่งที่เพื่อนักปฏิบัติควรฝึกให้มีขึ้นในชีวิตประจำวันให้ได้

(๓) ศิลของพระอริยบุคคล เป็นศิลปะที่พัฒนาไปจากอินทรีย์สังวรศิลป์อีกขั้นหนึ่ง เป็นศิลปอัตโนมัติที่ไม่ต้องจงใจรักษา เพราะพระอริยบุคคลตั้งแต่ระดับพระโสดาบันขึ้นไปถึงพระอนาคามีจะไม่กังวลสนใจ คอยนับศิลปะเป็นข้อๆ แต่จะมีธรรมคือสติ สมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำจนถึงขั้นการทำผิดศีลในเชิงจริยธรรมได้ ส่วนพระอรหันต์นั้นจิตปราศจากอาสวกิเลสห่อหุ้ม จึงไม่มีทางที่จะเกิดกิเลสย่อมจิตได้อีก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีธรรมใดเป็นเครื่องรักษาจิตจากกิเลสอีกต่อไป

วิธีมีศิลปะ คนทั่วไปรักษาศิลด้วยการข้มใจไม่ให้ทำชั่ว แต่นักปฏิบัติควรรักษาศิลด้วยสติปัญญา คือเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส หรือใจรู้ธรรมารมณ์ต่างๆ หากจิตเกิดความยินดีพอใจก็รู้ทัน หากจิตเกิดความยินร้ายไม่พอใจก็รู้ทัน และหากจิตเฉยอยู่ก็รู้ทัน การรู้ทันนี้เป็นงานของสติ

เมื่อรู้ทันแล้วอกุศลที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิด อกุศลที่เกิดอยู่แล้วจะดับไป อกุศลที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิด อกุศลที่เกิดแล้วจะเกิดง่ายยิ่งขึ้น และจะดียิ่งขึ้นไปอีกหากความรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะประกอบไปด้วยความรู้จริงหรือความเข้าใจด้วย คือรู้ว่าความยินดีพอใจหรือความยินร้ายไม่พอใจตลอดจนความเฉยๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือเป็นสิ่งแปลกปลอมหรือเป็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเป็นคราวๆ ห้ามก็ไม่ได้ บังคับไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะก็ดับไป การรู้ความจริงนี้เป็นงานของปัญญา

ศิลปะ^{๗๗} คือ อกุศลเจตนา เจตนาถ่วงไม่ล่วงละเมิดศิลปะที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ การงดเว้นตามสิกขาบท ที่ทรงบัญญัติ ต้องอาศัยกำลังกาย กำลังใจ มุ่งมั่นประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ทอดทิ้ง ให้เป็นปกติ นำมาซึ่งความสงบระงับดับเวรภัยอันตราย

ความเป็นผู้มีศิลปะต้องไม่มีความบกพร่อง เปรียบน้ำสะอาดจะต้องไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งสกปรก ศิลของพระอริยเจ้า ๑) ศิลนั้นต้องไม่ขาด คือ ต้องไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายสัตว์อื่น องค์ของปาณาติบาต ๕ ประการ คือ รู้ว่าสัตว์มีชีวิต มีจิตคิดจะฆ่า มีความพยายามฆ่า และสัตว์ตายด้วยความพยายาม ถ้าทำครบ คือ ขาดศิลปะ ๒) ไม่ทะเล่ เช่นตั้งใจฆ่าสัตว์ แต่สัตว์ไม่ตาย การกระทำเช่นนี้แม้ศิลปะไม่ขาด แต่ท่านบอกว่า ทำให้ศิลปะทะเล่ ทำให้ศิลปะไม่บริสุทธิ์ ๓) ไม่ต่าง เช่นตั้งใจฆ่าสัตว์ แต่สัตว์ไม่ตาย การกระทำเช่นนี้แม้ศิลปะไม่ขาด แต่ท่านบอกว่า ทำให้ศิลปะไม่บริสุทธิ์ ๔) ไม่พร้อม เช่น นำของคนอื่นมาซ่อนเพื่อล่อเล่น แม้จะไม่มีเจตนาลักของเขา แต่ทำให้เขาตกใจกังวล ท่านจึงกล่าวว่า ทำให้ศิลปะพร้อมไม่บริสุทธิ์ ๕) เป็นไท รักษา ศิล สมาทานศิลปะด้วยความสำนึกเห็นคุณค่าของศิลปะ เช่นรักษาศิลนี้ดี เพราะสงบระงับเวรภัยอันตรายต่างๆ รักษาเพราะต้องการผลประโยชน์ การรักษาอย่างนี้เรียกว่ารักษาอย่างทาส เหมือนกับว่ามีใครมาบังคับให้รักษา ๖) ท่านผู้สรรเสริญหรือรับรองว่าใช้ได้ คือ บัณฑิตนักปราชญ์ พบเห็นยอมรับ นับถือ ยกย่องว่า เป็นผู้รักษาศิลได้ดี มีความบริสุทธิ์ ถูกต้อง ๗) ไม่ถูกมานะทิฐิเข้าครอบงำ คือ ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น หรือยกตนข่มคนอื่น ขาดเมตตาธรรม ศิลบริสุทธิ์ จะไม่ปล่อยให้มานะ ความถือตัว และทิฐิความถือผิด เช่นเห็นว่าการปฏิบัติความดีเพียงขั้นศิลปะเพียงพอ

^{๗๗} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), อยู่เย็นเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แปดสิบเจ็ด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓-๑๓.

แล้ว เข้าครอบงำจิตได้ ๘) เป็นไปเพื่อสมาธิ คือ สามารถควบคุมทางกาย วาจา ใจ ให้มีความสงบ เกิดปิติ จิตน้อมเข้าหาสื่อนาสติ คือ มีสติระลึกถึงศีลที่ตนรักษามีความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ในที่สุด เรียกว่า อริยกันตศีล คือ ศีลที่พระอริยเจ้าชอบใจ พอใจ เป็นศีลบริสุทธิ์ตามควรแก่ฐานะไม่ว่าจะเป็น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

การที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ต้องเริ่มที่ความพอใจศรัทธาในศีล ปัญญาพิจารณาเห็นคุณค่าของศีล รักษาศีลจนกลายเป็นผู้มีศีล พิจารณาเห็นประโยชน์ที่ตนพึงได้รับจากการรักษาความดีงามของศีลในระดับต่างๆ พิจารณาเห็นความจริง ศีลเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้รักษาดรอปเท้าแก่ชรา ศีลเป็นกำลังอย่างยอดเยี่ยม ศีลเป็นอาวุธที่ใช้ต่อสู้กับความชั่วได้อย่างดีเยี่ยม ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐ ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์ บุคคลจะได้โภคสมบัติก็เพราะศีล บุคคลจะได้ความสุขจนถึงบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ก็เพราะศีล แม้การที่บุคคลจะสามารถสงบระงับดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ได้ก็เพราะศีล

กรณีศีล ๕ สามารถสมาทานศีลใหม่ได้ ศีล ๘ หรืออุโบสถศีล กำหนดให้รักษาเพียงระยะเวลา สั้นๆ 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) ภิกษุลักของเขาเป็นปาราชิก ๓) ภิกษุฆ่ามนุษย์เป็นปาราชิก ๔) ภิกษุพูดอวดคุณพิเศษที่ไม่มีในตนเป็นปาราชิก ปาราชิก แปลว่า ผู้พ่ายแพ้ ทั้ง ๔ ประการนี้ถือว่าเป็นความรุนแรง ถ้าภิกษุรูปใดล่วงละเมิด ภิกษุรูปนั้นขาดจากความเป็นพระภิกษุ นอกจากนั้นยังมีอาบัติที่เป็นโทษเบา มีการกำหนดโทษให้ทรมานตนเองบ้าง สารภาพความผิดของตนด้วยการแสดงอาบัติ

การรักษาในตอนแรกๆ ไม่อาจทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ อย่าท้อถอย ต้องมีความอดุสาหะพยายามในการสำรวมระวังรักษาศีล และให้มีความขะมักเขม้นในการรักษาศีล ศีลเน้นที่การควบคุมอาการทางกายกับวาจาเป็นหลัก ความเป็นผู้มีศีลสามารถรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกันนานๆ การสังเกต และการพิจารณา การมองของบุคคลอื่นในกรณีของตนเองสามารถมองเห็นความเปลี่ยนแปลงทางใจ คือ เห็นความเดือดร้อนใจ ความสับสนวุ่นวายใจลดลง แสดงว่า การรักษาศีลของตนดีขึ้น บางครั้งมองไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติรักษาศีลไม่ควรซ้ำเติมตนเองด้วยการเลิกรักษาศีลเสีย ในขั้นศีลประณีตยิ่งขึ้น พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ให้บุคคลรักษาศีลที่พระโลกนาถทรงบัญญัติเหมือนจามรีรักษาขนหาง นกต้อยติวิดรักษาฟองไข่ อธิบายว่า จามรีเป็นสัตว์มีขนหางสวยงามมาก จะรักษาขนหนอนขนหางยิ่งกว่าชีวิต แม้บางครั้งมีอันตรายจากสัตว์อื่น เช่น เสือสิงโต เป็นต้น ในขณะที่หวงหนีอันตราย ขนหางไปเกี่ยวกับหนาม เป็นต้น จามรีหยุดแกะขนหางออกก่อนแม้จะตายก็ยอม แต่ไม่ให้ขนหางของตนขาด จามรีรักษาขนหางยิ่งกว่าชีวิต เป็นตัวอย่างเพื่อเตือนจิตคนที่รักษาศีล ให้หันต่อความเจ็บปวด อันตราย แม้จะตายก็ไม่ยอมทำลายศีลของตน การกระทำเช่นนี้จะต้องเป็นคนที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในศีลอย่างมั่นคง มีความพยายาม ไม่ท้อถอย พบความบริสุทธิ์ของศีล และความสงบอันเกิดจากผลและอานิสงส์ของศีลตามสมควรแก่เหตุ คนที่จะละเมิดศีลเพราะเหตุหลายประการ เช่น เพราะไม่ละอาย ไม่รู้ว่าเป็นความผิดเข้าใจว่าทำได้ในสิ่งที่ทำไม่ได้ เข้าใจว่าทำไม่ได้ในสิ่งที่ทำได้ สงสัยว่าผิดหรือไม่ เพราะหลงลืมขาดสติ อีกสาเหตุหนึ่งที่ละเมิดศีลไม่ได้มาจาก

ตนเอง อาศัยแรงกระตุ้นจากภายนอก เพื่อป้องกันปัญหาตัดไฟแต่ต้นลม พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พยายามไม่ไปในสถานที่โอ้อวด คือสถานที่ที่ไม่ควรไป เนื่องจากจิตใจของคนเราอ่อนไหวง่าย เข้าไปในสถานที่ที่มีลักษณะกระตุ้น เร่งเร้าให้ผิดศีล ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งพอ โอกาสที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ทำได้ยากมาก เหมือนเอาไฟไปวางใกล้เชื้อ โอกาสไฟลุกง่ายขึ้น ดังนั้นบุคคลที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะของตน ระลึกถึงผลที่จะเกิดขึ้น สติสัมปชัญญะต้องมีมากพอต่อการตัดสินใจ ตัดสิน เมื่อเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นโทษพยายามงดเว้นไม่กระทำ เพราะความจริงไม่ว่า ความดี ความชั่ว ความรู้ ความเขลา จุดเริ่มต้นต้องมาจากการสะสมเรื่องของความดี ความรู้ก็เช่นกันต้องสั่งสมการรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ต้องอาศัยคุณธรรม ตระหนักถึงความเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ระลึกไว้ในปาริสุทธิศีลว่า เราจะทำปาริสุทธิศีล คือ ความหมดจดบริสุทธิ์แห่งศีลอันยังไม่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ใช้ปัญญาประคับประคองศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ต้องแสดงเจตนารมณ์ที่แน่วแน่ พยายามบากบั่น มุ่งมั่นเพื่อให้ตนสามารถสัมผัสผลอันบริสุทธิ์ของศีลในขั้นของศีล

การเจริญสมาธิและการพัฒนาปัญญา เหมือนกับการว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเชี่ยว แม้มีคนลงว่ายน้ำกันเป็นจำนวนมาก แต่คนที่ไปถึงจุดหมายปลายทางได้นั้นมีอยู่จำนวนไม่มากนัก ผู้มีปัญญาไม่ควรท้อถอย พยายามอดทนเรื่อยไปในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว มันคงแล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคะสมบัติ ๒) มีชื่อเสียง ๓) งามจากลาภในสมาคมต่างๆ ๔) ไม่หลงตาย คือตายอย่างมีสติกำกับจิต ๕) ตายไปแล้วจะไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ พระพุทธองค์ทรงยกย่องศีลไว้ว่า “ศีลเป็นกำลังอันหาที่เปรียบมิได้ ศีลเป็นอาวุธอันยอดเยี่ยม ศีลเป็นอารมณ์อันประเสริฐ ศีลเป็นเกราะอันอัศจรรย์ ”

นอกจากนี้ประโยชน์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ยังมีอีกหลายประการ เช่น

๑) สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

๒) ทำให้จิตเป็นปกติไม่ถูกกิเลสครอบงำและพร้อมที่จะพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาต่อไป

๓) เป็นการฝึกหัดการเจริญวิปัสสนาไปในตัว

๔) ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและอนุสัยกิเลสจะค่อยๆ อ่อนกำลังเพราะกิเลสหายบไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นต้น

สรุปแล้วการรักษาศีลด้วยการข่มใจทำให้จิตสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่การรักษาศีลด้วยสติปัญญาเป็นการเจริญวิปัสสนาไปในตัว จะทำให้จิตพ้นกิเลสถาวรในอนาคตได้

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๗๘}ได้กล่าวถึงอานิสงส์แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๕ ประการ คือ

๑) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไปนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

^{๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔.

๓) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็นชัตติยบริษัทก็ตาม พรหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่ลัวกล้ำไม่เก้อเขินในการเข้าไปนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๔) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตายนี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๕) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์นี้ เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

ดังที่กล่าวมานี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า กระบวนการรู้คิดตามหลักไตรสิกขานั้น ผู้เรียนต้องเรียนรู้เกี่ยวกับศีลก่อนทั้งหลักการ วิธีการ อานิสงส์และโทษของการละเมิดศีลแล้วย่นนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและดีงามได้อย่างแท้จริง

๒.๒ อธิจิตสิกขา คือ การศึกษาด้านจิตหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเจริญองงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรมมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การพัฒนาปัญญาได้ดี ซึ่งถือว่าเป็นการศึกษา หรือกระบวนการเรียนรู้ต่อมาจากอภิสัสสิกขานั้นเอง

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

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

ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลประกอบด้วยสิ่งดีงามหรือโสภณเจตสิก เมื่อประกอบแล้วย่อมทำให้จิตผ่องใสและตั้งอยู่ในความดีงาม โสภณเจตสิกมี ๒๕ จำแนกเป็น ๔ ประเภท คือ

- ๑) สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง
- ๒) สิ่งดีงามที่เป็นเครื่องจวนการทำให้บาปทางกาย
- ๓) สิ่งดีงามที่แผ่ไปถึงสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ
- ๔) ความเข้าใจความเป็นจริงในร้อยสัจ ๔

การศึกษาหรือการเจริญสมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้นๆ ว่าพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

๓.๓ อธิปัญญาสิกขา^{๗๙} คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาดังมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ซึ่งปัญญาสิกขานี้เป็นไปเพื่อให้จิตเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นเครื่องละกิเลสชั้นละเอียด คือ สังโยชน์รวมทั้งอวิชชา จิตจะรู้แจ้งอริยสัจได้ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นกระบวนการรู้คิดความเป็นจริงของทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ จนจิตทำลายความยึดถือรูปนามลงได้แล้ว จิตจึงเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ซึ่งการเจริญปัญญานี้เป็นการเรียนรู้จิตเพื่อการเจริญปัญญา เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงและหลุดพ้นจากกองทุกข์กองกิเลส เป็นเครื่องยับยั้ง ช่ม และประหารกิเลสอย่างหยาบ กลาง และละเอียด กระบวนการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน แต่หัวใจของการเรียนเป็นสิ่งเดียวกัน คือให้มีสติอยู่เนืองๆ เพราะปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงจนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลก และชีวิตที่ทำให้จิตเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

แนวคิดของการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

แนวคิดการพัฒนาพฤติกรรม	การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development)
	การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development)
	การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development)
	การพัฒนาทางด้านสติปัญญา
แนวคิดของการพัฒนากระบวนการรู้คิด	ความคิดวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking)
	ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
	ความคิดแก้ปัญหา
	การตัดสินใจ (Decision Making)
	การคิดแบบญาณปัญญา (Intuitive Thinking)
	การคิดแบบอภิปัญญา (Metacognition)
	การคิดในด้านดี (Positive Thinking)
ไตรสิกขา	ศีล ความประพฤติอันดีงาม
	สมาธิ หลักของพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญสมาธิ
	ปัญญา ระบบการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะ มองในแง่ใด ล้วนเริ่มต้นด้วยปัญญาและจบลงด้วยปัญญา

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ (กรุงเทพมหานคร. : เอสอาร์. พรินติ้ง เมสโปรดักส์ กัด ๒๕๔๘).

	จิต การฝึกจิตให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคง หนักแน่น ๑.อิทธิศีลสิกขา(ศีล),๒.อิทธิจิตตสิกขา(สมาธิ), ๓. อิทธิ ปัญญาสิกขา (ปัญญา)
--	--

ตารางที่ ๒.๔ แนวคิดของการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

กล่าวโดยสรุป หลักไตรสิกขาทั้ง ๓ ประการที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม เราก็กฝึกคนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้เป็นกระบวนการรู้คิดที่ นำสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

๒. กระบวนการรู้คิดตามหลักอริยสัจ ๔

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นการศึกษา หรือฝึกฝนอบรม ในหลักธรรมขั้นสูงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง แล้วนำไปปฐมเทศนา แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป ปรากฏว่าโกณฑัญญะได้ตรัสรู้ตามนับเป็นพระสงฆ์องค์แรกในโลก จึงขอ นำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เรื่องอริยสัจ ตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของอริยสัจ ๔

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒^{๘๐} ได้ให้ความหมายไว้ว่าอริยสัจ หมายถึง ความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐ ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อคือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย ๓) ทุกขนิโรธ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรคและในอีก ความหมายหนึ่ง อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐหรือความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของ พระอริยะ

ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะมี ๔ อย่างคือ ทุกข์สมุทัย นิโรธ และมรรค หรือมีชื่อ เรียกเต็มๆ ว่า ทุกข์อริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ)^{๘๑} ได้ให้ความหมายไว้ว่า อริยสัจ คือความจริงอันแท้จริง หรือความ จริงที่ทำให้บุคคลผู้เห็นอริยสัจให้เป็นพระอริยะสัจ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงมี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค

๒.๒ องค์ประกอบของอริยสัจ

อริยสัจธรรม เป็นหลักธรรมที่ถือว่าเป็นแม่บทของพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาเพราะ มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมประสบกับปัญหา หรือมีปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีปัญหา ก็ เป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องแสวงหาแนวทาง หรือวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านั้น แต่การแก้ปัญหาทาง พระพุทธศาสนาเป็นวิธีการที่ใช้ปัญญา หรือแก้ปัญหาตามระบบเหตุและผล หรือใช้หลักอริยสัจนั่นเอง ซึ่งองค์ประกอบในการแก้ปัญหตามหลักของอริยสัจนั้นมี ๔ ประการดังต่อไปนี้

^{๘๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๑๓๓๗.

^{๘๑} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

๒.๒.๑. ทุกข์ หรือทุกข์ขอรียสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือความทุกข์ได้แก่สภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วทนอยู่ได้ยาก หรือลำบาก นั่นคือเมื่อสภาพทุกข์นั้นเกิดขึ้นแล้วมีการรับรู้จากการสัมผัส หรือถูกต้องก็เกิดทุกข์เวทนา ซึ่งทุกข์ขอรียสัจเป็นทุกข์ที่มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้สร้างขึ้น กับทุกข์ที่ต้องมี ต้องเป็น ต้องเกิดอย่างแท้จริง แก่ทุกรูปทุกคนไม่ละเว้นใครๆ ทั้งนั้น ซึ่งความทุกข์ที่เป็นของแท้แน่นอนที่ทุกคนต้องประสบนั้นมี ๘ อย่างดังนี้

(๑) ความเกิด เป็นทุกข์ (ชาติปิ ทุกขา) อันที่จริงในประเด็นนี้เป็นทุกข์อันมีมาแต่การเกิด เช่น การเกิดก่อให้เกิดความทุกข์ นอนคุดคู้อยู่ในครรภ์ของมารดานานถึง ๙ เดือน ก็เป็นทุกข์การรับรู้ในสัมผัส รับรู้ความหิว กระจาย การขับถ่าย ความร้อน – ความหนาว การนั่ง – นอนนานๆ ก็เป็นทุกข์ ร่างกายก็ต้องดูแลชำระรักษา มันก็ต้องรักษาไม่ให้เหม็นเน่าพุพอง เป็นต้น เมื่อความเกิดเป็นทุกข์ดังกล่าวมานี้ ความทุกข์อื่นๆ อีกมากก็พึงต้องเกิดตามมาเป็นธรรมดาไม่มีผู้ใดหลบหนีไปได้แม้แต่คนเดียว

(๒) ความแก่ เป็นทุกข์ (ชราปิ ทุกขา) เมื่อคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความแก่ ความเห่า ความชรา ความถดถอย หรือห้ามไม่ให้แก่ไม่ได้ เกิดความวิตกกังวลในความแก่ชรภาพสิ่งที่ทั้งหลายเหล่านี้ พึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดังนั้นความแก่จึงเป็นความทุกข์ของมนุษย์

(๓) ความเจ็บ เป็นทุกข์ (คิลานังปิ ทุกขัง) ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บปวด ต่อการกระทบกับผัสสะต่างๆ ความวิตกกังวลวุ่นวายในความเจ็บป่วยต่างๆ อันพึงเกิดขึ้นตามธรรมดาก็เป็นทุกข์ หรือโทษพิษต่างๆ ทางสังขารร่างกายที่เกิดขึ้นโดยธรรมดา หรือโดยธรรมชาติก็ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งปวง

(๔) ความตาย เป็นทุกข์ (มรณัมปิ ทุกขัง) เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวกับความตาย ความวิตกกังวลในความตาย ความกลัวที่จะตาย ความวิตกกังวลว่าจะตายที่ไหน และตายอย่างไรรวมทั้งกังวลว่าเมื่อตายเพราะกายแตกแล้วจะไปเกิดในภพภูมิอะไร ไปสวรรค์ก็สบายใจแต่ถ้าไปสู่นรกอบายภูมิ หรือเปรต เป็นต้นก็เป็นทุกข์ใจ สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้ ก่อให้เกิดความทุกข์ตั้งแต่ยังไม่คลอດจากครรภ์ของมารดา และเมื่อเกิดมาแล้วก็พบกับความทุกข์ในเรื่องความเจ็บ ความแก่และตาย ดังนั้นทุกข์จึงพบกับความทุกข์ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่

๑) ปรรณาสังได้ไม่ได้ในสิ่งนั้น เป็นทุกข์ (โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา) เป็นความทุกข์อันเกิดแต่ความไม่สมหวัง ความไม่ได้ตามปรารถนา แม้ว่าจะสมหวังบ้างก็ยังถือว่าเป็นความทุกข์ และความทุกข์อีกนัยหนึ่งก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความเศร้าโศกเสียใจ ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือความคับแค้นใจ รวมทั้งความโกรธและความเกลียด เป็นต้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น

๒) การประกอบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ (อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข) เป็นความทุกข์อันเกิดแต่การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา หรือสิ่งที่ไม่รักใคร่ หรือสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือได้สิ่งที่รักใคร่บ้างแต่ก็ไม่จริงยั่งยืน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีใครหนีพ้นไปได้

๓) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นทุกข์ (ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข) เป็นความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพราก การเสื่อม การแปรปรวน การจากไป หรือการดับไป จึงเป็นการสูญเสีย

สิ่งต่างๆ อันเป็นที่รักทั้งในบุคคล สัตว์ วัตถุสิ่งของ อันเป็นที่รักที่ชอบและที่หวงแหน ซึ่งเป็นการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งนั้น

๔) ประการนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ (ยัมปิฉัง นะละกะติ ตัมปิ ทุกขัง) เป็นความทุกข์อันเกิดจากตั้งความหวัง หรือความปรารถนาจะได้สิ่งใดๆ แล้วไม่ได้สิ่งนั้นๆ หรือนั่ง -นอน รอคอยสิ่งที่ปรารถนา ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งปวง

กล่าวโดยสรุป ทุกข์อริยสัจทั้ง ๘ ประการดังกล่าวมาอย่างย่อๆ นี้ ครอบคลุมสรรพทุกข์ทุกอย่าง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

บรรดาในโลกนี้อย่างสมบูรณ์ ครบถ้วนไม่บกพร่องแม้แต่หน้อยที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบ เมื่อประสบก็เกิดความทุกข์ที่ทนได้ยาก ดังนั้นสรรพทุกข์เหล่านี้ถ้าจะกล่าวอย่างสรุปก็ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ (สังขิตเตนะ ปญฺจุปาทานขันธ์า ทุกขา) คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นตัวทุกข์ ซึ่งเรียกว่า รูปกัณฺหม ด้วยเหตุนี้สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส^{๒๒} ได้ทรงนิพนธ์ไว้ในหนังสือนวโกวาทไว้ว่า ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ได้ชื่อว่าทุกข์ เพราะเป็นของทนได้ยาก

๒.๒.๒ สมุทัย หรือทุกข์สมุทัยอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือ เหตุปัจจัย หรือมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ เพลิดเพลินภพ และอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือ ความผูกพันในกามคุณอารมณ์ ความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพเที่ยง และความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพขาดสูญ (ยายัง ตัณหา โปณกะวิกา นันทราคะสะหะคะตา ตัตฺตัตตาราภินันฺทินิ เสยยถิทัง กามตัณหา ภาวะตัณหา วิภาวะตัณหา)^{๒๓} ดังนั้นสมุทัยก็คือ เหตุให้เกิดทุกข์ หรือการที่มนุษย์ประสบความทุกข์ คือเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ เป็นผลมาจากสมุทัย ซึ่งมีเหตุเป็นแดนเกิด ถ้าไม่มีสมุทัยทุกข์ก็ไม่เกิด ซึ่งสมุทัยอริยสัจ คือตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ อันได้แก่ความอยาก

ความติดเพลิน ความติดใจอยาก ความติดใจชอบ และความยินดี ยินร้าย รวมทั้งการติดใจในรสอร่อยของโลก เป็นต้น ที่เรียกว่า ตัณหา มี ๓ ประการคือ

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

๒) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น ด้วยอำนาจสัสสตทิฐิอันเป็นความอยากทางจิต ที่อยากเป็นโน้น เป็นนี้ เช่น อยากเป็นพระราชา อยากเป็นคนมีรูปร่างงาม เป็นต้น

๓) วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อันเป็นความทะเยอทะยานอยากในความไม่มี ไม่เป็น จนขาดสูญไปเลยด้วยอำนาจอุจเฉททิฐิ อันเป็นความอยากทางจิต หรือความอยากดับสูญ หรือเป็นความอยากไม่เกิด ไม่มี และไม่เป็น

^{๒๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท **หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๒๓} พระคันธสาราภิกขุ, **บทสวดมนต์พระปริตรธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐).

สมุทัย คือมูลเหตุให้เกิดทุกข์หรือภัยสัง สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส^{๔๔} ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า ตัณหา คือความทะยานอยากได้ชื่อว่าสมุทัย เพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหานี้มี ๓ ประเภทคือ ตัณหาความอยากในอารมณ์ ที่น่ารักใคร่ เรียกว่ากามตัณหาตัณหาความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ เรียกว่าภวตัณหา และตัณหาความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่เรียกว่าวิภวตัณหา การเรียนรู้เรื่องสมุทัย คือตัณหาทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นการเรียนรู้เพื่อกำจัดหรือเพื่อละ (ทุกข์สมุทัยหรือภัยสัง) คือให้ละหรือกำจัดให้หมดสิ้นไป ด้วยการกำจัดที่ต้นเหตุของปัญหาของแต่ละทุกข์ คือละตัณหาทั้ง ๓ ประเภทให้ได้ก่อนแล้วทุกข์หรือภัยสังก็จะหมดไป

กล่าวโดยสรุป สมุทัย ภัยสังทั้ง ๘ สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรละกิเลสทั้งหมดที่เกิดจากการอยากได้โน้นอยากได้สิ่งนี้

๒.๒.๓. นิโรธ หรือทุกข์นิโรธภัยสัง หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือการดับทุกข์ เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตจนบรรลุฉานด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จนหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและอุปาทานทั้งสิ้น ซึ่งถือว่าเป็นผลของการดับทุกข์ ผลของการดับกิเลส ตัณหาและอุปาทานอันเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันตามวงจรแห่งจิต ทำให้จิตเกิดความสุขสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใสเบิกบาน เบากายและเบาใจ ซึ่งทุกข์นิโรธภัยสังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ไว้ว่า (อิทัทโฆ ปะนะ ภิกขเว ทุกขนิโรธ อภัยสังจัง โย ตัสสะเยวะ ตัณหายะ อะเสสะ วราคะนิโรธ จาโค ปะภินิสัคโค มุตติ อะนาละโย) แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายภัยสัง คือทุกข์นิโรธ ได้แก่ ความดับสนิทตัณหานี้ทั้งหมด ความสละตัณหานี้ ความปล่อยตัณหานี้ความวางตัณหานี้ และความไม่พัวพันตัณหานี้ ซึ่งทุกข์นิโรธควรทำให้แจ้ง (ทุกข์นิโรธภัยสังจัง สจฺจิกเตนนิ) คือควรทำให้แจ้งประจักษ์แก่ตนเอง อันเป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง ให้เข้าถึงสภาวะที่ปราศจากปัญหา หรือความทุกข์เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ คือการดับสนิทตัณหาทั้งปวงเสียได้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส^{๔๕} ได้ทรงนิพนธ์ไว้อย่างสั้นๆ ว่า ทุกขนิโรธภัยสัง คือการดับตัณหาได้สิ้นเชิง ทุกข์ดับไปหมด ได้ชื่อว่านิโรธ เพราะเป็นการดับทุกข์

กล่าวโดยสรุป ภัยสังทั้ง ๘ นิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง หรือทำให้เกิดมีขึ้น

๒.๒.๔. มรรค หรือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาภัยสัง หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือทางให้ถึงความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หรือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือดับกิเลส ตัณหาและอุปาทาน ซึ่งในมรรคนี้นี้เป็นการเรียนรู้เพื่อการเจริญ หรือควรเจริญ ควรปฏิบัติ อันเป็นกิจในมรรคที่ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาและกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่ การลงมือแก้ไขปัญหาคือความทุกข์โดยข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงการดับทุกข์ ได้แก่ ปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ซึ่งเป็นทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์มีดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือปัญญาอันเห็นชอบ เข้าใจชอบตามความเป็นจริง อันเป็นความเห็นเกี่ยวกับทุกข์ มีความเห็นชอบที่จะออกจากทุกข์ หรือมีความเห็นชอบที่จะปฏิบัติให้พ้นทุกข์อย่างถูกต้อง เห็นหรือเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นชอบตามธรรม

^{๔๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท หลักสูตรนักรธรรมชั้นตรี.

^{๔๕} อ้างแล้ว, หน้า ๔๑.

นองคลองธรรมว่า ทำดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว มารดา – บิดามีอุปการคุณแก่บุตร – ธิดา เป็นต้น

๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือปัญญาดำริชอบ เป็นการดำริในการออกจากกามดำริในการไม่พยายาบาท หรือดำริในการไม่เบียดเบียน แต่คิดหาทางให้พ้นไปจากทุกข์ด้วยปัญญา

๓) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) คือเจรจาชอบ หรือวาจาชอบ อันเป็นการประพฤติดีทางวาจา ด้วยการพูดที่ไพเราะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ พูดแล้วสบายกาย - สบายใจ ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง กล่าวโดยสรุปก็คือเว้นจากวจีทุจริต ๔ อย่างคือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อซึ่งนับได้ว่าเป็นการรักษาศีลข้อที่ ๔ นั้นเอง

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

๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือเลี้ยงชีพดีชอบ ได้แก่ เลี้ยงชีพดีด้วยสัมมาชีพที่สุจริต การประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรมเป็นอาชีพที่ทำให้กาย - ใจ ผ่องใส ปราศจากศัตรูคู่อริและบ้านเมือง นั่นคือละมิจฉาชีพทุกอย่างที่ผิดทั้งทางธรรมและทางโลก

๖) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) คือเพียรชอบ หรือพยายามชอบ ซึ่งเป็นการปลูกความพอใจ ประครองจิตไว้ ย่อมปรารถนความเพียรเป็นสำคัญ เป็นการตั้งความเพียรพยายามที่จะไม่ทำความชั่ว แต่เพียรพยายามที่จะสร้างแต่ความดีงาม เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ความไพบูรณ์ ความเจริญยิ่งขึ้น เพียรในการปฏิบัติแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งความเพียรหรือพยายามชอบนี้ ท่านให้เพียรชอบใน ๔ สถาน^{๘๖} คือ

(๑) สักรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

(๒) ปธานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ภาวนาปธาน เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน

(๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

ความเพียร ๔ อย่างนี้เป็นความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน

๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือระลึกชอบได้ตลอดเวลา หรือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมีสติอยู่ตลอดเวลา ระลึกว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี พิจารณาเห็นบาป บุญ คุณโทษ ประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์ ซึ่งตามปกติก็ต้องมีสติระลึกอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่าง^{๘๗} คือ

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องใสเป็นอารมณ์ว่า ใจนี้สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

^{๘๖} อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๑/๓๒๕.

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นบุคคล หรืออกุศล หรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา

(๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือความตั้งใจมั่นชอบ หรือตั้งใจไว้ชอบ มีจิตที่สงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ในเรื่องสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร ภิกษุในศาสนานี้สังเกตจากกามทั้งหลาย และจากอกุศลทั้งหลาย ย่อมเข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกวิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา แล้วเข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจ ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์มีแต่ปิติ สุข และเอกัคคตา อันเกิดแต่สมาธิ แล้วเข้าถึงฌานที่สามอันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญไม่มีวิตกวิจารณ์และปิติมีแต่สุขและเอกัคคตา แล้วเธอย่อมเข้าถึงฌานที่สี่อันไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีแต่สติอันประเสริฐ คือมีเอกัคคตาที่มีอเบกขา เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ นั่นคือเมื่อเจริญสมาธิภาวนาถึงขั้นละเอียดขั้นสูงไปเท่าใด องค์ธรรมก็ยิ่งลดน้อยลงไป เช่น ได้ฌานที่ ๑ มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติสุข และเอกัคคตา แต่เมื่อถึงฌานที่สาม มีองค์ประกอบ ๒ เท่านั้นคือ สุข กับ เอกัคคตา เป็นต้น

สรุป ได้ว่ากระบวนการรู้คิดเกี่ยวกับหลักธรรมอริยสัจ ๔ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ศึกษาจะต้องดำเนินกิจกรรมให้ต่อเนื่องสัมพันธ์กันตลอด โดยเริ่มจากความหมายที่แท้จริงของอริยสัจทั้ง ๔ ประการ แล้วทำความเข้าใจอย่างละเอียดในเรื่องทุกขอริยสัจ คือมีทุกข์เกิดขึ้นก่อน หรือมีปัญหาเกิดมาก่อน (ทุกข์ก็คือปัญหา) แล้วค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา หรือเกิดทุกข์นั้นแล้วนำสาเหตุเหล่านั้นมาเข้าสู่กระบวนการของการแก้ปัญหา หรือความทุกข์ด้วยมรรคมงคล ๘ โดยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จึงจะเป็นการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

๓. สติสัมปชัญญะ

กระบวนการรู้คิดในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับหลักสติสัมปชัญญะ นับว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษยชาติมาก เพราะในนวกวาทว่าด้วยธรรมวิภาคในพุทธะ คือหมวด ๒ ซึ่งถือว่าเป็นหมวดแรกของหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมมีอุปการะมาก ๒อย่าง ได้แก่ ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) สัมปชัญญะ ความรู้ตัว^{๘๘} ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะต้องมีการศึกษา หรือเรียนรู้ไว้เป็นส่วนแรก ซึ่งผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร มีดังต่อไปนี้

๑ ความหมายของธรรมมีอุปการะมาก หัวข้อหลักธรรมคือ ธรรมมีอุปการะมาก สามารถแยกวิเคราะห์ความหมายเป็น ๒ คำ คือธรรมะ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒^{๘๙} ได้ให้ความหมายไว้ว่า ธรรมะ หมายถึง คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา ความจริง ความยุติธรรม ความถูกต้องกฎเกณฑ์ เช่น ธรรมะแห่งหมู่คณะ เป็นต้น ในอีกความหมายหนึ่ง ธรรมะ หมายถึง สภาพที่คงอยู่ หรือสภาพที่รักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิด

ไปในที่ชั่ว ธรรมะ หมายถึง สิ่งหรือสภาพที่ทรงตัวเองไว้เคยเป็นอยู่อย่างใดก็คงเป็นอยู่อย่างนั้น ธรรมะ หมายถึง ความดีงาม ความเจริญ สิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติซึ่งมีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ สำหรับปรับปรุง กาย วาจา ใจ ของมนุษย์ให้สะอาดงดงาม เช่น ให้มีความเรียบร้อย เข้มแข็ง เสียสละ และมีความอดทน เป็นต้น

^{๘๘} อภ.พ.ก. ๒๐/๑๔/๖๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๘-๑๙๙.

^{๘๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๕๕๓.

ส่วนอีกคำหนึ่ง คืออุปการะ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒^{๙๐} ได้ให้ความหมายไว้ว่า อุปการะ หมายถึง ความช่วยเหลือเกื้อหนุน ความอุดหนุน อุปการะ หมายถึง ช่วยเหลือ ส่งเสริมการมีน้ำใจโอบอ้อมอารี การสงเคราะห์เกื้อกูล จุนเจือ และการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ดังนั้นคำว่า ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง ธรรมหรือสิ่งที่ดีงามที่มีส่วนอุดหนุนช่วยเหลือหรือส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความดีงาม และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น เช่น ให้มีความเจริญหรือเรียบร้อยก็มีความเจริญรุ่งเรือง หรือเรียบร้อยมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ซึ่งมี ๒ อย่างคือ สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ซึ่งธรรมทั้ง ๒ ประเภทนี้ มีอุปการะมาก นั่นคือ มีส่วนเกื้อกูลมากต่อการทำงานหรือทำความดีทุกอย่าง ความสามารถที่จะรักษาศีล และวินัยศุภกิริยาได้บริบูรณ์หรือไม่ก็ขึ้นกับ สติและสัมปชัญญะ ผู้มีธรรม ๒ ประการนี้ ย่อมเป็นคนรอบคอบไม่ประมาท จะคิด จะทำ จะพูดอะไรก็ จะไม่ผิดพลาดเสียหาย

๒ สติ คำว่าสติ แปลว่า ความระลึก^{๙๑}หรือความระลึกได้ นั่นคือ สติมีความระลึกเป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเลือนเป็นกิจ มีการควบคุมเป็นเครื่องปรากฏ ส่วนในความหมายทั่วไป ความระลึกได้ นั่นคือ ระลึกได้ถึงการกระทำ คำที่พูด และเรื่องที่คิด แม้ว่าล่วงมาแล้วได้ หรือระลึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต เช่น กำหนดว่าชั่วโมงต่อไปนี้จะทำอะไรก็นึกขึ้นมาได้ หน้าที่ของสตินั้นเป็นไปได้ ๒ กาล คือ อดีตและอนาคต แต่ในทัศนะของพระพุทธโลก^{๙๒} ได้ขยายความหมายไว้ว่า สติ ความระลึกได้ คือระลึกถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีตได้ ระลึกได้ ก่อนจะทำ จะพูด จะคิด แม้เรื่องที่ผ่านมาแล้วก็สามารถระลึกได้ เช่น ระลึกได้ว่าเมื่อเราเป็นเด็กได้เคยทำอย่างนั้นอย่างนี้ ชื่อว่าสติ คือระลึกได้ เช่นระลึกได้ว่าเมื่อเข้ากินข้าวกับอะไร ระลึกได้ว่า เวลานั้น เวลานี้ และทำอะไร เป็นต้น งานของสติบางอย่าง เช่น เกิดหลงลืมอะไรไป ก็นึกออก พูดอะไรผิดพลาดไปก็นึกทันทีว่าพูดผิดพลาดไป เหล่านี้ทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องของสติ ที่แปลว่า ความระลึกได้ ส่วนความหมายตามองค์ธรรมในอริยมรรค มีความหมาย ๒ อย่างคือ คำว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้คือ จดจำถ้อยคำหรือเรื่องราวที่ผ่านมานานแล้วได้สามารถระลึกหรือนึกขึ้นได้ และหมายถึง การควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับกิจที่ทำ หรือเรื่องที่กำลังพึงพิจารณาอยู่ได้ ไม่พลั้งเผลอ

ถ้าจะกล่าวอย่างสรุป ลักษณะของสติที่ดีมี ๒ อย่างคือ ระลึกได้กับยึดไว้ได้ หรือถือไว้ได้ ไม่หลุดหรือหายไปไหน ซึ่งสติแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ ระลึกได้ในทางดี เรียกว่าสมาสติแต่ถ้าระลึกได้ในทางชั่วก็เรียกว่า มิจฉาสติ ดังนั้นจึงควรระลึกไว้เฉพาะในทางที่ดีงามเท่านั้น เช่นระลึกว่าจะเป็นคนดี คิดดี พูดดี และทำดี เป็นต้น ซึ่งลักษณะของสตินี้มีการระลึกได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

การเกิดขึ้นของสติและหน้าที่ของสติ สติมิได้เกิดขึ้นเอง แต่อาการที่จะทำให้เกิดสติเกิดขึ้นได้นั้นมี ๖ อย่างคือ

- ๑) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการเตือน หรือที่เรียกว่า “เตือนสติ” หรือขอให้มีสติ
- ๒) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการสังเกต
- ๓) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการนับ

^{๙๐} อัง.พจน. ๒๐/๑๔/๖๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๘-๑๙๙.

^{๙๑} วิสุทธิ (ไทย) ๑/ ๒๑๙/๒๐๗.

^{๙๒} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๑.

- ๔) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการจดจำ
 - ๕) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการทำเครื่องหมาย หรือสัญลักษณ์ต่างๆ
 - ๖) สติเกิดขึ้นได้ด้วยการภาวนา คือทำสิ่งที่ไม่ให้มีขึ้นโดยไม่อยู่นิ่งเฉย
- หน้าที่ของสติมี ๗ ประการคือ
- ๑) ทำหน้าที่เป็นอุปการธรรม
 - ๒) ทำหน้าที่เป็นที่พึ่ง
 - ๓) ทำหน้าที่เป็นกำลัง
 - ๔) ทำหน้าที่เป็นอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการรู้เห็น
 - ๕) ทำหน้าที่เป็นผู้กำหนด
 - ๖) ทำหน้าที่เป็นโพชนงค์องค์แห่งความรู้
 - ๗) ทำหน้าที่เป็นองค์มรรค

สติมีบทบาทและมีหน้าที่ช่วยให้มนุษย์มีศักยภาพในการประพฤติ และปฏิบัติในกิจการทั้งปวง แต่สตินั้นมิใช่ว่าอยู่เฉยๆ ก็มีสติ แต่การที่จะมีสติอย่างดีและมั่นคงนั้น จำเป็นต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดสติในทุกสถาน และในทุกกาลทุกเมื่อ

วิธีการฝึกสติ ในการฝึกสติให้มีอยู่และไม่หลงลืมนั้น มีวิธีการช่วยให้เกิดสติได้หลายรูปแบบและหลายวิธีด้วยกัน ทั้งที่เป็นแบบแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและแบบถาวรดังนี้

๑) การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อาจทำได้หลายวิธี เช่น บันทึกงานในสมุดปฏิทินติดตั้งกระดานช่วยความจำไว้ ตั้งเจ้าหน้าที่ตีสัญญาณกลองหรือระฆังล่วงหน้า ตั้งเลขานุการไว้คอยเตือนงานที่สำคัญควรเร่งด่วนการเสพลิงมีนเมาให้โทษทุกชนิด

๒) การแก้ปัญหาระยะยาว อาจทำได้ตามหลักการเจริญกัมมัฏฐาน คือการปฏิบัติสมาธิหรือเจริญสมณะ เป็นต้น ตามที่เสนอมานี้เป็นแนวทางในการฝึกสติอย่างหนึ่ง ท่านอาจจะหาวิธีการฝึกอย่างอื่นก็ได้ตามจริตของแต่ละคนย่อมทำได้ไม่จำกัด

ลักษณะของสติกับจิต สติกับจิตเป็นคนละอย่าง แต่ช่วยเหลือให้ไปสู่จุดหมายที่ประสงค์ นั่นคือคนเรามีจิตเป็นผู้คิดการ จิตนั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง แต่สติเป็นคุณธรรมเครื่องกำกับจิตให้คิดไปตามลู่ทางที่ควรคิด จิตกับสติจึงเป็นคนละอย่าง มิใช่อันเดียวกันอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นอันเดียวกัน จิตเป็นธรรมชาติส่วนสติเป็นคุณธรรม ท่านผู้รู้ได้เปรียบเทียบไว้ว่า จิตเป็นเสมือนเรือ สติเป็นเสมือนหางเสือของเรือ หรือผู้คัดท้ายเรือที่คอยค้ำดวงเรือให้แล่นไป เรือเป็นพาหนะเครื่องไป แต่หางเสือหรือผู้คัดท้ายเป็นมือค้ำดวงให้เรือไปตรงตามร่องน้ำที่ควรไป ถ้าเรือขาดหางเสือหรือผู้คัดท้ายเสียอย่างเดียว เรือทั้งลำก็ไม่อาจเคลื่อนที่ หรืออาจเกยตื้น จึงพอสรุปได้ว่า จิตกับสติ ก็คล้ายๆ กันกับเรือและหางเสือหรือผู้คัดท้ายเรือนั่นเอง

ความสำคัญของสติและการเสียสติ สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก และมีอุปการะแก่การทำ ความดีทุกสถาน มีธรรมะข้อสติแทรกอยู่หลายแห่ง เฉพาะที่ระบุชื่อสติตรงๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ หรือใน อริยมรรคว่าด้วยสัมมาสติหรือกรรมฐานว่าด้วยอนุสสติ หรือแม้แต่พระมหาบุรุษขณะทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาจนหนังหุ้มกระดูกก็ไม่ตรัสรู้ธรรม จึงมีสติหวนมาบำเพ็ญเพียรทางใจ เป็นต้น จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า “สติ” มีอุปการะแก่ผู้ระลึกได้ถึง การทำความดี ทุกชั้นทุกระดับ ดังปรากฏในพุทธภาษิตว่า “สติ สัพพตถูปัตถิยา” สติเป็นสิ่งที่ต้องการในที่ทุกแห่ง มีหลายคนที่เคยพบเห็นผู้คนที่เสียสติ เช่น คนไข้

โรคจิต (คนบ้า) คนไข้โรคจิตนั้นอันที่จริงแล้วจิตของเขายังคิดการต่างๆ ได้ แต่เพราะขาดสติกำกับจิต ความคิดจึงเลื่อนลอยเรื่อยเปื่อยไปใช้การไม่ได้ จึงเรียกคนประเภทนี้ว่า คนสติวิปลาส บางทีก็เรียกตรงๆ ไปเลยว่า คนเสียสติ และคนประเภทเสียสตินี้อาจทำความเสียหายหรือความผิดได้ทุกอย่างแม้แต่การฆ่ามารดา บิดาของตนก็อาจทำได้ นี่เรียกว่า สติเสียหรือเสียสติ อย่างไรก็ตามสติก็ยังมีศัตรูอยู่เสมอ

ศัตรูของสติ สติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ คนเรานี้ถ้าเสียสติแล้วก็ไม่ผิดอะไรกับคนตายทั้งเป็น นำสงสารและเวทนายิ่งนัก ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงพร่ำสอนให้ระมัดระวังสติของตนอย่าให้เสียหายได้ สติเมื่อว่ากันตามจริงแล้วก็มีไว้จะเป็นสิ่งเสียหายได้ง่ายดายอะไรนักหนา บัวไข่มุมปัสตริกก็ไม่ใช่เสีย อดข้าวทั้งวันสติก็ไม่เสีย ทำงานเหนื่อยสยดสยองขาดสติก็ไม่เสีย แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งซึ่งทำให้สติเสียหายได้ง่ายดายนั้นคือ สุราหรือเหล้า พระพุทธองค์ตรัสไว้ในหลักสี่ว่าห้ามดื่มเหล้าหรือสุราเมรัยไว้ในสี่หานี้ เป็นการเน้นให้เห็นความสำคัญของสติว่าเป็นสิ่งที่ควรหวงแหนและรักษาไว้เป็นอย่างยิ่ง อะไรก็ตามที่เป็นสิ่งเสพติดให้โทษทำให้ผู้เสพเกิดความมัวเมา มึนเมาหลุ่มหลง จนครองสติไม่ได้ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อสติทั้งสิ้น ดังนั้นจึงควรละเว้นศัตรูของสติคือน้ำเมาเสีย นอกจากนี้แล้วยังมีปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ขาดสติ คือน้ำเมาในวัยเยาว์เป็นเด็กหนุ่มสาวยังไม่แก่ชรา มัวเมาในความไม่มีโรคคือยังไม่เจ็บไข้ และที่สำคัญคือน้ำเมาในชีวิตคือน้ำเมาลาภ ยศ สรรเสริญ และน้ำเมาในสุขที่ไม่จริงยั่งยืน เป็นต้น

๓. สัมปชัญญะ คำว่าสัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว หมายความว่า ความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด หรือทำ พูด คิด อะไรอยู่ก็รู้ตัวในขณะนี้ เช่น เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ขณะนี้ก็รู้ว่าเรากำลังอ่านหนังสือ เรากำลังพูดอยู่ก็รู้ตัวว่าเรากำลังพูด เรากำลังจะกระทำในเรื่องผิดศีลก็รู้ว่ากำลังจะกระทำผิด เรากำลังจะเล่นการพนันก็รู้และเร่งรีบเตือนตนว่ากำลังจะกระทำผิดอยู่ ฉะนั้น หน้าที่ของสัมปชัญญะย่อมเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๓} ได้ให้ความหมายไว้ว่า สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว นั้นหมายความว่า สัมปชัญญะมีความไม่พินเพื่อนเป็นลักษณะมีความไตร่ตรองเป็นกิจ ลักษณะของสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้ทั่ว รู้ชัดโดยถูกต้อง ไม่ใช่หลงๆ ลืมๆ หลับๆ ตื่นๆ ไม่พินเพื่อนในขณะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูดคิด เป็นต้น รู้สีกตัวต้อย ตื่นตัวต้อยอยู่ท่ามกลางยืน เดิน เป็นต้น พระเทพดิลก (ระแบบ วิฑูยาโณ)^{๓๔} ได้ให้ความเห็นไว้ว่า สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว หมายถึง ความรู้ในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ หรือทางที่เดินก็มี ๒ ทางคือทางใดที่ไปแล้วจะทำให้เกิดความผิดพลาดเดือดร้อนก็ไม่ไปทางนั้น ทางใดที่ไปแล้วเป็นความถูกต้องดีงาม เป็นความสุข ความเจริญ เราก็ไปทางนั้น หรือแม้แต่รู้ตัวว่าบุคคลที่เราคบหาด้วย หรือแม้แต่การงานที่จะต้องกระทำแล้วเกิดความถูกต้องสบายใจและถูกอัธยาศัย เรามีความชอบในสิ่งเหล่านั้น นั่นคือรู้ตัวทุกขณะ ความรู้ตัวตามสัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวที่ไม่หลงไม่ลืม และเป็นปัจจุบันเสมอ

สัมปชัญญะที่เป็นธรรมมีอุปการะมาก หมายความว่า สัมปชัญญะทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งมีความหมายเบื้องต้นก็คือ รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไร คิดอะไรอยู่ เช่นกำลังเขียนหนังสือก็รู้ตัวว่ากำลังเขียนหนังสือ กำลังฟังเทศน์ก็รู้ตัวว่าตนกำลังฟังเทศน์ กำลังฟังครูพูด ก็รู้ตัวว่ากำลังฟังครูพูด กำลังเดินข้ามถนนก็รู้ตัวว่าตนกำลังเดินข้ามถนน แต่ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นสัมปชัญญะใน

^{๓๓} วิสุทธิ. มหาฎีกา (ไทย) ๑/๒๑๙/๒๐๗.

^{๓๔} พระเทพดิลก (ระแบบ วิฑูยาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๒.

ลักษณะทั่วไป ประโยชน์ของการมีสัมปชัญญะข้างต้นนั้นก็คือ ช่วยไม่ให้เผลอไม่ให้ประมาทในการกระทำต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่าเรากำลังทำ พูด คิดอะไร แต่ก็ยังไม่แน่ว่าจะเป็นการดีโดยตลอดหรือไม่ เพราะบางทีในแง่ลบคนที่กำลังทำทุจริตก็รู้ตัวเหมือนกันว่าตนกำลังทำทุจริตอยู่ จึงพยายามทำทุจริตให้แนบเนียนยิ่งขึ้นอย่างนี้ก็มี บางคนก็รู้ตัวว่าตนเองนั้นแหละกำลังโกหกเขาจึงพยายามโกหกให้เห็นสมจริงมากๆ อย่างนี้ก็มี

ลักษณะที่ดีของสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนานั้นจะต้องมีลักษณะที่ดี ๔ ประการ ดังนี้

๑) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์มีโทษ หรือไม่มีโทษ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการยั้งคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ เป็นการยับยั้งการกระทำผิดทั้งหลาย

๒) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่ เป็นการรู้ตัวเองว่า เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ เช่น เรารับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง ได้ก็เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่เหมาะสมกับวัยวุฒิของเรา มิใช่รับประทานเพื่อความอร่อยเพียงอย่างเดียว ซึ่งเรียกได้ว่าทำไปแล้วเกิดความเหมาะสมกับสภาพของตนเองเป็นเป้าหมายที่สำคัญ

๓) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกระทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือความสุขอย่างไรเป็นการรู้ตัวเองว่าสิ่งที่ตนเองทำอยู่นั้นผลที่ได้จะเป็นสุขหรือเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนได้ในภายหลัง ซึ่งถ้าเป็นผลเสียหายนะก็หาทางแก้ไขหรือยุติการกระทำนั้นๆ แต่ถ้าเป็นผลดีเกิดความสุขทั้งตนเองและผู้อื่นก็ทำต่อไป

๔) สัมปชัญญะที่รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความมกมายหรือไม่ ไร้สาระหรือไม่ เลื่อนลอยหรือไม่ นั่นคือการรู้ตัวว่าสิ่งที่ทำ หรือคำที่พูดออกไปนั้นถูกต้องตามหลักธรรมเพียงใด เป็นการทำได้ด้วยปัญญาและมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ยึดมั่นอยู่ในความคิดเห็นของตนเอง คือไม่หลงผิดหรือไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เลื่อนลอยนั้น เป็นการปล่อยวางเสียได้เป็นการรู้ตัวที่จะไม่หลงมัวเมาในสิ่งที่ชั่วร้ายไร้สาระทั้งหลาย

ลักษณะที่ดีทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามียุทธูปการะมาก ก็เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่มัวทำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ไม่มัวทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่มัวทำในวิธีการผิดๆ และไม่มัวทำในเรื่องที่มกมายไร้สาระ เป็นต้น

สติกับสัมปชัญญะ เป็นธรรมมีอุปการะมากเกี่ยวพันกันและกันสติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มาคู่กัน เช่น จะกราบพระก็รู้วิธีการนับเป็นสติขณะที่กำลังกราบพระที่ถูกต้อง ก็เป็นสัมปชัญญะ จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เพราะเป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลในกิจการทุกอย่างเหมือนความไม่ประมาทเป็นอุปการะในการบำเพ็ญศีล^{๔๕} เป็นต้น นั่นคือธรรม ๒ ประการมีอยู่แก่ผู้ใดผู้นั้น กระทำกิจการใด ๆ เช่น ทำการงาน บำเพ็ญศีล เจริญสมาธิและปัญญาก็ย่อมได้ โดยมีสติสัมปชัญญะในทุกสถานและในทุกกาลเวลา สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากและอยู่คู่กัน ท่านเปรียบได้ดังนี้ สติเปรียบเหมือนดวงไฟ สัมปชัญญะเปรียบเหมือนแสงของดวงไฟ และสตรัสได้

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

ในเรื่องที่คิด กิจที่ทำและคำที่พูด สัมปชัญญะรู้ตัวว่ากำลังคิด กำลังทำ และกำลังพูด เป็นต้น อย่างไรก็ตามสติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมคู่กัน มีลักษณะดังนี้ คือ ความระลึกนึกรู้ หรือพิจารณาเห็นด้วยปัญญา อันเห็นชอบ ก่อนคิด-พูด-ทำ-ว่าความคิด หรือคำที่จะพูด หรือว่ากรรมที่กำลังจะทำนั้นดีหรือชั่ว เป็นบุญกุศลหรือเป็นบาปอกุศล เป็นทางเจริญหรือทางเสื่อมนี้ชื่อว่า “สติ” แต่เมื่อผลอสติคิดพูดหรือทำไปก่อนแล้วโดยไม่ทันระลึกนึกรู้ได้ ว่าดีหรือชั่วแล้วกลับมาระลึกนึกรู้ได้ หรือรู้สึกตัวได้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบว่าความคิดที่กำลังเกิด วาจาที่กำลังพูด และกรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้นถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือว่าผิดพลาด เป็นกุศลคุณความดี หรือว่าเป็นความชั่วเป็นทางเจริญควรดำเนิน หรือว่าเป็นทางเสื่อมไม่ควรดำเนิน แล้วเลือกดำเนินหรือประพฤติดุติปฏิบัติไปในทางเจริญจนถึงความประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมนี้ชื่อว่า “สัมปชัญญะ”^{๙๖} แม้สำนักได้ภายหลังที่ได้คิด-พูด-ทำ ไปแล้วก็ชื่อว่า “สัมปชัญญะ” เหมือนกัน สติกับสัมปชัญญะ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบนี้จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตให้ดำเนินไปแต่ในทิศทางที่ถูกที่ควร คือที่ถูกต้องทำนองคลองธรรม กล่าวคือที่เป็นบุญกุศลคุณความดีอันจะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จและความเจริญสันติสุข และสูงสุดให้ถึงมรรคผลนิพพานที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง และเป็นบรมสุขอย่างถาวรได้ อย่างไรก็ตามสติกับสัมปชัญญะนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการกิจการทุกอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องการเรียนการศึกษา ถ้านักเรียน นักศึกษายึดมั่นอยู่ในสติกับสัมปชัญญะแล้ว ย่อมสำเร็จอย่างแน่นอน นั่นคือเยาวชน หรือคนวัยหนุ่มสาวในวัยเรียนผู้ใด มีสติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบว่า การที่บุคคลจะดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จในชีวิต และถึงความเจริญและสันติสุขได้ ก็จะต้องเป็นผู้มีความรู้มีความสามารถมีคุณธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีปัญญาอันเห็นชอบ กอปรด้วยศีลธรรม เมื่อมีสติระลึกได้อย่างนี้

เยาวชนหรือคนหนุ่มสาวในวัยเรียนนั้น ย่อมไม่ประมาทหลงมัวเมาในชีวิต รีบเร่ง ขวนขวายพากเพียรศึกษาหาความรู้เติมกำลังสติปัญญาความสามารถ และฐานะของตนๆ คนผู้นั้นเมื่อเจริญวัยขึ้น ย่อมเป็นผู้มีวิชาความรู้ มีความสามารถ และมีสติปัญญาอันเห็นชอบ รู้ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่แท้จริงได้ ด้วยความรู้ความสามารถและปัญญานั้น ย่อมช่วยให้สามารถสร้างฐานะทั้งทางเศรษฐกิจและทางสังคมให้สำเร็จและถึงความเจริญรุ่งเรือง และสันติสุขได้ หากผลอสติประพฤติดีผิดพลาดจากทำนองคลองธรรมไปบ้าง ก็มีสติสัมปชัญญะคือรู้สึกตัว รู้เท่าทันในความผิดพลาดนั้น รีบกลับตัวกลับใจมาประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในคุณความดี ก็ยังไม่สายและสามารถจะดำเนินชีวิตตนไปสู่ความสำเร็จ ถึงความเจริญและสันติสุขได้อีก ในระยะเวลาไม่นานเกินรอ ผู้มีสติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบ สติสัมปชัญญะจึงชื่อว่าเป็นธรรมมีอุปการะมาก

กล่าวโดยสรุป ตามที่วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ มาทั้งหมดนี้ สามารถสังเคราะห์ได้ อย่างสั้น ๆ และเป็นกรอบแนวความคิดได้ว่า สติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อบุคคลผู้ที่ได้เรียนรู้อย่างละเอียด และน้อมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ย่อมช่วยให้บุคคลนั้นจะทำ จะพูด จะกินจะดื่ม จะเดิน จะนั่ง หรือจะนอนก็ตามถ้ามีสติและสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ย่อมไม่ผิดพลาดหรือหลงลืมประมาทแต่อย่างใด เพราะสติสัมปชัญญะเป็นของอยู่คู่กันเกื้อกูลช่วยเหลือ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน เหมือนเรือกับหางเสือฉะนั้น

๔. โยนิโสมนสิการ

^{๙๖} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน,

กระบวนการรู้คิดในพระพุทธศาสนาตามหลักโยนิโสมนสิการ 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 หมายถึงการทำในใจ การคิด คำนี้ถึง ใส่ใจ หรือพิจารณา เมื่อนำทั้ง ๒ คำ มารวมกันเป็นโยนิโสมนสิการ จึงหมายความว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการพิจารณาโดยแยบคาย ซึ่งความหมายนี้สามารถอธิบายขยายความได้ว่า ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบพิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเองแล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว เป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผล ไม่มั่วมาย

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม^{๙๗} ได้ให้ความหมายไว้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือการกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาสาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิจารณาด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒^{๙๘} ได้ให้ความหมายไว้ว่า โยนิโสมนสิการ โดยแยกเป็นโยนิ หมายถึง โดยแยบคาย โดยถ่องแท้ ตั้งแต่ต้นโดยตลอด ส่วนมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยแยบคาย เข้าใจตั้งแต่ต้น และเข้าใจโดยตลอดสำหรับในหนังสือพุทธธรรม ๒๗ กล่าวถึง โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระในเรื่องของการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้

จากคำนิยามดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การที่มนุษย์ใช้ความคิด พิจารณาและไตร่ตรองอย่างถูกวิธีด้วยปัญญาโดยการค้นคว้า หาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญญา แล้วทำการประมวลความคิดรอบด้านจนสามารถสรุปออกมาได้ตามความเป็นจริงจนกระทั่งเป็นความรู้ที่สมเหตุสมผล โดยไม่มั่วมายแต่อย่างใด

๒. ลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เนื่องจากการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดโดยแยบคาย และก่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาและชั้นฎีกา ได้แสดงไวพจน์ด้วยการแจกแจงความหมายออกเป็น ๔ แห่งหรือ ๔ ลักษณะดังนี้

^{๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๘.

^{๙๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๙๑๙.

๑) อุบายมนสิการ เป็นการคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ การคิดอย่างมีวิธีหรือกฎวิธีซึ่งหมายถึง การเข้าถึงความจริง สอดคล้องกับแนวสัจจะ ซึ่งทำให้รู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒) ปณณสิการ เป็นการคิดถูกทาง ต่อเนื่องเป็นลำดับ หมายถึง ความคิดที่เป็นระเบียบตามหลักเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน จิตไม่แวบติดพันในเรื่องนี้ แต่เพียงกลับเตลิดไปคิดอีกเรื่องหนึ่ง จิตยิ่งเหยิงนี้กระโดดไปมา ไม่เป็นขึ้นเป็นอัน แต่รวมทั้งความสามารถในการชักความนึกคิดไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓) การณมนสิการ การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นการสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

๔) อุปาทกมนสิการ การคิดการพิจารณาให้เกิดกุศลธรรม เช่น การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ข้อความทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งการเกิดในแต่ละครั้ง อาจมีลักษณะครบทั้ง ๔ ข้อ หรือเกิดครบทั้งหมด ซึ่งสามารถเขียนเป็นลักษณะทั้ง ๔ ข้อนี้สั้นๆ ได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศลเมื่อได้ทราบรากศัพท์และความหมายรวมทั้งลักษณะการคิดในแง่มุมทั้ง ๔ ประการของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงขอนำวิธีคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธีมาเสนอในที่นี้สืบต่อไป

พระราชวรมุณี^{๙๙} ได้กล่าวไว้ว่า คนทั่วไปซึ่งได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองตัณหา หรือคิดโดยมีความไม่พอใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลายาวนาน วิธีโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ จะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ อาจจะต้องการใช้เวลานานบ้างเพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานานคนละเป็นสิบๆ ปี แต่เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้วก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์และปัญหาบีบคั้นต่างๆ ดังนั้นจึงขอนำวิธีคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้รวม ๑๐ วิธี ซึ่งมีลักษณะวิธีคิดดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุ และปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา จะเรียกว่า วิธีคิดแบบบิทัปปัจจยตา หรือวิธีคิดแบบปัจจัยตาก็ได้ในทางปฏิบัติอาจแยกวิธีคิดนี้ได้ ๒ อย่างคือ

ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใดก็มองอย่างย้อนและสืบสาวชักโยงไปถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยๆ ให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ”

^{๙๙} พระราชวรมุณี (ประยูรย์ ปยุตโต), กระแสธรรม เพื่อชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๖).

ข. คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดๆ ที่ควรพิจารณาก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เองก่อนตรัสรู้ “ต้นเหตุเกิดขึ้นเพราะอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดต้นเหตุ” เป็นต้น หรือคิดสืบสาวหาสาเหตุจิตใจต่อไป

วิธีที่ ๒ วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มีมุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน ตามธรรมดาสิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่างๆ ก็ดี เรื่องราวต่างๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดีเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ มารวมกันเข้าเมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ ได้แล้วจึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ และจึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้ เช่น ที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่างๆ เช่น เป็นขันธ ๕ เป็นต้น

วิธีที่ ๓ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมกันขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือ สามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้องดำเนินไปให้ครบ ๒ ขั้นตอนคือ

ก. ขั้นที่หนึ่ง รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา เช่น เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้น ตั้งขึ้น สำนึกขึ้นในเวลานั้นว่าเราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองด้วยตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นอย่างนั้นหรือไม่ให้เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมันเปลื้องตัวอิสระได้ ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

ข. ขั้นที่สอง แก่ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากตามปรารถนาของเราหรือใครๆ เมื่อเราต้องการให้มันเป็นอย่างนั้น ก็ต้องทำให้เหตุปัจจัยให้ได้เป็นอย่างนั้น แล้วแก้ไขหรือจัดการที่ตัวเหตุปัจจัยนั้นๆ เมื่อทำให้เหตุปัจจัยได้พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้เป็นอย่างนั้น มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อมที่จะให้เป็น มันก็ไม่เป็น แล้วก็รู้และแก้ไขกันที่เหตุปัจจัยนั้นแหละไม่ใช่แก้ด้วยความอยากเมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ก็ดำรงตนอยู่เป็นอิสระ อยู่อย่างอิสระทำการได้ดีที่สุด พร้อมทั้งไม่มีความทุกข์

วิธีที่ ๔ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสัจสี่ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ ๓) นั่นเอง คือ เมื่อเข้าใจจิตธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ กำหนดรู้ คือ แจกแจงแถลงปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหนเหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค ดูความ

ผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกายเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

ขั้นที่ ๒ สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ที่จะพึงละ คือ วิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป ตามปกติขั้นนี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ ๑ คือ วิธีคิดแบบปัจจัยนั่นเอง เหมือนแพทย์ค้นหาสมมติฐานของโรค หาสาเหตุของโรค ซึ่งจะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องตรงจุด มิใช่รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

ขั้นที่ ๓ เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ คือ เล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและกลวิธีปลีกย่อยในขั้นตอนการ ดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้นๆ รักษาได้ มองเห็นกระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไร (นิโรธ)

ขั้นที่ ๔ จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้นเพื่อเตรียมแก้ไขปัญหาคต่อไป (มรรค)

วิธีที่ ๕ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะกระทำการต่างๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกมาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่า อันนี้เพื่ออะไรๆ เป็นต้น

วิธีที่ ๖ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดาเรียกว่าวิธีคิดโดยรู้ อัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ วิธีคิดแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก เพราะคนทั้งหลายมักจะตื่นตามกันและเอนเอียงง่ายพอจับได้อะไรดี ก็มองเห็นแต่ดีไปหมด พอจับได้ว่าอะไรไม่ดี ก็เห็นแต่เสียไปหมด ทำให้พลาดทั้งความรู้จริง และการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันที่จริงนั้นปกติของสิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดี ส่วนเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง เป็นต้น อาจดีมาก หากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่ง หรืออาจจะดีน้อย หากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง เมื่อได้ตระหนักและยอมรับถึงข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็งแล้วเราก็จะได้ระมัดระวัง ปิดกั้นทางเสียหรือหาสิ่งชดเชยทดแทนให้ประโยชน์ที่ได้สมบูรณ์ต่อไป

วิธีที่ ๗ วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา คือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัถหรือบรรเทาตัดค้นหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้ว ชักง่วงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ทางเทคโนโลยีมีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้อง

กับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการ สิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มิประโยชน์ มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้อาจนับได้เป็น ๒ ประเภทตามชนิดของความต้องการ คือ

ก. คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้นี้เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมฉันทะ)

ข. คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์ให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพสรวเลวหนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็คือ เช่น อาหาร มีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหรารของรถยนต์ มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือวัตถุนะ เป็นต้น

วิธีคิดแบบนี้ มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริงเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้วยังเกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เป็นต้น

วิธีที่ ๘ วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม เรียกง่ายๆ ว่าวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศलगานา เป็นวิธีคิดในแนวสัจกัณฑ์หรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะหลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้มีอยู่ว่า ประสพการณ์คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขาร ที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือก็คือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม แต่อีกคนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องของเวลา คราวหนึ่งคิดดี คราวหนึ่งคิดร้าย การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้ไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์เรียกว่า วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดในแบบนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกัน

ตัวอย่างเช่น การคิดถึงความตาย เมื่อคิดถึงแล้วก็จะเกิดความสลดหดหู่ ความเศร้าความเหี่ยวแห้งใจ ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เราเกลียดชัง แต่ถ้าในขณะที่เราคิดนั้นเรามีโยนิโสมนสิการอยู่ด้วย เราก็จะเกิดความรู้สึกตื่นตัว เราจะไม่ประมาทเร่งชวนชวยปฏิบัติกิจหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคตินิยามของสังขารเป็นต้น เรียกได้ว่าเป็นการคิดถึงความตายที่ถูกวิธี นอกจากหลักการข้างต้นแล้ว ควรย้าถึงองค์ประกอบสำคัญที่คอยพยุงความคิดให้อยู่ในโยนิโสมนสิการ อันได้แก่ สติ ซึ่งช่วยยับยั้งความคิดที่หลงลอยไปเป็นโยนิโสมนสิการ อนึ่งโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ สรุปได้เป็น ๒ คือ โยนิโสมนสิการเพื่อความรู้ตามสภาวะ ซึ่งมีลักษณะที่แน่นอนเป็นอย่างเดียว และโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างกุศลธรรม ซึ่งมีลักษณะได้หลากหลายนั้น

มีจุดแยกอยู่ที่ขณะตั้งต้นความคิด และสติอาจมีบทบาทสำคัญในการเลือกทางแยกที่จุดตั้งระหว่างโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ นี้ เช่นเดียวกับที่สติสามารถเลือกกระหว่างโยนิโสมนสิการกับโยนิโสมนสิการ

วิธีที่ ๙ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตาเป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ ๙ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ ๘ ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก นั่นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยเข้าใจไปว่าพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีต หรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภายหน้า

ลักษณะความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนี้ เรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้วและเรื่องของกาลภายหน้าเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องในอดีต ถือเป็นการคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียน ก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น

คำว่าปัจจุบันในทางธรรม มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นๆ เป็นสำคัญ ดังนั้น สิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคต ก็อาจกลายเป็นปัจจุบัน ตามความหมายของนามธรรมได้สรุปง่ายๆ ว่า ความเป็นปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นอย่างปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาวิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของต้นเหตุที่เพื่อผ่นเลื่อนลอย ผลาญเวลาและคุณภาพของจิตใจให้สูญเปล่า การคิดที่ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุนให้มีการตระเตรียมและวางแผนในกิจการล่วงหน้า

วิธีที่ ๑๐ วิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่าวิภาษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะจำแนกแจกแจง แลลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิภาษวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลายๆอย่าง เมื่อทราบวิธีโยนิโสมนสิการทั้ง ๑๐ วิธี ที่กล่าวมาแล้ว พระราชวรมุนีได้กล่าวสรุปได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามความเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิอาจเรียกว่าโยนิโสมนสิการระดับสัจธรรม

๒) โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือคุณธรรมต่างๆ เน้นที่การสกด หรือข่มตัณหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิ อาจเรียกว่าโยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม

อริยสัจ ๔	ทุกข์
	สมุทัย
	นิโรธ
	มรรค
	สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
	สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
	สัมมาวาจา (วาจาชอบ)
	สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ)
	สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
	สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)
โยนิโสมนสิการ	วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
	วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา
	วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
	วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือวิธีคิดแบบอริยสัจสี่
	วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
	วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม
	วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม
	วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน
	วิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่าวิภาษวาท

ตารางที่ ๒.๕ แนวคิดของการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดแบบอริยสัจและแบบโยนิโสมนสิการ

กล่าวโดยสรุป กระบวนการรู้คิดตามหลักโยนิโสมนสิการ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็นหลักการและวิธีการที่ให้พุทธศาสนิกชนได้ทำการศึกษาเล่าเรียน และลงมือปฏิบัติด้วยการทดลองคิดพิจารณาหรือไตร่ตรองอย่างรอบคอบโดยอาศัยปัญญา ในการค้นหาหรือแสวงหาสาเหตุ หรือรากเหง้าของปัญหา หรือสิ่งที่คิดนั้นเพื่อให้เป็นบุคคลที่คิด หรือพิจารณาอย่างมีเหตุผล ตามสภาพของความเป็นจริง มิใช่คิดตามความปรารถนาหรือค้นหาที่พาไป ก็จะช่วยให้บุคคลนั้นมีความคิดที่มีเหตุผลสามารถช่วยเหลือสังคม ชุมชน และประเทศชาติให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขตลอดไป เพียงแต่ทำความเข้าใจหรือศึกษาหลักโยนิโสมนสิการ คือวิธีการแห่งปัญญาในการคิดอย่างถูกวิธี มีระเบียบและรู้จักคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผล ย่อมได้ชื่อว่าเป็นนักคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างแท้จริง

๒.๑.๕ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทางทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าติดต่อกันอายตนะทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปก็จะเห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน บุคคลเราเข้าไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่ พอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่

ภายในจิตใจได้ อกุศลกรรมทั้งหลายก็จะไม่ตามเข้ามา ซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ได้รู้จักดับทุกข์ หรือปล่อยทุกข์ออกจากตนได้มากขึ้นตามควรแก่การปฏิบัติ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ตั้งแต่ทุกข์เล็กจนถึงทุกข์ใหญ่ เช่น การเกิด แก่ เจ็บตาย และเป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ. ๙)^{๑๐๐} ได้กล่าวถึง วิปัสสนากัมมัฏฐาน ไว้ในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไว้ว่า กัมมัฏฐาน เป็นอุบายทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง คือ เป็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ย่อให้สั้น คือ รูป นาม นั่นเอง

วคิน อินทสระ ได้เขียนกล่าวถึง เวทนา ไว้ในหนังสือสาระสำคัญของวิสุทธิมรรคว่า เวทนา หมายถึง ลักษณะการเสวยอารมณ์ เวทนาว่าโดยสภาพมี ๑ คือ อาการที่เสวย ว่าโดยกานะมี ๓ คือ กุศล อกุศล อัปยากฤต

เวทนาที่ประกอบด้วยกุศลวิญญาน ชื่อว่า เวทนาที่เป็นกุศล

เวทนาที่ประกอบด้วยอกุศลวิญญานชื่อว่า เวทนาที่ประกอบด้วยอกุศล

เวทนาที่ประกอบด้วยอัปยากตวิญญาน ชื่อว่า เวทนาที่เป็นอัปยากฤต อนึ่ง ว่าตามประเภทแห่งสภาวะ เวทนามี ๕ อย่าง คือ (๑) สุข หมายถึงสุขทางกาย (๒) ทุกข์ หมายถึงทุกทาง (๓) โสมนัส สุขทางใจ (๔) โทมนัส ทุกข์ทางใจ (๕) อุเบกขา เฉยๆ^{๑๐๑}

พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ได้กล่าวว่า คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์ การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกักร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อย เรียกว่า “กร่อนทีละนิดกักร่อนทีละน้อย” กิเลสจะค่อยๆ เบาบางจางไปในที่สุด

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญสุวฑฺฒโน) ได้กล่าวว่า ในการปฏิบัติกรรมฐานหรือสติปัฏฐานให้มีสรณะและศีลเป็นพื้นฐาน เบื้องต้นให้ระลึกถึงสรณะทั้ง ๓ สำรวมกายวาจาให้เป็นศีล และเลือกข้อกรรมฐาน คือเลือกข้อปฏิบัติที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อได้ข้อกรรมฐาน ให้เริ่มปฏิบัติโดยทำวิตก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ และทำวิจารณ์ คือการคอยประคองจิตให้ตั้งในอารมณ์ของสมาธินั้น หายใจเข้าก็ให้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกก็ให้อยู่กับลมหายใจออก หากว่าจิตออกไปเมื่อใดก็นำเข้ามาตั้งไว้ใหม่คอยประคองไว้ใหม่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติต้องให้จิตเข้ามาตั้งและดำรงอยู่อย่างนี้ จะทำให้จิตรวมกันตั้งอยู่ได้ดีไม่ต้องคอยจับอารมณ์ ตอนนี้เรียกว่า อุเบกขา คือการเพ่งดูเข้ามาข้างในจิตซึ่งสงบตั้งมั่น รู้เห็นอยู่ที่จิตสงบตั้งมั่น ดูอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ใช้อุเบกขารักษาจิตไว้ในกรรมฐาน ชั้นของสมาธิจะขึ้นไปเอง ลมหายใจจะละเอียด กายสังขารปรากฏและสงบเป็นกายานุปัสสนา เมื่อจิตรู้กายสังขารแล้วจะเกิดปิติปราโมทย์ ให้กำหนดรู้ทั่วถึงปิติให้รู้ทั่วถึงสุข รู้ทั่วถึงจิตตสังขารและระงับจิตตสังขาร ชั้นนี้เป็น

^{๑๐๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี, **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

^{๑๐๑} วคิน อินทสระ, **สาระสำคัญของวิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๔๔).

เวทนานุปัสสนา ขึ้นต่อไปเป็นจิตตานุปัสสนา ให้คอยห้ามจิตไม่ให้ติด ไม่ให้พะวักพะวง เมื่อมีนิมิตหรือ วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น คอยเปลื้องจิตและนำจิตมา

ตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิต่อไป จะทำให้เป็นจิตควรแก่งาน นำมาปฏิบัติธรรมานุปัสสนา ต่อ โดยเริ่มจากการพิจารณาอุปธรรมนามธรรมว่าไม่เที่ยงคือ อนิจจานุปัสสนา เมื่อได้อนิจจานุปัสสนา ก็ได้วิราคะคือความสันติใจยินดีต่อกันไป ให้กำหนดดูวิราคะว่าเป็นอย่างนี้เกิดขึ้นในจิต เมื่อเกิด วิราคะแล้วนิโรธความดับก็จะบังเกิดขึ้นติดต่อกันไปเอง เป็นความดับทุกข์ จิตจึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งจากทุกข์ทั้งหมด ให้กำหนดดูนิโรธต่อให้มากขึ้น อาจจะมีสิ่งที่ไม่ยึดถืออันนั้น โผล่ขึ้นมาอีก ต้องตัดใจสล่ออกไป แล้วก็เล่นออกไปไม่พะวงลังเลใจ ในชั้นธรรมานุปัสสนานี้ เป็นการปฏิบัติละอภิชฌาคือความยินดี

พระศรีวิญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ.๙) ได้กล่าวว่า มีหลายวิธีด้วยกันแต่ พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกรรมฐานตามที่ปรากฏ หลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งแบ่งเป็น ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในมหาสติปัฏฐานสูตรมีกัมมัฏฐาน ๒๑ วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน จิตจะมีสมาธิเกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับสมถกรรมฐาน ใช้ได้กับบุคคลทุก จริต และสามารถสำรวจผลการปฏิบัติได้จากโสหสญาณ (ญาณ ๑๖)

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกกำหนดคืออารมณ์ อาการของการกำหนด และผลที่เกิดขึ้น อารมณ์สำหรับกำหนดมี ๒ อย่าง คือ ลมหายใจและอริยาบถ ส่วนอาการของการ กำหนดแจกได้ ๑๐ ประการ คือ (๑) กำหนดโดยความเป็นอารมณ์ (๒) กำหนดนามรูป (๓) กำหนดอาการเกิด-ดับ (๔) กำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง (๕) กำหนดโดยความเป็นทุกข์ (๖) กำหนดโดยความเป็นอนัตตา (๗) กำหนดเป็นวิราคะ-จางกาย (๘) กำหนดเป็นนิโรธ-ความดับ (๙) กำหนดความเป็นปฏิสนธิสละสลес (๑๐) กำหนดความเป็นสุญญตา-หมดแล้ว ตัวตนว่างจาก สิ่งทั้งปวง ส่วนผลที่เกิดขึ้นท่านอธิบายว่า เกิดจากของแต่ละสิ่งที่ถูกกำหนด และอาการกำหนด ๑๐ อาการ จะเกิดญาณตั้งร้อยตั้งพันตั้งหมื่นตั้งแสนก็ได้ แล้วแต่จะเอาอะไรมากำหนด การกำหนด เป็นญาณทุกชนิด แต่สังเคราะห์ให้สั้นเข้า ก็เหลือแค่ธัมมัญญัตติญาณ กับนิพพานญาณ ผลที่เกิดขึ้น หรือญาณนี้มีทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

กล่าวโดยสรุป ชีวิตของเราไม่มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ (๑) ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ (๔) ความคิดนึกไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้ เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม

๒.๑.๖ แนวคิดธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ความหมายของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประเภทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดจน ธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อจะ ได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง แล้วนำมาเป็นแบบอย่างในการสร้างบารมีให้ได้เป็น เช่นอย่างที่พระองค์ที่ ได้ทำตามความปรารถนาที่ตั้งไว้จนสำเร็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งที่ยังเป็นมนุษย์อย่างเช่นพวก เราทุกคน ได้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ได้สั่งสมประสบการณ สักสมความทรงจำอันแสนทุกข์

ทรมานมาอย่างยาวนาน เมื่อเกิดความทุกข์ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำให้เกิดดวงปัญญาที่จะหาหนทางพ้นทุกข์
สิ่งสมมาทีละเล็กละน้อย จนเมื่อประสบเหตุการณ์สะตูดใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงพลันคิดว่า
“วิญญูจักร คือ ทะเลแห่งกองทุกข์” เป็นคุ้ยใหญ่ที่กักขังสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ทนทุกข์ทรมานอย่างมาก
ทำให้สรรพชีวิตต้องวนเวียนอยู่ใน

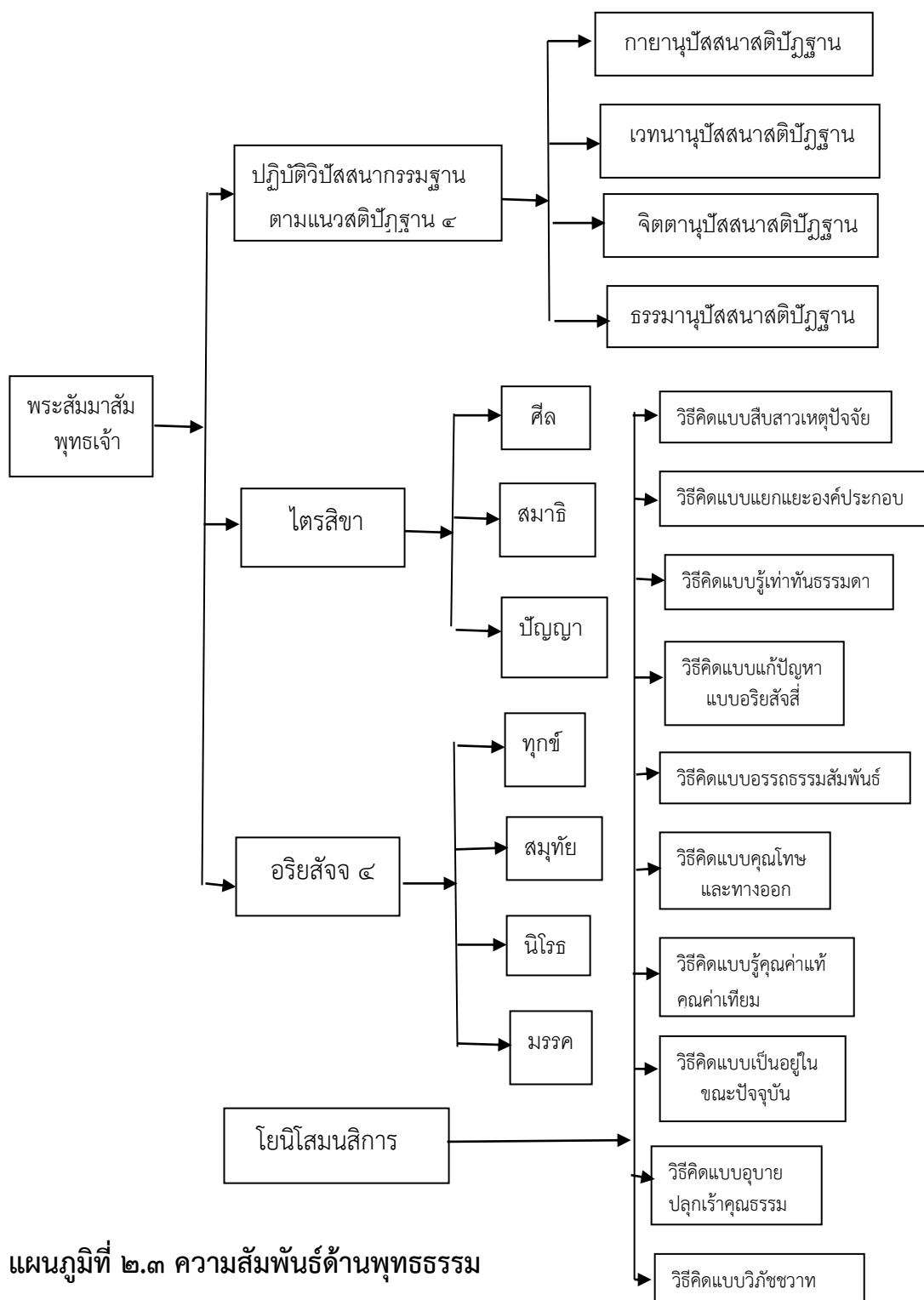
วิญญูสงสารแห่งนี้ ซึ่งยากที่จะพ้นไปได้ จึงได้คิดว่า วันหนึ่งเราจักทำลายวิญญูสงสารนี้ออกไป
ให้ได้ จะออกไปให้พ้นจากทะเลแห่งทุกข์นี้ และถ้าวันใดที่ได้ออกไปจากวิญญูสงสารนี้แล้ว จะไม่ไปเพียง
ลำพัง แต่จะพาสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ร่วมทุกข์ออกไปด้วย

๑. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ที่มีใจประเสริฐสูงกว่ามนุษย์และเทวาททั้งหลาย ตลอดจนสูง
กว่า ทุกสิ่งในภพสาม เพราะเหตุที่พระองค์ทรงสร้างบารมีมาหลายภพหลายชาติ เพื่อมุ่งทำตนให้หลุด
พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ และคิดที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้นตามไปด้วย ใจของพระ
พุทธองค์จึงเปี่ยมล้นด้วยมหากรุณามาตั้งแต่ครั้งเป็นพระบรมโพธิสัตว์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ปรากฏให้เห็น
เป็นที่ประจักษ์แก่ชาวโลกได้รับรู้รับทราบในคุณความดีและคุณประโยชน์ของพระพุทเจ้าที่มีอย่าง
มากมายเกินกว่าที่บุคคลใดจะพรรณนาได้หมด และยังทำให้พระองค์ทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่
สมบูรณ์ที่สุด เพราะได้เข้าถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าภายในกายของพระองค์

๒. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึง พระมหาบุรุษผู้ประกอบด้วยกายลักษณะมหาบุรุษ
อันมีพระธรรมกายซ่อนอยู่ภายใน เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นครูของ
มนุษย์และเทวดา เป็นศาสดาเอกของโลก

๓. การเสด็จอุบัติขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นสภาพที่เป็นไปได้โดยยาก ซึ่งขึ้นอยู่กับ
กับว่า การสร้างบารมีของแต่ละพระองค์ที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น จะเต็มเปี่ยม
บริบูรณ์เมื่อใด ซึ่งถ้าบารมียังไม่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ก็จะต้องสร้างบารมีกันต่อไป จนกว่าจะเต็มเปี่ยม
และพร้อมที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อนั้นก็จะเสด็จอุบัติขึ้นบนมุนัสสภูมิ เพื่อมาตรัสรู้
เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วนำพระสัทธรรมมาสั่งสอนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้รู้ความเป็นจริงของ
ชีวิตอย่างที่พระองค์ได้รู้แล้ว

๔. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็คือ มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ได้เป็นเทพเจ้าผู้วิเศษ
หรือเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ และไม่ได้เป็นผู้สร้างสรรพชีวิตหรือสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก แต่เป็นบุคคลที่ตั้ง
ความปรารถนาที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้สั่งสมบารมีอย่างมากมายหลายภพหลาย
ชาติ เพื่อค้นพบความจริงของสรรพสิ่งและสรรพชีวิตว่ามีความเป็นมาอย่างไร เป็นอยู่อย่างไร และ
แตกสลายสิ้นลงอย่างไร การรู้ความจริงในสิ่งต่างๆ ทำให้สามารถปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทำให้
เกิดประโยชน์อย่างมากมายต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย และเหตุนี้เอง จึงทำให้มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามา
อุบัติในโลกอย่างมากมาย ซึ่งไม่สามารถที่จะนับหรือจะประมาณได้เลย ที่จะมาช่วยนำพาสรรพสัตว์
ทั้งหลายให้หลุดพ้นออกจากวิญญูสงสารนี้ไปพร้อมกัน



แผนภูมิที่ ๒.๓ ความสัมพันธ์ด้านพุทธธรรม

สรุปแนวความคิดสังเคราะห์ แนวความคิดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ไตรสิกขา อริยสัจจ ๔ โยนิโสมนสิการ ได้มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ได้ตรัสรู้และเทศนาให้กับปัญจวัคีย์ ทั้ง ๕ รูป และได้เทศนาแก่นายสัตย์สิ่งทั้งหลายให้หลุดพ้นการเวียนว่าย ตายเกิด และให้ทุกท่านได้รู้ธรรมการพ้นทุกข์ ทุกพระองค์ คือ เป็นมนุษย์ธรรมดาท่านหนึ่ง ไม่ได้เป็นเทพเจ้าผู้วิเศษหรือเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ และไม่ได้เป็นผู้สร้างสรรค์ชีวิตหรือสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก แต่เป็นบุคคลธรรมดาที่ปรารถนาที่จะมารับฟังการเทศนาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้สะสมบารมีอย่างมากมาย ซึ่งการสร้างบารมีนั้นไม่ใช่เพียงการปฏิบัติธรรม วันนีหรือพรุ่งนี้แล้วจะได้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เลย แต่พระองค์ได้สะสมบารมีมาเป็นเวลานานหลายภพหลายชาติ โดยอย่างน้อยที่สุดจะต้องสร้างบารมีมี ๒๐ อสงไขยกับแสนมหากัป พระองค์ปัจจุบันนี้ ท่านได้สร้างบารมีอย่างยาวนานที่สุด ๘๐ อสงไขยกับแสนมหากัป แต่บารมีท่านเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ก็ได้ตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยพระองค์เอง พระองค์ทรงมีพระคุณและประโยชน์อย่างมากมายต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย และทำให้พระองค์ได้ที่สุดแห่งรูปสมบัติ คือ กายมหาบุรุษที่ใครได้พบเห็นก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธา เทิดทูนบูชา นอกจากนั้นยังทำให้พระองค์ทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สมบูรณ์ที่สุด และได้เข้าถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าภายในกายของพระองค์

๒.๒ แนวคิดตามหลักพุทธศาสนาของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากการศึกษาประวัติศาสตร์ตามหลักพุทธศาสนาของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นการปฏิบัติวิปัสสนาธุระ เป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา คันถธุระ วิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้นำด้านความรู้ในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาดนให้เป็นพระสงฆ์ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาดนนั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติธรรมฐานเพื่อฝึกฝนอบรมโสหสญาณ ญาณ ๑๖ อันเป็นวิชาชั้นสูง การปฏิบัติธรรมฐาน นั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุ มรรคผลและนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา

๒.๒.๑ ความหมายการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติธรรม คือ การนำเอาธรรมะมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทั้งแก่ ตนเองและผู้อื่น การให้ (ทาน) การสละรวมกาย วาจา (ศีล) และการหมั่นทำจิตใจ (ภาวนา) วิธีภาวนามีอยู่ ๒ วิธี เรียกว่า สมถกรรมฐาน คือ การฝึกให้จิตสงบมีสมาธิ และอีกวิธีเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกให้เกิดปัญญา หลังจากจิตสงบเป็นสมาธิระดับหนึ่งวิปัสสนากรรมฐาน คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ให้ความหมาย ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๑๐๒} กล่าวว่า สติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม” ได้ใจความได้ว่าสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่าพร้อมทั้ง สมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะ จนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัย

^{๑๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

เพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)^{๑๐๓} กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ได้ใจความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่า “รูป นาม” และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาไรต์เอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจนุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพานตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๑๐๔} กล่าวว่า สมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” ได้ใจความว่า เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกเกินไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน

พระเทพวิสุทธิกวี^{๑๐๕} (พิจิตร จิตตวณฺโณ ป.ธ.๙) กล่าวว่า การวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน” ได้ใจความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้และสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

พระปัญญานันท^{๑๐๖} กล่าวว่า การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” ได้ใจความว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจัยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

^{๑๐๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^{๑๐๔} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙).

^{๑๐๕} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

^{๑๐๖} ปัญญานันท, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๑๐๗} กล่าวว่า การศึกษาการวิปัสสนาอาจารย์ส่วนใหญ่วิปัสสนากรรมฐาน คือรูปแบบสาย พองหนอ-ยุบหนอ กล่าวว่าสภาวะธรรม คือ รูปนามทั้งสองอย่าง มิใช่ธรรมที่เข้าใจได้ชัดเจนด้วยการฟังคำบอกเล่าต่อๆ เข้าใจด้วยการปฏิบัติของตนเองเท่านั้น ผู้ที่ไม่เคยบรรลुวิปัสสนาญาณ ญาณ หรือมรรคผล แม้พระคัมภีร์จะกล่าวไว้ก็ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ นักปฏิบัติผู้บรรลุวิปัสสนาญาณบรรลุมรรคผล และพระอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะเข้าใจในเรื่องนั้น ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเรื่องรูป นาม จากการศึกษาหรือฟังจากผู้เรียนรู้เป็นเพียงบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับปรมาตม ไม่ใช่สภาวะธรรมที่เป็นปรมาตมจริง ดังนั้น รูป นาม ทั้งหมดจึงเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งเรียกว่าปรมาตม มิใช่สิ่งที่ติดขึ้นมาเองด้วยการฟังตามกันมาเป็นต้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญา หลังจากจิตสงบเป็นสมาธิระดับหนึ่งวิปัสสนากรรมฐาน คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

๑) กาย คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม, ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุขวิปัสสนา (สำคัญว่างาม, ว่าน่ารัก)

๒) เวทนา คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสนา (สำคัญว่าเป็นสุข)

๓) จิต คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปัสสนา (สำคัญว่าเที่ยง)

๔) ธรรม คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนาม เป็นอนัตตา

๒.๒.๒ แนวคิดหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธศาสนามีหลักธรรม มีคำสั่งสอนที่เน้นความตระหนัก และความเมตตาต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น และได้มีการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และการพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น ทั้งเป็นการสร้างบุญกุศลให้กับตนเองและบุคคลในครอบครัว ส่วนทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติกรรมวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทุกคนตอบสนองคือ ดีกับดีมาก เพราะทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย, วาจา, และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วย

พระมหาอำนาจ อานนโท^{๑๐๘} (จันทร์เปล่ง) กล่าวว่า การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรม (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) และแนวทางในการปฏิบัติ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน มีความสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ยังขาดขั้นตอนการปฏิบัติแบบแผนในการปฏิบัติเป็นระบบเป็นขั้นตอน และการประเมินผลการปฏิบัติทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งส่วนที่เป็นนามธรรม และรูปธรรม ได้เสนอแผนการปฏิบัติไว้ ๓ ระยะ คือระยะสั้น ระยะปานกลาง และระยะยาว พร้อม

^{๑๐๗} พระมหาโศภณเถระ (มหาสีสยาตอ) , วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๔ – ๑๒๕

^{๑๐๘} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), ” การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒),

ทั้งการประเมินผลการปฏิบัติทั้งของตนเองและผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและการ ประเมินการ บรรลุธรรม

พระแสนปราชญ์ ตสฺสโธ^{๑๐๙} (เสาศิริ) กล่าวว่า การวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามรรค พบว่าสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกมีปรากฏหลายแห่ง ทั้งพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม โดยเฉพาะพระสูตรที่แสดงเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานในทาง พระพุทธศาสนานั้น เป็นการแสดงสติปัฏฐานทั้งสิ้น เพียงแค่ตั้งชื่อพระสูตรไปตามเหตุการณ์และ บุคคลนั้น สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกกับสติปัฏฐานกถา ที่พระสารีบุตรแสดง ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมีความสอดคล้องกันในด้านหลักการสำคัญส่วน ในด้านวิธีการมีความ แตกต่างกันบ้างบางประเด็น พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติมีทั้งสมถะและวิปัสสนา ทรงใช้ วิธีการแสดงตามแนวอภิธรรมและแบบอุปมาโวหารเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน ส่วนวิธีการอธิบาย ของ พระสารีบุตรจะแสดงในแนวอภิธรรม เเชิงวิชาการและแสดงจำเพาะเจาะจงไปที่วิธีการปฏิบัติ แบบวิปัสสนาล้วน

พระครูประคุณสรกิจ^{๑๑๐} (สุชาติ ชินโรโส) กล่าวว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวทางของสำนักกวีเวกอาศรม ได้ดำเนินการตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมี เนื้อหาแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวณานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำนักกวีเวกอาศรมได้นำมหาสติปัฏฐานสูตรมาศึกษา ปรับ ใช้โดยสรุปให้เห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเรื่องกำหนดรูปรูปนามของแต่ละบุคคล วิธีการสอนคือการเคลื่อนไหว อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดเวทนาหรือความคิด ให้พิจารณาและความคิดไปด้วย

willam James^{๑๑๑} กล่าวว่า ชาวอเมริกันที่สนับสนุนแนวคิดของการปฏิบัติค้นหาความจริง และทำให้ความคิดของการปฏิบัตินิยมเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เขาถือว่าการปฏิบัตินิยม เป็นทั้งวิธีการ (Method) และทฤษฎีความจริง ที่เรียกว่า (genetic theory of truth) เจมส์ได้เห็น ด้วยกับการนิยามความจริงว่า “(agree with reality) เจมส์ได้กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างความจริง กับการพิสูจน์ความจริงของญัตติว่า “ความจริงที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นจากการพิสูจน์ความจริงของญัตติ ด้วยกระบวนการต่างๆ

Wolman.^{๑๑๒} กล่าวว่า ความรู้สึก (Feeling) มีความสุขเมื่อได้รับผลสำเร็จตามความมุ่ง หมายที่ต้องการหรือแรงจูงใจ

^{๑๐๙} พระแสนปราชญ์ ตสฺสโธ (เสาศิริ), “การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๑๐} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ สำนักกวีเวกอาศรม” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต”, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

^{๑๑๑} James Campbell. “Ayer and Pragmatism” ,The Philosophy of A.J.Ayer. Lewis Edwin Hahn.(United States of America : The Library of Living Philosophers, 1993), p.87-88

^{๑๑๒} Wolman, Thomus E. , Education and Organizational Leadership in ElemenaryShool, Englewood Cliffs, (New Jersey : Prentice – Hall, 1973), p. 384

Shally^{๑๑๓} กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกแบบมนุษย์ คือ ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วทำให้มีความสุข ความสุขนี้เป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกทางบวก ได้กล่าวคือ เป็นความรู้สึกที่มีระบบย้อนกลับ ความสุขสามารถทำให้เกิดความสุขทางบวกเพิ่มขึ้น ความสุขทางลบ ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกมีความสัมพันธ์ของความรู้สึกทั้งสามนี้เรียกว่า ระบบความพึงพอใจ โดยความพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อระบบความพึงพอใจมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ

Doungkamon Tongkanaraksa^{๑๑๔} กล่าวว่า “ Suitable Buddhist Meditation Retreats for Foreigners in Thailand ” สรุปใจความได้ว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่น การตัดปลีโพธ การแสวงหากัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์^{๑๑๕} กล่าวว่า ความรู้ ทักษะ และการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา พัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และการพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น ทั้งเป็นการสร้างบุญกุศลให้กับตนเองและบุคคลในครอบครัว ส่วนทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานนั้นทุกคนตอบสนองคือ ดีกับดีมาก เพราะทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย, วาจา, และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วย

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี^{๑๑๖} (งานวิสุทธิพันธ์) กล่าวว่า “ การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ” ได้ใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่

^{๑๑๓} Maynard W .Shally , **Responding to social Change**, (Pnnsylvania : Hutchison and Press, 1975), p.33.

^{๑๑๔} Doungkamon Tongkanaraksa, “ **Suitable Buddhist Meditation Retreats for Foreigners in Thailand** ” , **Master of Art (Buddhist Studies)** , (Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553).

^{๑๑๕} กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, “ ความรู้ ทักษะ และการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ” **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขา นิเทศศาสตรพัฒนการ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๑๑๖} แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “ การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

กับปัจจัยต่างๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้น

อัชฌางค์ สุวรรณมิสสวะ^{๑๑๗} กล่าวว่า ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่าไตรลักษณ์มีความสำคัญอย่างมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง แล้วนำประสบการณ์ที่พบเห็นนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการพัฒนาจิต หรือระดับจิตให้สูงขึ้นในทางพ้นทุกข์จากการทำหน้าที่ร่วมกันของ ศิล, สมภา, ปัญญา, ที่เห็นในไตรลักษณ์ โดยความเป็นอนิจจลักษณะ เป็นต้น ซึ่งเป็นพลังงานทางจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาจนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นที่สุด ทำให้มองสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และขจัดอนุสัยกิเลส ให้หมดไปด้วยมรรคญาณ ที่ส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริง อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสที่มีแต่ในพระพุทธศาสนานั่น

อนุชา สมจิต^{๑๑๘} กล่าวว่า ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล จากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติในอริยบททุกขณะแล้วสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นปุถุชน (คนมีเดบอด) ผู้มีอวิชชา ให้ลดละหรือบางเบาจากกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะ จนสามารถเกิดวิชาหรือความรู้แจ้งตามความสภาพแห่งความเป็นจริงขึ้นในจิตใจ ส่วนกายก็ผ่องใสอันเนื่องมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์และหากยังปฏิบัติต่อไปอีก ก็จะสามารถเข้าสู่ความเป็นกัลยาณปุถุชน คือบุคคลผู้ที่มีกิเลสที่เบาบางและหากยังคงปฏิบัติอยู่ต่อไปอีกก็สามารถก้าวขึ้นสู่ญาณที่สูงที่สุดได้ดีที่สุด

สมาลี อินทรวนิช^{๑๑๙} กล่าวว่า วิธีปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย สรุปได้ว่าการปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญสติให้รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่าใจเป็นผู้กระทำ ส่วยกาย คือสิ่งไม่รู้ เป็นเครื่องประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของใจ

^{๑๑๗} อัชฌางค์ สุวรรณมิสสวะ, “วิจัยเรื่อง ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๑๘} อนุชา สมจิต, “ ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล จากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

^{๑๑๙} สมาลี อินทรวนิช, “ กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาปรัชญา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๑).

หรือนามเท่านั้น ดังนั้น ถ้าจะกำหนดรู้และพิจารณาให้ได้ปัญญาแล้วต้องมีการสังเกตที่ใจที่อริยบทต่างๆ ที่ปรากฏทางรูปกาย ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมสามารถได้เฉพาะตน

ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์^{๑๒๐} กล่าวว่า รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานรูปแบบต่างๆ จะเป็นทางออกของการแก้ปัญหาข้อข้องใจ เกี่ยวกับเนื้อแท้จริงของวิปัสสนากรรมฐาน ที่แทรกอยู่ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการที่จะประสานให้รูปแบบต่างนั้นให้มีเอกภาพเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือมีหัวใจสำคัญของการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงกัน ขจัดทั้งที่มีข้อสงสัย และความขัดแย้งในวงวงการวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยยึดหลักหรือแกนเดียวกัน สร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในหนทางดับทุกข์ คือให้การปฏิบัติเป็นไปเพื่อการลดละ เลิก กิเลสเป็นสมุจเฉตประหาน สู่ความดับทุกข์ได้บรรลุมรรค ผล นิพานอย่างแท้จริง

อนิวัชร เพชรนรรัตน์^{๑๒๑} กล่าวว่า การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยผลการศึกษพบว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการอีกด้วย ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนโดยให้เริ่มที่หลัก อาปานสติก่อน แล้วจึงปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้ โพชฌงค์ ๗ และบรรลุพระนิพานในที่สุด

ธนิศ อยู่โพธิ์^{๑๒๒} กล่าวว่า การวิปัสสนานิยมว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานชี้ทางบรรลุมรรคผลนิพานและวิธีเข้าผลสมบัติโดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่าแต่ในการปฏิบัติธรรมหรือประกอบกิจการงานใดๆก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านจะต้องประสบกับอุปสรรคต่างๆ ไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีมักพบอุปสรรคในตัวเอง เช่นประสบทุกข์เวทนารุนแรงเกิดความท้อถอยเบื่อหน่าย โดยธรรมชาติของตนเองหรือด้วยอำนาจของญาณบรรลุเป้าหมาย ตามที่ตนตั้งใจไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดสภาวะกรรมฐานอยู่จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือพระนิพานเป็นการแน่นอน

^{๑๒๐} ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน,” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาพุทธศาสนา . (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕),

^{๑๒๑} อนิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๑๒๒} ธนิศ อยู่โพธิ์ ธนิศ อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สรุป การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

รายชื่อผู้แต่ง	เนื้อหา
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)	สติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม” ได้ใจความได้ว่าสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่า มีพร้อมทั้ง สมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะ จนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ได้ใจความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่า “รูป นาม” และพระไตรลักษณ์
พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)	สมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” ได้ใจความว่า เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ
พระปัญญานันท	การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” ได้ใจความว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔
พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)	ว่า การศึกษาการวิปัสสนาอาจารย์ส่วนใหญ่วิปัสสนากรรมฐาน คือรูปแบบสาย พงหนอ-ยุบหนอ กล่าวว่าสภาวธรรม คือ รูปนามทั้งสองอย่าง มิใช่ธรรมที่เข้าใจได้ชัดเจนด้วยการฟังคำบอกเล่าต่อๆ เข้าใจด้วยการปฏิบัติของตนเองเท่านั้น ผู้ที่ไม่เคยบรรลุวิปัสสนาญาณ ฌาน หรือมรรคผล
willam James	สนับสนุนแนวคิดของการปฏิบัติค้นหาความจริง และทำให้ความคิดของการปฏิบัตินิยมเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เขาถือว่าการปฏิบัตินิยมเป็นทั้งวิธีการ (Method) และทฤษฎีความจริง ที่เรียกว่า (genetic theory of truth) เจมส์ได้เห็นด้วยกับการนิยมความจริงว่า “(agree with reality)”
Wolman.	ความรู้สึก (Feeling) มีความสุขเมื่อได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ต้องการหรือแรงจูงใจ
Shally	ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกแบบมนุษย์
Doungkamon Tongkanaraksa	Suitable Buddhist Meditation Retreats for Foreigners in Thailand” สรุปใจความได้ว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่นการตัดปลิโพธ การแสวงหาภักตยณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย

ตารางที่ ๒.๖ แนวคิดของการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สรุป หลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติธรรม การนำเอาธรรมะมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทั้ง ตนเองและผู้อื่น การให้ทาน การส่ำรวมกาย วาจา(ศีล) และหมั่นทำจิตใจให้นิ่งและผ่องใส(ภาวนา) ซึ่งเป็นการฝึกการพัฒนาจิตใจให้ยกระดับสูงขึ้นจนพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง โดยการกำหนดการเคลื่อนไหวของท้องที่พอง-ยุบ ในขณะที่หายใจ เข้า-ออก ซึ่งมีการกราบสติปัฏฐานในอาการต่างๆ เช่น การเดินระยะต่างๆ และการนั่งกรรมฐาน ตามลำดับขั้นตอนของกาย

๒.๒.๓ แนวคิดทฤษฎีหลักธรรมว่าด้วยโยนิโสมนสิการ

หลักธรรมของพระพุทธศาสนา ที่ว่าด้วยโยนิโสมนสิการ การทำในใจให้แยบคายคือการพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพระพุทธศาสนาถือว่ามึคุณค่าเท่ากับความไม่ประมาทหรือ “อปัมา” เป็นแหล่งรวมแห่งธรรมฝ่ายดีหรือ “กุศลธรรม” ซึ่งเป็นความคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล ความรู้จักคิด คิดเป็น การคิดตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัย การคิดสืบค้นถึงต้นเค้าเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาคือให้เกิดสัมมาทิฐิ เป็นมนสิการชนิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญาและทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้น

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) ได้กล่าวว่า การนำไปสู่โยนิโสมนสิการ ทำให้คนรู้จักคิดหรือคิดเองเป็น จึงขอเสนอวิธีคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้สัก

๑๐ วิธี คนทั่วไปซึ่งได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองตัณหาหรือคิดโดยมีความไม่ชอบใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลายาวนาน วิธีโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ นี้จะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ เพราะเป็นการทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้ และได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์ และปัญหาบีบคั้นต่างๆ ถึงจะมีมากอย่าง ก็สรุปลงได้เป็น ๒ ประเภทเท่านั้น คือ

๑. โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ๆ เน้นที่การ ขจัดอวิชชา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกุตตรสัมมาทิฐิเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสัจธรรม

๒. โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือ กุศลธรรมต่างๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม วิธีโยนิโสมนสิการแบบนี้ บางอย่างใช้ประเภทเดียว บางอย่างใช้ได้ทั้งสองประเภทในที่นี้จะยังไม่แยกกลุ่มไว้ จะยกมาแสดงทีละอย่างตามลำดับที่เห็นสมควร และชี้แจงประโยชน์เป็นข้อๆ ไปหรือให้ผู้อ่านพิจารณาตนเอง ซึ่งก็จะแยกได้โดยไมยาก

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ได้กล่าวว่า ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไข ด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา จะเรียกว่า วิธีคิดแบบอทิปปัจจยตา หรือวิธีคิดแบบปัจจยาการก็ได้ ในทางปฏิบัติ อาจแยกวิธีคิดนี้ได้ ๒ อย่าง คือ

ก คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ ได้กล่าวว่า เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองหยังย้อนและสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยๆ ให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น”

ข. คิดแบบสอบสวน หรือ ตั้งคำถาม ได้กล่าวว่า เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดๆ ที่ควรพิจารณาก็ค่อยตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เองก่อนตรัสรู้ ว่า ตัณหาเกิดขึ้น เพราะอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา เป็นต้น

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา ได้กล่าวว่า เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มีมุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ตี ปรากฏการณ์ต่างๆ ก็ดี เรื่องราวต่างๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ มารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้นๆ เรื่องราวนั้นๆ ได้ถูกต้องแท้จริงจึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ และจึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยๆ เช่น เป็นขันธ ๕ เป็นต้น

๓. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ได้กล่าวว่า มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมตั้งขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง บีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือ สามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้องต้องดำเนินไปให้ครบ ๒ ขั้นตอน คือ

ก. รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ได้กล่าวว่า เป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดย สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา เช่น เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้น ตั้งขึ้น สำนึกขึ้นในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้ เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมัน เปลื้องตัวอิสระได้ ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

ข. แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย ได้กล่าวว่า เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดย สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา คือรู้ว่สิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากความปรารถนาของเราหรือใครๆ เมื่อเราต้องการให้ มันเป็นอย่างนั้น ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัยให้ได้เป็นอย่างนั้น แล้วแก้ไขหรือจัดการที่ตัวเหตุปัจจัยนั้นๆ เมื่อทำเหตุปัจจัยได้พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้เป็นอย่างนั้น มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อมที่จะให้เป็น มันก็ไม่เป็น แล้วก็รู้และแก้ไขกันที่เหตุปัจจัยนั้นแหละ ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก เมื่อปฏิบัติ ได้อย่างนี้ ก็ดำรงตนอยู่เป็นอิสระ อยู่อย่างอิสระ ทำการได้ดีที่สุด พร้อมทั้งไม่มีความทุกข์

๔. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจสี่ ได้กล่าวว่า เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธี คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ ๓) นั่นเอง คือ เมื่อเข้าใจจิตธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และ ตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้ วิธี คิดแบบนี้มีหลักการสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือ ความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของ ตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัด สาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็น ขั้นตอนดังนี้

๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย ได้กล่าวว่า เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ การที่จะกระทำการต่างๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและ ความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความ มุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยงมงาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจ คอยตั้งคำถามว่า อันนี้เพื่ออะไรๆ เป็นต้น

๖. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก ได้กล่าวว่า มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข หาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีก แบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจ ถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย วิธีคิดโดยรู้ข้อดีส่วนดี ส่วนอริย ส่วนหวนขึ้น คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจ อาทิภาวะ ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง และนิสสรณะ ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย หรือสลัดออกได้ ภาวะที่ปลอดภัยปราศจากปัญหาทั้งหมด

๗. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา ได้กล่าวว่า การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกิดหรือบรรเทาต้นเหตุ ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ได้ สิ่งนั้นก็มิประโยชน์ มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้อาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท

ก.คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหาร มีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อ เลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้ เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมฉันทะ)

ข.คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้นเพื่อ ประปรเปรอการเสพสรวยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหา เป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็คือ เช่น อาหาร มีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริม ความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหรารของรถยนต์ มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือวัดฐานะ เป็นต้น

๘. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม ได้กล่าวว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศล ภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสักตกันหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่ง กุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

๙. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ได้กล่าวว่า วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตาเป็น อารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ ๙ นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ ๘ ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีก ข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดย ลำพังตัวของมันเอง

๑๐. วิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่าวิภาษวาท ได้กล่าวว่า การพูดแยกแยะจำแนกแจกแจง แลลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละ ด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิภาษวาท เป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมา แล้วข้างต้นหลายๆ ด้าน

สรุปได้ว่า วิธีคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้สัก ๑๐ วิธี เมื่อมีโยนิโสมนสิการสัมมาทิฐิก็เกิดขึ้นได้ เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น มืดมัวประกอบมูลฐานของมรรควิธี แห่งการแก้ปัญหา หรือมรรคาแห่งความดับทุกข์จากนั้น กระบวนการแห่งการศึกษาก็ดำเนินต่อไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า ความหมายของโยนิโสมนสิการ (Critical Reflection) ไว้ดังนี้ "ในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิด อย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบรู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญใน การสร้างปัญหาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพุทธธรรม อย่างถ่องแท้" โดยสรุปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยโยนิโสกับมนสิการ โยสิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาอุปาย วิธีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบทอดกันมาว่า การทำในใจ โดยแยกคาย"การทำในใจโดยแยกคายนี้ ความหมายอาจแยกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

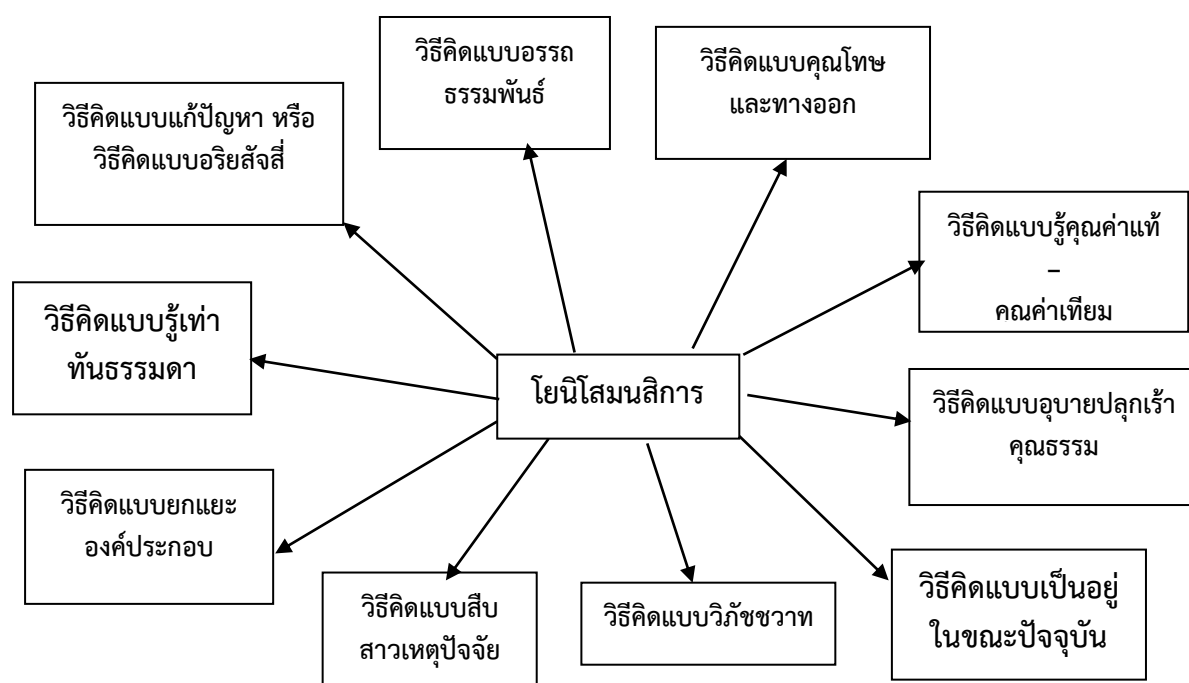
๑. อุปายมนสิการ แปลว่า คิดพิจารณาโดยอุปาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายถึง ถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญ ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้หรือมีลำดับมีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ไขว่กเวียนติดพันประเดี๋ยวเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดหาผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกัน พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงภาคีอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดที่จะทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

สรุปได้ว่า วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จัดได้ว่าเป็นการคิดที่ใช้ในชีวิตประจำ นำไปสู่การแก้ปัญหา เป็นทางแห่งความดับทุกข์และทำให้เกิดการศึกษาต่อไป นับได้ว่าเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นส่วนสำคัญของการศึกษาหรือพัฒนาตนในด้านการพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงามและพึงพาตนเองได้



แผนภูมิที่ ๒.๔ แสดงหลักธรรมที่ว่าด้วยแบบโยนิโสมนสิการ (ผู้วิจัย)

๒.๒.๔ แนวคิดหลักปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง ภาวะของสิ่งที่ไม่เป็นอิสระของตนต้องอาศัยกันและกันและกัน จึงเกิดขึ้นได้ เป็นกระบวนการเกิดดับของทุกข์ หรือหลักปฏิจจสมุปบาททั้งหมด มีความมุ่งหมายเพื่อ แสดงความเกิด-ดับของทุกข์เท่านั้นเอง ศึกษาคำว่า “ทุกข์” ในพุทธธรรม ให้สละความเข้าใจแคบๆ ในภาษาไทยทั้งเสียก่อน และพิจารณา ใหม่ตามความหมายในพุทธพจน์ ที่แบ่งทุกข์ตา^{๑๒๓} (ภาวะแห่งทุกข์) เป็น ๓ อย่าง (ในพระไตรปิฎก แสดงไว้เพียงชื่อข้อธรรม ไม่ได้แสดงความหมาย) พร้อมด้วย คำอธิบาย^{๑๒๔}

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น ในด้านความทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย ๑๒ อย่าง ตามลำดับ ดังนี้ คือ

๑) อวิชชา (Ignorance Lack of Knowledge) ความไม่รู้ ไม่รู้ตามเป็นจริง การไม่ใช่ ปัญญา และเพราะไม่รู้ความจริง ไม่เห็นความจริง ไม่รู้ข้อเท็จจริง ไม่เข้าใจชัดเจน หรือไม่ใช่ปัญญา พินิจพิจารณาในขณะที่ประสบสถานการณ์นั้นๆ

๒) สังขาร (Volitional Activities) ความคิดปรุงแต่ง เจตนาจำนง จิตนิสัย และทุกสิ่งที่เกิด ได้สั่งสมอบรมไว้ เมื่อมีเจตนาคิดมุ่งหมายตั้งใจ หรือ ใจเลือกที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งใด หรือ รู้รับอะไรๆ จึงจะเกิด มีวิญญาณ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้คิดต่อเรื่องนั้นๆ สิ่งนั้นๆ

๓) วิญญาณ (Consciousness) เมื่อมีวิญญาณที่รู้เห็น ได้ยิน ก็ต้องมีรูปธรรมนามธรรม ต่างๆ ที่เป็นตัวร่วมงานร่วมอาศัยกันของวิญญาณนั้น เช่น อวัยวะที่เกี่ยวข้อง เวทนา สัญญา สังขารทั้งหลาย

๔) นามรูป (Animated Organism) นามรูปต้นตัวทำงานพร้อมอยู่ในรูปแบบ ลักษณะ หรือ ทิศทาง อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น มันต้องอาศัยบริการของอายตนะใดๆ เป็นสื่อป้อนความรู้หรือเป็น ช่องทางดำเนินพฤติกรรม อายตนะนั้นๆ ก็จะถูกปลุกเร้าให้พร้อมในการทำหน้าที่

๕) สฬายตนะ (The Six Sense Bases) การรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อ อายตนะต่างๆ มี ผัสสะ การรับรู้รับอารมณ์ด้านต่างๆ เหล่านั้นจึงมีได้ เมื่ออายตนะใดทำหน้าที่ ก็มี ผัสสะคือการรับรู้รับอารมณ์ โดยอาศัยอายตนะนั้นได้

๖) ผัสสะ (Contact) การรับรู้ การติดต่อกับโลกภายนอก การประสบอารมณ์ เมื่อมีการ รับรู้อารมณ์นั้นแล้ว ก็ต้องมีความรู้สึกที่เป็นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สุขสบาย ก็ทุกข์ ไม่สบาย หรือ ไม่ก็เฉยๆ

๗) เวทนา (Feeling) เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ได้ความสุขสบายชื่นใจ ก็ชอบใจ ติดใจ อยากได้ อารมณ์นั้น เกิดเป็นกามตัณหา อยากคงอยู่ อยากเข้าอยู่ในภาวะที่จะได้ครอบครองเสวยสุขเวทนา จากอารมณ์นั้น เกิดเป็นภวตัณหา เมื่อรับรู้อารมณ์

๘) ตัณหา (Craving) คือ สิ่งปรนเปรออำนวยความสะดวกที่จะถูกได้ หรือ ถูกขัด ถูกแย่ง (กาม) ความเห็น ความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเกี่ยวกับโลกและชีวิต (ภิญญู)

^{๑๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙; ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๑๐/๓๑๘; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๑๙/๘๕.

^{๑๒๔} วิสุทธิ. มหาภูฏา (ไทย) ๓/๘๓, วิภังค.อ. (ไทย) ๑/๒๑.

ระบบแบบแผน ข้อปฏิบัติ พิธีกรรม วิธีการต่างๆ ที่จะให้บรรลุผลสำเร็จทั้งในทางที่จะได้และที่จะเสีย (ศีลวัตร) และความรู้สึเกี่ยวกับตัวตนที่จะได้ หรือ ที่ถูกปะทะขัดขวาง (อัตตภาพ)

๙) อุปาทาน (Attachment, Clinging) เมื่อมีความยึดถือ มีท่าทีต่อสิ่ง บุคคล หรือภาวะอันใด หรือ ท่าทีอย่างนั้น ทั้งในด้านกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมด (กรรมภาพ) เริ่มแต่ระบบความคิด หรือ นิสัยของความคิดออกมา และในด้านบุคลิกภาพ ทั้งรูปและนามธรรมที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของเขาในเวลานั้น (อุปตติภาพ)

๑๐) ภพ (Process of Becoming) ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล

๑๑) ชาติ (Birth) การเกิดมีตัวที่คอยออกรู้ออกรับเป็นผู้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาท ความเป็นอยู่เป็นไป เมื่อเกิดมีตัวตน เข้าอยู่ครอบครอง หรือ ภาวะชีวิตนั้นแล้ว

๑๒) ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส (Decay and Death) การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง ความสูญเสียจบสิ้นแห่งการที่ตัวได้อยู่ ครอบครองภาวะชีวิตนั้นๆ ความเศร้าเสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ หวนไห้ เจ็บปวดรเวร้าว น้อยใจ สิ้นหวัง คับแค้นใจ

แนวคิดหลัก	ความหมาย
หลักปฏิจสุมุบาท	อวิชชา (Ignorance Lack of Knowledge) ความไม่รู้ ไม่รู้ตามเป็นจริง การไม่ใช้ปัญญา
	สังขาร (Volitional Activities) ความคิดปรุงแต่ง เจตน์จำนง จิตนิสัย และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้สั่งสมอบรมไว้ เมื่อมีเจตนาคิดมุ่งหมายตั้งใจ
	วิญญาน (Consciousness) เมื่อมีวิญญานที่รู้เห็น ได้ยิน ก็ต้องมีรูปธรรมนามธรรมต่างๆ ที่เป็นตัวร่วมงานร่วมอาศัยกันของวิญญานนี้
	นามรูป (Animated Organism) นามรูปตื่นตัวทำงานพร้อมอยู่ในรูปแบบ ลักษณะ หรือ ทิศทาง
	สฬายตนะ (The Six Sense Bases) การรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่ออายตนะต่างๆ มี ผัสสะ การรับรู้รับอารมณ์ด้านต่างๆ
	ผัสสะ (Contact) การรับรู้ การติดต่อกับโลกภายนอก การประสบอารมณ์ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์
	เวทนา (Feeling) เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ได้ความสุขสบายชื่นใจ ก็ชอบใจ ติดใจ อยากได้อารมณ์นั้น เกิดเป็นกามตัณหา
	ตัณหา (Craving) คือ สิ่งปรนเปรออำนวยความสะดวกที่จะถูกได้ หรือ ถูกขัด ถูกแย่ง (กาม) ความเห็น ความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง
	อุปาทาน (Attachment, Clinging) เมื่อมีความยึดถือ มีท่าทีต่อสิ่ง บุคคล หรือ ภาวะอันใด หรือ ท่าทีอย่างนั้น ทั้งในด้านกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมด (กรรมภาพ)
	ภพ (Process of Becoming) ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล
	ชาติ (Birth) การเกิดมีตัวที่คอยออกรู้ออกรับเป็นผู้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาท ความเป็นอยู่เป็นไป เมื่อเกิดมีตัวตน
	ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส (Decay and Death) การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง

ตารางที่ ๒.๗ แนวคิดแนวคิดหลักปฏิจสุมุบาท

สรุปได้ว่า ภาวะที่เป็นอวิชชา คือ สภาพที่ถึอกันว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นั้น เป็นเพียงกระแสแห่งรูปธรรมนามธรรม ส่วนย่อยต่างๆ มากมาย ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุเป็นปัจจัยสืบต่อกัน โดยอาการเกิดสลายๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๒๕} ได้กล่าวว่า ปฏิจจนสมุปบาท เป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา “ทุกข์” ในพุทธธรรม ให้สลัดความเข้าใจแคบๆ ในภาษาไทยทิ้งเสียก่อน และพิจารณา ใหม่ตามความหมายในพุทธพจน์ ที่แบ่งทุกข์ตา (ภาวะแห่งทุกข์) เป็น ๓ อย่าง (ในพระไตรปิฎก แสดงไว้เพียงชื่อข้อธรรม ไม่ได้แสดงความหมาย) พร้อมด้วยคำอธิบาย^{๑๒๖} ดังนี้

๑. ทุกขทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่สบาย เจ็บปวด เมื่อยโศกเศร้า เป็นต้น อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ ที่เรียกกันว่า

๒. วิปริณามทุกขตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของ สุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ หรือทำให้เกิดทุกข์ เพราะความแปรปรวนกลับกลายของมันเอง

๓. สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัยได้แก่ ชั้น ๕ (รวมถึง มรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตระธรรม)

สรุป สามารถในการปฏิบัติตามหลัก พระไตรปิฎก เป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่ง ไตรลักษณ์ และอริยสัจ ก็มีคำว่าทุกข์เป็นองค์ประกอบสำคัญ จึงควรเข้าใจคำว่าทุกข์กันให้ชัดเจนก่อนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดาให้บรรลุไปด้วยดี มีการพัฒนาให้ดีขึ้นอยู่ความสำเร็จและความเจริญที่ตามมา

๒.๒.๕ แนวคิดหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา^{๑๒๗} หมายถึง พระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้สอนให้กับ ที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุด คือ เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งความหมายนี้เป็นความหมายตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสั่งสอนแก่พระภิกษุปฏิบัติโดยตรง มี ๓ ประการ ดังนี้

(๑) ศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมทางด้านความประพฤติ

(๒) จิตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ

(๓) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง

สำหรับพระสงฆ์ การศึกษาเพื่อฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขานี้มีระดับที่สูงกว่าคนทั่วไป ในทางพระท่านใช้คำว่า อธิ แปลว่า ยิ่ง เป็นคำนำหน้า มีความหมายครอบคลุมข้อปฏิบัติในระดับสูง ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา (Precepts) คือ ศีล การฝึกอบรมในทางความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามาโดย

^{๑๒๕} ที.ปา (ไทย). ๑๑/๒๒๘/๒๒๙; ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๑๐/๓๑๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๑๙/๘๕

^{๑๒๖} วิสุทธิ (ไทย) .๓/๘๓. วิภังค.อ. (ไทย) ๑๒๑.

^{๑๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

สาระก็คือ การดำรงชีวิตตนอยู่ในสังคม รักษาวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ด้วยการปฏิบัติ หรือศีลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่อให้พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้ยึดถือการปฏิบัติตามสมควรแก่อัตภาพของแต่ละอย่าง โดยจัดเป็นประเภท ดังนี้คือ

๑.๑ ศีล ๕ เป็นศีลสำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทั่วไป ที่เรียกว่า คฤหัสถ์ ศีล ๕ นี้ บางทีเรียกว่า นิจศีล คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ

๑.๒ ศีล ๘ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาสผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ สำหรับผู้ปฏิบัติรักษาศีลเป็นประจำ มีการแต่งกายนุ่งขาวห่มขาว และโกนผม ถ้าเป็นชายเรียกว่าตาขาว ส่วนผู้เป็นหญิงจะเรียกแม่ชี หรือแม่ขาว

๑.๓ ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรและสามเณรี คือ ผู้บวชที่อายุไม่ถึง ๒๐ ปีหรืออายุถึงแล้วแต่ยังมิได้ขอบวชเป็นพระภิกษุณี

๑.๔ ศีล ๒๒๗ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุ ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ละเอียดลงไป อันที่จริงแล้วศีล ๒๒๗ นี้ก็คือ ศีล ๕ ศีล ๘ และ ศีล ๑๐ นี้เอง เพียงแต่เป็นข้อปฏิบัติที่แยกย่อยละเอียดลงไปอีกผู้ถือปฏิบัติต้องสำรวมระวังมิให้เกิดการละเมิด หากเกิดการละเมิดเรียกว่า ต้องอาบัติ คือ ต้องโทษซึ่งถือเป็นโทษทางใจ ผู้ละเมิดย่อมรู้เองเห็นเอง และอาบัตินั้นได้ทรงบัญญัติไว้เป็นกลุ่ม ๆ ตามความหนักเบา

๑.๕ ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณี

๒) อธิจิตสิกขา หรือ สมาธิสิกขา (Concentration) คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาสมาธิเข้ามา โดยสาระก็คือ การฝึกให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ควบคุมตนให้ดี มีสมาธิมีกำลังใจให้เป็นจิตผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวน อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์ และตรงตามความเป็นจริง กล่าวโดยย่อ “อธิจิตสิกขา” ก็คือ หลุดสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตใจเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละவிชชาได้ ตามลำดับดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมถะที่พระภิกษุเจริญแล้ว ย่อมได้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้เจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละวิชชาได้”^{๑๒๘}

๓) อธิปัญญาสิกขา (Wisdom) คือ ปัญญา ได้แก่ สำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ไตรรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา โดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาวะความเป็นจริง ปัญญาอันยังจำแนกตามแหล่งที่เกิด ๓ อย่าง คือ

๓.๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน การได้ยินได้ฟัง และประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ระดับประสาทสัมผัส

^{๑๒๘} อด.พ.ก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

๓.๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ได้แก่ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการไตร่ตรอง พิจารณาวิเคราะห์และเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นความรู้ที่ละเอียดกว่าความรู้ระดับประสาทสัมผัส

๓.๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการอบรมจิต ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการภาวนา หรือการฝึกจิตให้เกิดความสงบแล้วใช้จิตที่สงบที่สงบแล้วนั้นพิจารณาปัญหาต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้ภายในจิต ความรู้ที่เป็นภาวนามยปัญหานี้จัดว่าเป็นความรู้ระดับสูงสุด^{๑๒๙}

มีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ต่างอาศัยกันซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ศีลเป็นเบื้องต้นให้เกิดสมาธิ และสมาธิเป็นฐานสมาธิให้เกิดปัญญา และในขณะเดียวกัน สมาธิก็เป็นตัวช่วยให้เกิดการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจไปด้วยกัน เช่นเดียวกับปัญญาก็ช่วยควบคุมศีลและสมาธิไปในตัวมันเองเหมือนกัน

ในการตอบสนองสถานการณ์ที่ผู้สอนกำหนดให้ ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ศีลสิกขา เป็นการควบคุมตนเองให้อยู่ในความถูกต้องทางกาย วาจา ให้ความเห็นว่า ศีลมีขอบเขตที่ปรากฏทางกาย วาจา เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ประพฤติดบายกาย ใจ และทำให้โลกมีสันติภาพ โดยการปฏิบัติเน้นการควบคุมตนเอง เห็นได้จากการอาราธนาศีลและศีลไม่ใช่พิธีต้อง

ในการปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไปถึงขั้นจะทำให้เกิดญาณ อันรู้แจ้งเห็นจริงจนกำจัดอาสวะกิเลสได้ก็ยิ่งต้องการทำให้จิตที่สงบนิ่ง ผ่องใส มีสมาธิที่แน่วแน่งขึ้นไปอีก

ถึงขั้นการรับรู้ทางอายตนะต่างๆได้หมด ที่เหลือแต่อารมณ์หรือสิ่งที่กำหนดไว้แต่งงานเพียงอย่างเดียว เพื่อทำการอย่างได้ผลจนสามารถกำจัดกวาดล้างตะกอนที่นอนก้นให้หมดสิ้นไปไม่มีโอกาสซุกซนจิตใจได้อีกต่อไป^{๑๓๐}

แนวคิดของหลักการ	ความหมาย
หลักของไตรสิกขา	อริศีลสิกขา (Precepts) คือ ศีล การฝึกอบรมในทางความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีวะ
	อริจิตสิกขา หรือ สมาธิสิกขา (Concentration) คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต
	อริปัญญาสิกขา (Wisdom) คือ ปัญญา ได้แก่ สำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ภาวนามยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการอบรมจิต

ตารางที่ ๒.๘ แนวคิดแนวคิดหลักการไตรสิกขา

สรุป ไตรสิกขาโดยสาระ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่ปฏิบัติถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม หากมนุษย์ทุกเพศทุกวัยตลอดจนประชาชนได้มีฝึกฝนการอารมณ์การปฏิบัติตามไตรสิกขา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาชาติเถลิงจากภายนอกเข้าไปสู่จิตใจภายใน จากส่วนที่จิตใจที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า หรือ

^{๑๒๙} พระธรรมปิฎก, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล, หน้า ๙๑๔-๙๑๕

^{๑๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร) : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

จากส่วนที่ง่ายต่อการเข้าไปหาส่วนที่ยากการฝึกส่วนหยาบชั้นศีลจะช่วยให้เป็นฐานในการฝึกชั้นจิตสมาธิ และเกิดปัญญาให้ได้ผลกำในการดำรงชีวิตภายนอก เมื่อมีการฝึกอารมณ์ตามหลักของไตรสิกขาแล้ว การดำรงชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งจะสอดคล้องกันทั้งหมดทั้งภายในและภายนอก ซึ่งทำให้มนุษย์ทุกเพศทุกวัยรวมไปถึงประชาชนให้ได้บรรลุเป้าหมาย คือ จิตใจสงบเย็นลงอย่างมีความสุข

ไตรสิกขาสำหรับฆราวาสนั้น ได้วางเป็นหลักข้อปฏิบัติไว้ว่า “ทาน ศีล ภาวนา” เพื่อให้ชาวพุทธที่เป็นฆราวาสใช้เป็นข้อปฏิบัติฝึกฝนตนเองเป็นลำดับๆ ไป ในที่สุดให้ชาวพุทธมีปัญหาแก้ปัญหาวีรียหรือดับทุกข์ให้กับตนเองได้ ปฏิบัติธรรมให้กับตนเองเป็นขั้นๆ เรียงลำดับไว้ว่าแล้วรักษาศีลคือไม่เบียดเบียนผู้อื่นและไม่เบียดเบียนตนเองแล้วให้วิปัสสนาภาวนาเจริญปัญญาตามหลักทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ซึ่งเป็นทางดับทุกข์

ได้วางเป็นหลักข้อปฏิบัติไว้ว่า “ทาน ศีล ภาวนา” เพื่อให้ชาวพุทธที่เป็นฆราวาสใช้เป็นข้อปฏิบัติฝึกฝนตนเอง ๓ ประการดังนี้คือ

(๑) ทาน คือ การทำบุญด้วยการให้ การเสียสละการเผื่อแผ่แบ่งปันเป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์ เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ ตกทุกข์ขาดแคลนบ้าง เพื่อสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจสมานไมตรี แสดงความสร้างความสามัคคีบ้าง ให้เพื่อบูชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดีบ้าง เป็นการให้ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งของ ปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ก็มีให้ความรู้ศิลปวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางการดำเนินชีวิตหรือให้ธรรมทาน ให้ความร่วมมือมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญประโยชน์ที่สังคม ตลอดจนการให้อภัยทาน ก็คือ ทาน

(๒) ศีล คือ การทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติธรรมที่สังคม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริตความ ระบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทที่งดงามโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะเน้นการรักษาศีล ในระดับการไม่เบียดเบียน หรือการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคมได้กล่าวไว้ว่า คือการไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน และการไม่ละเมิดของที่รักไม่ประทุษร้ายด้านจิตใจ การลบหลู่เกียรติยศ ทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่มีประโยชน์กัน ด้วยการประทุษร้าย ทางวาจาและการไม่เข้าเติมตนเอง และซึ่งจะทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดที่เสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความงามความดี นอกจากนั้นอาจพยายามฝึกฝนเพิ่มเติมขึ้น ในด้านการงดความฟุ่มเฟือย บำรุงบำเรอปรนนิบัติความสุขต่างๆ และหัดให้เป็นคนอยู่ง่าย ด้วยการรักษาศีลพระอุโบสถ ถือศีล ๘ ตลอดศีล ๑๐ ประการ ตามโอกาสหรืออาจจะปฏิบัติช่วยเหลือจากความร่วมมือและการบริการต่างๆ

(๓) ภาวนา คือ การทำบุญด้วยการเจริญภาวนาฝึกอบรมจิตปัญญา การอบรมจิตใจการให้เจริญคุณธรรม ให้มีความเข้มแข็งมั่นคงหนักแน่นและให้มีปัญญารู้เท่าทันโลก และชีวิตธรรมชาติ ภาวนา คือ สมาธิภาวนา และปัญญาภาวนาในไตรสิกขา ให้มีความหมาย สัมมาวายามะที่ให้ความเพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลธรรม ในหมวดสมาธิที่เรียกว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิตจนมาถึงการมีสมาธิภาวนา และความดำริชอบ ประกอบด้วยความเมตตากรุณาในสัมมาทิปปะที่เป็นหมวดปัญญาวิธีการ และข้อปฏิบัติเป็นการแสวง และได้ชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม ที่เรียกว่า สวณะ การแสดงธรรมสนทนาธรรมตลอดการแก้ไขปลูกฝังความเชื่อความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้อง การเจริญเมตตาและการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยมีจุดมุ่งหมายการปฏิบัติที่จัดเป็นระดับเป็นระบบวิธีการ

ดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกันด้วยมองเห็นได้ชัดเจน คือ ทานและศีลที่มุ่งให้มีการขัดเกลาชีวิตจิตใจภายในให้มีความปราณีตการเจริญงอกงามขึ้นด้วยการกำจัดกิเลสหยาบ ส่วนการปฏิบัติภาวนาขึ้นสมาธิและปัญญาที่เน้นภายในโดยตรงที่เป็นเรื่องละเอียดมาก

ศีล สภาวะของผู้ที่มีหลักความประพฤติถูกต้องทางกาย วาจา ระบบศีลจะเป็นอย่างไร เคร่งครัด เข้มงวดเพียงใด ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของระบบการครองชีวิตแบบนั้นๆ สมทรง ปุณฺณฤทธิ์ เสนอให้สอนเด็กให้รักษาศีลจริงๆ โดยแรกๆ ให้รักษาศีล ๕ แล้วค่อยๆ ยึดศีลสูงขึ้น

สมาธิ นั้นต้องมีองค์ประกอบเป็นความแน่วแน่มั่นคงหนักแน่นของจิตที่จะนำไปใช้ในการทำกิจใดๆ อย่าง เช่นการฝึกจิต ในขั้นสมาธิมีหลาย

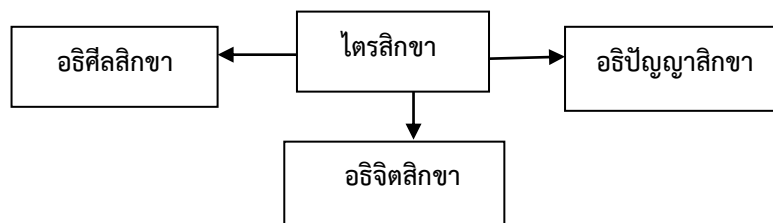
๑) ฝึกให้คนอยู่กับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ให้มีโอกาสยุ่งกับความชั่ว

๒) วิธีเอาความดีเข้ามหรือผูกมัดจิตใจไว้กับสิ่งดีงามบางอย่างแบบที่เรียกว่าอุคคตติ

๓) ฝึกสมาธิที่เรียกว่า วิปัสสนา คือ ขั้นที่เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงจนเปลี่ยนค่านิยม มีโลกทัศน์และชีวิตศรัทธาใหม่ได้

ปัญญาศึกษาคือการพิจารณาเห็นอริยสัจ ไตรลักษณ์ จนละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่มีสาระตัวตนแท้จริงลงได้

สรุป ทาน,ศีล, ภาวนา ธรรมทั้ง ๓ นี้ เป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนาผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ที่ต้องเป็นผู้เคยสั่งสมธรรมเหล่านี้ มาอยู่ในนิสัยของผู้จะมาสวมร่างเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติอย่างจริง



แผนภูมิที่ ๒.๕ กรอบแนวคิดหลักไตรศึกษา

๒.๒.๖ แนวคิดหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓

บุญกิริยาวัตถุ ๓ หมายถึงการทำบุญ หรือพูดง่าย ๆ ว่าการทำบุญแล้วได้บุญ เกิดบุญกุศล ในการสร้างบุญจะประกอบด้วย ทานมัย, สීමัย, และภาวนามัย

พุทธทาส นันทภิกขุ ได้กล่าวว่า การให้ทาน,การรักษาศีล,และการฟังธรรมการเจริญภาวนาเรียกว่าบุญกิริยา คือการกระทำที่เป็นบุญเรียกว่าทำดี,ทำบุญหลักพระพุทธศาสนาสอนให้พวกเราทั้งหลายได้ทำลายให้เห็นแก่ตัวให้หมดไป เพื่อทำให้กิเลสสิ้นไปหมดไปโดยลำดับมี ๓ ประการ ดังนี้

๑) บริจาคทาน (ทานมัย) บริจาคทาน หรือให้ทานเป็นการแบ่งปันให้ผู้อื่นด้วยสิ่งของ เพื่อช่วยขัดเกลาความเห็นแก่ตัวความคับแคบ ความตระหนี่ถี่เหนียว และความยึดติดในวัตถุ และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อบุคคลหรือชุมชนโดยรวม

๒) รักษาศีล (ศีลมัย) ศีล แปลว่าปกติทางกายและวาจา โดยมีเจตนาที่จะเว้นความชั่วต่างๆ โดยความสำรวม ระวัง ควบคุม บังคับ กิริยาอาการทางกายและทางวาจาให้ปกติธรรมดา ไม่ล่วงละเมิด ระเบียบกฎเกณฑ์หรือวินัยของหมู่ที่กำหนดไว้ตามที่ใจ

๓) เจริญภาวนา (ภาวนามัย) ภาวนา แปลว่า การอบรมจิต หรือการอบรมจิตใจให้มีความสงบ สะอาด สว่าง ด้วยการปฏิบัติธรรม เช่น ปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ เกิดปัญญา ทำให้กิเลสอันเป็นรากเหง้าของความชั่ว ทางกายและทางวาจา สงบไปชั่วคราวบ้าง กำจัดให้หมดสิ้นไปเป็นบางอย่างบ้าง กำจัดให้หมดไปอย่างสิ้น

สรุปเป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนาผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ที่ต้องเป็นผู้เคยสั่งสมธรรมเหล่านี้ มาอยู่ในนิสัยของผู้จะมาสวมร่างเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติอย่างจริง ผลของบุญเป็นความสุข เป็นสิ่งที่ได้รับต่อจิต ซึ่งจะมีผลต่อถึงความสะอาด ความบริสุทธิ์ หรือความดี ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจผ่องใส ให้หมั่นพิจารณาผลของบุญ ว่าเป็นไปเพื่อละกิเลส และกิเลสได้ลดลงตามลำดับ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า การกระทำความดี กรรมดี ความประพฤติกายวาจาใจ, กุศลกรรม, ความสุข, ส่วนบุญกิริยาวัตถุสาม หมายถึงการทำบุญทานมัย คือการทำบุญด้วยการให้, สีสัมยคือการทำบุญในการรักษาศีลและประพฤติที่ดี, และภาวนามัยคือการทำบุญด้วยการภาวนา^{๑๓๑}

(๑) ทาน การให้เผื่อแผ่แบ่งปันกัน หรือการให้ทานโดยไม่หวังผลตอบแทน

(๒) ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน

(๓) ภาวนา ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจเจริญปัญญา ทานก็เพนบุญอย่างหนึ่ง ศีลก็เพนบุญอย่างหนึ่ง ภาวนาก็เพนบุญอย่างหนึ่ง และสูงขึ้นไปตามลำดับด้วย ศีลเพนบุญที่สูงกว่าทาน ภาวนาเพนบุญที่สูงกว่าศีล

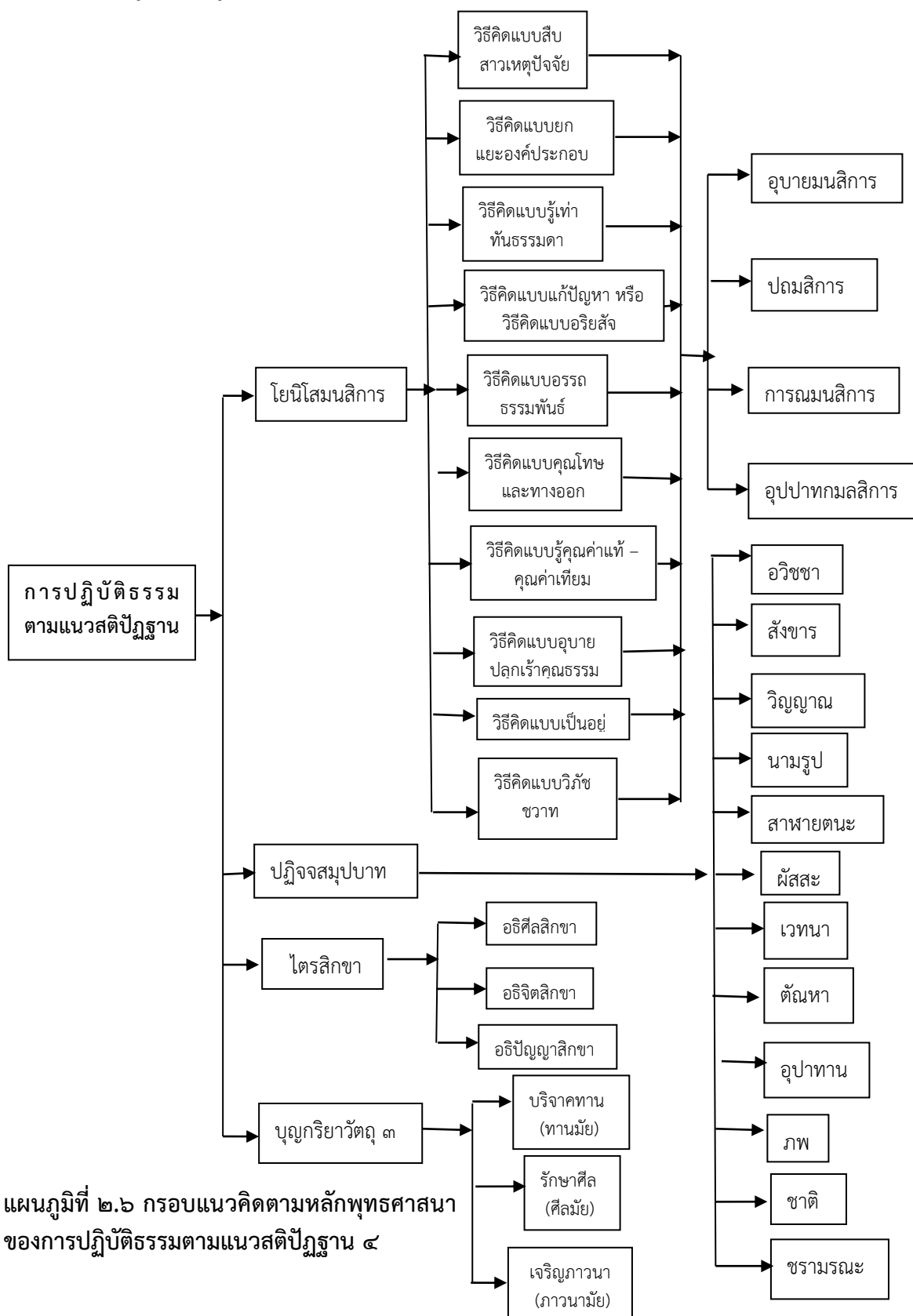
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวว่า คำว่าบุญเป็นเครื่องชำระร่างกายและจิตใจ ความดี กุศล ความสุข ความประพฤติชอบทางกายวาจาใจและกุศลธรรม โดยพระองค์ท่านได้จำแนกวิธีการสร้างบุญบารมีในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือการให้ทาน, การถือศีล, และการเจริญภาวนา ที่เรียกว่า “ทาน, ศีล, ภาวนา”^{๑๓๒}

สรุปจุดประสงค์ของการให้ทานมีลักษณะแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม การให้ทานคือการบูชาคุณประโยชน์เพื่อบรรเทาความทุกข์แก่คนยากไร้ หรือทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม การให้ทาน

^{๑๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทิเพ็ญ, ๒๕๕๑).

^{๑๓๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, วิธีการสร้างบุญบารมี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๘).

นั่นคือการชำระจิตใจให้เกิดความบริสุทธิ์ และลดความตระหนี่หรือการเห็นแก่ตัว การรักษาศีลต้องมีความประพฤติดูอยู่ในศีล อยู่ในธรรม ภาวนาคือการเจริญภาวนาจิตใจ และการวิปัสสนากรรมฐาน



แผนภูมิที่ ๒.๖ กรอบแนวคิดตามหลักพุทธศาสนาของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สรุป ได้พบว่าการวิเคราะห์ แนวคิดตามหลักพุทธศาสนาของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนาธุระ เป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา คันถธุระ วิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้นำด้านความรู้ในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาตนให้เป็นพระสงฆ์ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาดนนั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อฝึกฝนอบรม โสฬสญาณ ญาณ ๑๖ อันเป็นวิชาชั้นสูง การปฏิบัติกรรมฐานแบบ โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพระพุทธศาสนาถือว่ามีความค่าเท่ากับความไม่ประมาท หรือ “อัปมา” เป็นแหล่งรวมแห่งธรรมฝ่ายดีหรือ “กุศลธรรม” ซึ่งเป็นความคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล ความรู้จักคิด คิดเป็น การคิดตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัย การคิดสืบค้นถึงต้นเค้า เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาคือให้เกิดสัมมาทิฐิ, การปฏิบัติปฏิจจนูปบาท คือภาวะของสิ่งที่ไม่เป็นอิสระของตนต้องอาศัยกันและกันและกันจึงเกิดขึ้นได้ เป็นกระบวนการเกิดดับของทุกข์ หรือหลักปฏิจจนูปบาททั้งหมดยังมีความมุ่งหมายเพื่อแสดงความเกิด-ดับของทุกข์เท่านั้นเอง ศึกษาคำว่า “ทุกข์” ในพุทธธรรม ให้สลัดความเข้าใจแคบๆ ในภาษาไทยทิ้งเสียก่อน และพิจารณาใหม่ตามความหมายในพุทธพจน์ ที่แบ่งทุกข์ตาม^{๑๓๓} ไตรสิกขา^{๑๓๔} คือการปฏิบัติพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้สอนให้กับ ที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุด คือ เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งความหมายนี้เป็นความหมายตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสั่งสอนแก่พระภิกษุปฏิบัติโดยตรง มี ๓ ประการ ดังนี้

(๑) ศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมทางด้านความประพฤติ

(๒) จิตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ

(๓) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุ ๓

คือการทำบุญ หรือพูดง่ายๆว่าการทำบุญแล้วได้บุญ เกิดบุญกุศล ในการสร้างบุญจะประกอบด้วย ทานมัย, สีลมัย, และภาวนามัย

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีกระบวนการรู้คิดจิตวิทยาตะวันตก

๒.๓.๑ การเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem)

การเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem) เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดจากการเปรียบเทียบตนจริง (Real Self) กับตนในอุดมคติ (Ideal Self) โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้ความตระหนักในคุณค่าของตนเองยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง

^{๑๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๑๐/๓๑๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๑๙/๘๕.

^{๑๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

การรู้สึกว่ามีความรัก การได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินในด้านดีจะเห็นคุณค่าของตนเอง แต่ถ้าประเมินตนออกมาในด้านลบจะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกัน^{๑๓๕}

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตน

คำว่า “การเห็นคุณค่าในตน” ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Self-esteem” บางครั้งจะใช้คำว่าความนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองหรือการประมาณค่าในตนเอง การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความหมายของคำว่าเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

Bandura ให้ความหมายของ การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเอง ว่าตนเองเป็นอย่างไร ถ้าประเมินว่าตนเองไร้ค่า ก็จะมี ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าประเมินว่ามีความสามารถก็จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเอง^{๑๓๖}

Stuart and Sundeen^{๑๓๗} กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) หมายถึง เป็นการตัดสินเกี่ยวกับคุณค่าของคนจากความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์จากการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่จริง กับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามที่คาดหวังไว้ บุคคลที่รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จตามความคาดหวัง จะรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าบุคคลนั้นล้มเหลวหรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้จะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองต่ำ

Hamachek^{๑๓๘} กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินในสิ่งที่ ตนเองกำลังทำ และสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ หากสิ่งนั้นบุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่าและมี ความสำคัญแล้ว ยอมส่งผลให้บุคคลเกิดการชื่นชมและเห็นคุณค่าในตนเอง

Carpenito^{๑๓๙} กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะมีการตัดสินความมีคุณค่าในตนเอง จากผลการประเมินตนเองในเรื่องความสามารถและการยอมรับของสังคม

Barry and Morgan^{๑๔๐} กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตน เป็นความรู้สึกของการ ยอมรับตนเอง และเป็นการมองคนในทางบวก

^{๑๓๕} อรุณรักษ์ บัณฑิตยชาติ, ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ๗(๒) : ๗๗ – ๘๔ , กรมสุขภาพจิต : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒.

^{๑๓๖} Bandura Albert, Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. (New Jersey: Englewood cliffs, Prentice-hall 1986), p. 356.

^{๑๓๗} Stuart, G. W. and Sundeen, S. J. **Principles and Practice of Psychiatric Nursing.** ๓rd ed. (St Louis, USA: C.V. Mosby Co. 1987).

^{๑๓๘} Hamachek, D. “Self-concept and school achievement: Interaction dynamics and a tool for assessing the self-concept component.” **Journal of Counseling & Development** 73 (4): 1995. p. 419-425.

^{๑๓๙} Carpenito, L. J. **Nursing Diagnosis: Application to Clinical Practice.** (Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1983).

Rorenberg ได้อธิบายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเองโดยอาจมีการประเมินตนเองในด้านลบหรือด้านบวกก็ได้ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านและในภาพรวม เมื่อมีการประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านในทางบวกหลายด้าน เช่น การประเมินตนเองว่าเป็นคนมีความสามารถมีประโยชน์มีความน่าเคารพนับถือ เป็นต้น จะส่งผลให้การมีคุณค่าในตนเองในภาพรวมสูง^{๑๔๑}

Maslow ให้ความหมายว่า การมองเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นยกย่องชมเชย ให้เกียรติ และนำไปสู่การแสดงออกพฤติกรรม เช่น การทำกิจกรรม การออกสู่สังคม และอาสาสมัคร^{๑๔๒}

เกียรตวรรณ อมาตยกุล กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้ความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพจิตดี ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใดขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตนเองให้ผู้อื่น เป็นที่ขบแอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอบุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อจะให้ตนเองชนะ เป็นคนชอบฟังผู้อื่นเสมอ ยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา^{๑๔๓}

ทัศนาศา บุญทอง^{๑๔๔} กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียง และได้รับการยกย่อง นับถือ จากบุคคลอื่น ทั้งที่อยู่ในวงแคบ เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง จนกระทั่งบุคคลในสังคมในวงกว้าง นอกจากนี้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของ อัตตา ในคนที่เรียกว่า Ego Needs ซึ่งอธิบายได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ ความต้องการเป็นผู้เข้มแข็งต้องการความสำเร็จ ความสมบูรณ์ ความมั่นใจที่จะเผชิญโลกและมีชีวิตอยู่อย่างอิสระเสรี กับอีก ลักษณะหนึ่งคือ ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง การยกย่องสรรเสริญ ชื่นชม และความเคารพนับถือจากบุคคลอื่น เป็นต้น การที่บุคคลมีความมานะเพียรพยายาม ทำงานหนักเพื่อ ความสำเร็จและ

^{๑๔๑} Barry, P. D. and Morgan, A. J., **Mental health and Mental illness**. 3 rd ed. (Philadelphia: Lippincott Company, 1985).

^{๑๔๒} Rozenberg, M., **Social psychological perspectives**, (New York : Basic Books, 1981), p.593-624.

^{๑๔๓} Maslow อ้างถึงใน อภิรติ ปราสาทภรณ์, ผลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพบริการของข้าราชการตำรวจ กองตรวจคนเข้าเมือง ๒, **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๕).

^{๑๔๔} เกียรตวรรณ อมาตยกุล, **Self-esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น**, (กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๐).

^{๑๔๕} ทัศนาศา บุญทอง. **เอกสารการสอนชุดวิชาโมโนมิติและกระบวนการพยาบาล หน่วยที่ ๑-๗ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช**, (กรุงเทพมหานคร : หนึ่งจัดการพิมพ์. ๒๕๒๗).

ความมีเกียรติยศ ชื่อเสียง พยายามรักษาศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเองอยู่เสมอ นั่น เพื่อตอบสนองความต้องการในอัตตาส่วนนี้

ทิพย์วัลย์ สุทิน^{๑๔๕} กล่าวว่า การนับถือตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง ความรู้สึก ความ เชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองว่ามีความสามารถมีคุณค่า ซึ่งจะมีระดับตั้งแต่การนับถือตนเองต่ำไปจนถึง การนับถือตนเองสูง การที่บุคคลยอมรับตนเอง นับเป็นทักษะสำคัญในการที่จะเรียนรู้พัฒนาตนเอง และการดำเนินชีวิตเพราะความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลได้ดี มีผลมาจากการที่บุคคลยอมรับหรือปฏิเสธตนเอง และจะเป็นสิ่งที่ชี้นำความสัมพันธ์ภาพที่บุคคลอื่นมีต่อเราได้เช่นกัน ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะเป็นผลมาจากการพัฒนาการนับถือตนเองของบุคคลนั่นเอง

รัฐดา ครประสี^{๑๔๖} กล่าวว่า Self-Esteem หมายถึง รูคุณค่าในตนเอง คนที่มี Self-Esteem จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จ ความมีเกียรติ และความซื่อสัตย์ ซึ่งอาจ หมายถึงจิตใต้สำนึก และพฤติกรรมนั่นเอง

สุพัตรา ทาวงศ์^{๑๔๗} ได้ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

มโนภาพแห่งตน (Self-Concept) มีลักษณะเป็นหน่วยรวมของความคิดที่มีระบบ ประกอบด้วยการรับรู้คุณลักษณะของสิ่งที่เป็น “ตัวฉัน” และรับรู้ความสัมพันธ์ที่ “ตัวฉัน” มีกับผู้อื่น และสิ่งอื่น รวมทั้งค่านิยมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เหล่านี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ทั้งในขณะ รู้ตัวและไม่รู้ตัว การรับรู้ตนเองจะเป็นในแง่ของความสามารถ คุณค่า ค่านิยม ข้อจำกัด ฯลฯ ซึ่งเป็นรายละเอียดของเนื้อหาที่บุคคลใช้เพื่อใช้อธิบายธรรมชาติของตนเอง และใช้ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยอาศัยประสบการณ์ ของการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลรอบข้างว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง มโนภาพแห่งตนจึงเป็นเรื่องของความคิดต่างๆ เกี่ยวกับลักษณะของตนซึ่งอาจไม่ตรงกับที่เป็นจริง แต่เป็นเสมือนข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับจุดอ่อน-จุดแข็ง มีความเจริญงอกงาม (growth) ที่เป็นไปได้ และรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมปกติของตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีลักษณะคงที่แน่นอน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ต่างๆ ทำให้เป็นเสมือนข้อผูกมัดที่ให้กับตนเอง และมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่แสดงออก^{๑๔๘}

จากการมีมโนภาพต่อตน บุคคลจะประเมินมโนภาพแห่งตนออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกระบวนการตัดสินคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้วยผลงาน ความสามารถและคุณลักษณะต่างๆ นำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานและค่านิยมส่วนบุคคลแล้วตัดสินออกมาเป็นคุณค่า

^{๑๔๕} ทิพย์วัลย์ สุทิน.การนับถือตนเอง (๒ กันยายน ๒๕๕๒).

^{๑๔๖} รัฐดา ครประสี. ความหมายของ Self-Esteem (๒ กันยายน ๒๕๕๒).

^{๑๔๗} สุพัตรา ทาวงศ์. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และเทคนิคเฉพาะในการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง (๒ กันยายน ๒๕๕๒).

^{๑๔๘} Rogerand Diamond, 1959, p. 200, อ้างถึงใน อุมพร สงวนญาติ, “การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและวิธีการวิเคราะห์ต่างกัน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔).

ของตน ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองอาจเป็นไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แต่จะแสดงให้เห็นบุคคลอื่นเห็นได้ด้วยลักษณะท่าทาง หรือการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จ และการกระทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุตามเป้าหมายส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่หรือคนอื่นๆ เป็นการสะสมความพึงพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อย กลายเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ได้ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองที่สุดในสุด^{๑๔๙}

เพื่อให้เกิดความเข้าใจกระบวนการทางจิตวิทยา ที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น James ได้เสนอแนวคิดไว้เป็นสูตรดังนี้^{๑๕๐}

$$\text{การเห็นคุณค่าในตน} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง(Pretensions)}}$$

James อธิบายว่าความสำเร็จ หมายถึงการประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล และความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคิดว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้งไว้ เพราะฉะนั้นการเห็นคุณค่าในตนของบุคคล คืออัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น และจากสูตรดังกล่าวทำให้มองเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นเรื่องของอัตวิสัย (Subjective) เพราะเป็นการประเมินส่วนตัวและส่วนบุคคล

กล่าวสรุป คือ การมองเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem) หมายถึง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง หรือการรับรู้แห่งตน (Self-Concept) ซึ่งมีทั้งการมองเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ซึ่งหากบุคคลมองเห็นตนเองในทางที่ดี ก็จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับมีความรู้สึกกว่าตนเองมีความหมาย ความสำคัญ เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ในทางกลับกันหากบุคคลขาดการมองเห็นคุณค่าในตนเองบุคคลก็จะกลายเป็นคนมองเห็นคุณค่าและไม่เชื่อมั่นในตนเองจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตกับตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาประเมินกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมในการตระหนักรู้พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดการประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของตน และความคาดหวัง สิ่งที่เราคิดว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้งไว้ เพราะฉะนั้นการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรม คืออัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้นเป็นไปตามสิ่งที่ได้ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับเกณฑ์มาตรฐานนั้นๆ

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตน

Maslow^{๑๕๑} ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-Respect) การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถ (Mastery and

^{๑๔๙} Branden, 1981, p.124 ;Coopersmith,1981, p.236 อ้างถึงใน เรื่องเดียวกัน,หน้า ๑๑.

^{๑๕๐} James, 1980 อ้างถึงใน เรื่องเดียวกัน.

^{๑๕๑} Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. (New York: Happer and Row, 1970).

Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งตนเองและควมมีอิสระเสรี (Independence and Freedom)

๒. ประเภทที่เกี่ยวข้องของการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem from Other) เช่น การมีชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่นาชมเชยของผู้อื่น

Felker^{๑๕๒} ได้กล่าวถึงรูปแบบ ๓ ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อกระบวนการตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ดังนี้

๑. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนเป็นผู้มีประสบการณ์และเป็นจุดศูนย์กลางของความสนใจ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและนอกกลุ่ม

๒. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อ ตนประสบความสำเร็จหรือตงามล้มเหลวในเป้าหมายที่ตั้งไว้

๓. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาพการณ์เมื่อประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าหรือไร้คุณค่า

Coopersmith^{๑๕๓} กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติต่อการยอมรับนับถือตนเองและเชื่อในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตน อีกทั้ง Coopersmith ยังได้กล่าวถึงสาเหตุของการมีคุณค่าในตนเองมาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินความสำเร็จของตนเอง ๔ แหล่งดังนี้

๑. การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้

๒. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับการใส่ใจ รวมทั้ง ได้รับความรักใครจากบุคคลอื่นได้

๓. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรม ของสังคม

๔. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

Barry^{๑๕๔} แบ่งองค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองออกเป็น ๔ องค์ประกอบ คือ

๑. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) หมายถึง การที่บุคลิก ความรู้สึกต่อรูปร่าง ตลอดจนความสามารถขั้นพื้นฐานของร่างกาย

^{๑๕๒} Felker, D. W., **Building positive Self-Concept.** (Minneapolis: Minnesota, Burgess. 1974).

^{๑๕๓} Coopersmith, S. **The Antecedents of Self-esteem.** (California : Consultation Psychologists Press, Inc. 1981).

^{๑๕๔} Barry, A. E. "The effect of assertiveness training on performance self-esteem and sex role in student nurses." **Dissertation Abstracts International.** 50 : 4210. 1989.

๒. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) หมายถึง การเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

๓. ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิตครอบครัว การศึกษาและการทำงาน

๔. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) เป็นความรู้สึกของบุคคลทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจในทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

๒.๓.๒ ความมั่นคงทางอารมณ์

ความมั่นคงทางอารมณ์^{๑๕๕} (Emotional Stability) หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือสิ่งรบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถปรับตัวและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แฮมรินและพอลสัน^{๑๕๖} กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) เป็นกระบวนการของจิตใจที่สามารถจะจัดการความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจาก การที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

สวณีย์ ตันติพิพัฒน์นันท์^{๑๕๗} กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เช่นเดียวกับร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลของ อารมณ์เสียไป ดังนั้น จิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดหรือบรรเทาความสมดุลนั้นด้วยวิธีการหนึ่งต่อไปนี้

๑. กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ เป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความพยายาม และความตั้งใจในระดับจิตสำนึก

๒. กลไกทางจิตใจ เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก กระบวนการทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตกไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด

^{๑๕๕} ธิดา ฐิติพานิชยางกูร, “ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๓” ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐).

^{๑๕๖} Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. (1969). *Counseling Adolescents*. Chicago: Sciences Research Associates Inc.

^{๑๕๗} สวณีย์ ตันติพิพัฒน์นันท์. *การพยาบาลจิตเวช*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมพันธ์. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, ๒๕๔๒). บทคัดย่อ งานวิจัยเกี่ยวกับ ยาเสพติดปี พ.ศ. ๒๕๓๙- ๒๕๔๑, (กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์. ๒๕๔๕).

ลลิตา ภูบารุง กล่าววว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรอบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติเมื่อเผชิญต่อปัญหาในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ใดเป็นอย่างดี รวมทั้งมีวิธีการคลายเครียดได้อย่างเหมาะสม

ศิริรงค์ ทับสายทอง^{๑๕๘} กล่าวว่า บุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์หรือมีความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความเป็นจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากความหมายที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความมั่นคงทางอารมณ์

สรุปได้ว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ สามารถปรับตัวและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นไดเป็นอย่างดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสำคัญว่าได้สร้างความตระหนักรู้ในการเพิ่มความเข้มแข็งรับรู้ตามรู้สภาวะความเป็นจริงของอารมณ์ของการปฏิบัติอย่างเหมาะสม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์

แคทเทิล^{๑๕๙} ได้จัดลำดับขั้นพัฒนาการของ บุคลิกภาพออกเป็นขั้นๆ ดังนี้

๑. ระยะแรกเกิดถึง ๕ ขวบ เป็นระยะที่สำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นระยะหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล อิทธิพลจากการอบรมเลี้ยงดูจะมีบทบาทในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองในระยะต่อไป

๒. ระยะ ๖-๑๓ ปี เป็นระยะที่เด็กเปลี่ยนความสนใจ ความรักที่มีต่อพ่อแม่จะเคลื่อนไปสู่กลุ่มเพื่อนเป็นระยะแห่งการพัฒนาอีโก (Ego) ให้เข้มแข็ง

๓. ระยะ ๑๔-๒๔ ปี เป็นระยะที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งเพศชายและหญิง เป็นระยะที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น มีความสนใจในเรื่องเพศ การปรับตัว ทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการต้องการเป็นอิสระจากพ่อแม่ ต้องการสถานภาพทางอาชีพ การประสบความสำเร็จมีรายได้เลี้ยงตนเอง การได้รับความพึงพอใจที่ทำให้เพศตรงข้ามประทับใจและการไม่ได้รับความมั่นคงทางจิตใจ หากวัยรุ่นไม่สามารถผ่านพ้นความขัดแย้งเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้เกิดบุรณาการและเกิดความพึงพอใจในมโนภาพของตน

๔. อายุ ๒๕-๕๕ ปี เป็นวัยวุฒิภาวะ เป็นระยะที่การเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพมีน้อยแม้จะมีความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้น เป็นวัยแห่งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และความคิดสร้างสรรค์ในระยะปลายของวัยนี้ มีแนวโน้มความสนใจในกิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น

^{๑๕๘} ศิริรงค์ ทับสายทอง, “ความสัมพันธ์ระหว่างคลิภาพกับความพึงพอใจในงานของพยาบาล ในโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร” , วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

^{๑๕๙} Cattell, Raymond B. Personality : A systematic theoretical and factual study, (McGraw-Hill publications in psychology), 1950),pp.168-169.

๕ อายุตั้งแต่ ๕๖ ปี ขึ้นไป เป็นวัยชรา เป็นระยะที่มีความเสื่อมอย่างรวดเร็วในพลังทางกาย แคมเทลล์ กล่าวว่า อุปนิสัยของบุคคลวัยชรา มีดังนี้ กังวลใจเรื่องการเงิน สุขภาพ มีความรู้สึกที่ไม่เป็นที่ต้องการ โดดเดี่ยว อ้างว้าง รู้สึกไม่แน่ใจ ความสนใจแคบ สูญเสียความทรงจำยึดมั่นในความคิดของตนเอง ช่างพูด ช่างคุย โดยเฉพาะเรื่องในอดีต เอาใจใส่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ มีความรู้สึกไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่นั่นคง มีความรู้สึกผิด กิจกรรมทางเพศลดลงแต่ ความสนใจในเรื่องเพศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเพศชาย ไม่มีระเบียบ ไม่สะอาด หัวเก่า ไม่มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง นอกจากนั้นความสัมพันธ์และการให้ความร่วมมือกับสังคมลดลง

จากทฤษฎีบุคลิกภาพของแคมเทลล์^{๑๖๐} จะเห็นว่าพัฒนาการในแต่ละขั้นล้วนส่งผลต่อพัฒนาการในเรื่องของความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลตั้งแต่เด็กไปจนถึงระดับผู้ใหญ่ทั้งสิ้นแต่จะเห็นได้ชัดเจนที่สุดในช่วงระยะ ๑๔-๒๔ ปี

๒.๓.๓ การรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การรับรู้ความสามารถในตนเป็นแนวคิดหนึ่งที่อยู่ในการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในฐานะเป็นตัวทำนายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทางด้านสุขภาพ และการคงอยู่ของพฤติกรรม โดยบุคคลที่ตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถก็จะกระทำกิจกรรมนั้น แต่ถ้ามีความเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้นไป

Bandura^{๑๖๑} อธิบายถึง การรับรู้ความสามารถในตนและการทำนายพฤติกรรมของบุคคลโดยใช้แนวคิด ๒ ประการ ได้แก่

๑. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectancies) คือการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่า บุคคลมีความสามารถในการกระทำพฤติกรรมนั้นได้ในระดับใด

๒. ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ (Outcome Expectancies) คือการคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่การได้รับผลจากการกระทำนั้น

สายธาร ไกรขุนทด^{๑๖๒} กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าจะตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมและกระทำสิ่งนั้นได้อย่างแท้จริง โดยการเชื่อในประสิทธิภาพของตนประกอบด้วย การเชื่อในประสิทธิภาพและการเชื่อในผลลัพธ์ จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถในตนเองว่า ตนมีความสามารถพอที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมบางอย่างให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งการ

^{๑๖๐} Cattell, Raymond B. Personality : A systematic theoretical and factual study , หน้า 168- 169.

^{๑๖๑} Bandura, A. Self- efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, (1977).

^{๑๖๒} สายธาร ไกรขุนทด. “ปัจจัยที่พยากรณ์ผลการปฏิบัติงานของพนักงานสายผลิต โรงงานอุตสาหกรรมผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์”, ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓).

รับรู้ความสามารถในตนเองนี้จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลือกกระทำกิจกรรมต่างๆ และความพยายามที่จะกระทำในกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง

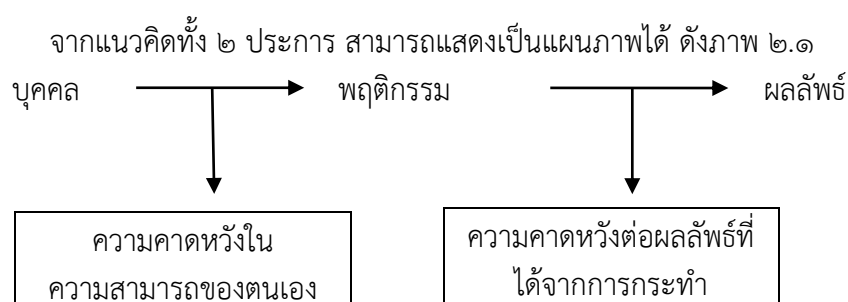
แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในตนเอง

การรับรู้ความสามารถในตนเองเป็นแนวคิดหนึ่งที่อยู่ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในฐานะเป็นตัวทำนายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ และการคงอยู่ของพฤติกรรม โดยบุคคลที่ตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถก็จะกระทำกิจกรรมนั้น แต่ถ้ามีความเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้นไป

Bandura^{๑๖๓} อธิบายถึง การรับรู้ความสามารถในตนเองและการทำนายพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้แนวคิด ๒ ประการ ได้แก่

๑. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectancies) คือการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลว่า บุคคลมีความสามารถในการกระทำพฤติกรรมนั้นได้ในระดับใด

๒. ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ (Outcome Expectancies) คือการคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่การได้รับผลจากการกระทำนั้น



แผนภูมิที่ ๒.๗ แสดงความแตกต่างระหว่างการคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ

Bandura^{๑๖๔} ยังได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเองกับความคาดหวังที่ได้จากผลการกระทำเพิ่มเติมว่า หากบุคคลใดมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำสูง บุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงข้ามหากบุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำต่ำด้วย หรือว่ามีความคาดหวังส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นไปในทางตรงข้ามกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้

^{๑๖๓} Bandura, A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, (1977).

^{๑๖๔} Bandura, A. Fearful expectations and avoidant actions as coefficients of perceived self-inefficacy. American Psychologist. (1986).

ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ		สูง	ต่ำ
ความคาดหวัง ในความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะมีทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

แผนภูมิที่ ๒.๘ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ ซึ่งเกิดจากการตัดสินใจกระทำของบุคคล

บุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง มีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างแน่นอน แต่ถ้ามียิ่งด้านใดสูงหรือต่ำบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรม สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต^{๑๖๕}

อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถในตนการเผชิญปัญหา

วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี^{๑๖๖} กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนจะเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งว่า บุคคลจะมีพฤติกรรม มีแบบแผนในการคิดและมีการตอบสนองด้านอารมณ์อย่างไร เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามสูง การรับรู้ความสามารถในตน จึงเป็นตัวกำหนดในเรื่องต่อไปนี้

๑. กระบวนการรู้การคิด (Cognitive Process)

การรับรู้ความสามารถในตนมีผลกระทบต่องานการคิดที่สามารถส่งเสริมหรือบั่นทอนผลการปฏิบัติงานได้ บุคคลจะตีความสถานการณ์และคาดการณ์ในอนาคตอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่า เขามีความเชื่อในความสามารถในตนเองอย่างไร คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะมองสถานการณ์ที่เขาพบว่าเป็นโอกาส เขาจะมองภาพความสำเร็จและให้เป็นสิ่งที่นำทางการกระทำของเขา ส่วนคนที่ตัดสินว่าตนเองด้อยความสามารถจะตีความสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้มจะมองเห็นภาพความล้มเหลวอยู่ในอนาคต การคิดในทางลบของผู้ที่รู้สึกว่าคุณด้อยความสามารถจะทำลายแรงจูงใจในตนเองและทำลายผลการปฏิบัติงานด้วย เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ ถ้ายังมีความสงสัยในความสามารถของตนเองอยู่

๒. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)

ความสามารถที่จะจูงใจตนเอง และกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายจะมีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิด ขณะที่คิดสถานการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงจูงใจ และการกระทำของตนเองได้ กล่าวคือ สิ่งที่คุณคิดเอาไว้ล่วงหน้าจะถูกเปลี่ยนให้เป็นสิ่งจูงใจและการกระทำ ซึ่งจะถูกรับรู้ด้วยกระบวนการกำกับตนเอง แรงจูงใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการคิดและความเชื่อในความสามารถของตน จะมีบทบาทสำคัญในการคิดที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจ บุคคลที่รับรู้ความสามารถในตนเองและตั้งเป้าหมายไว้สูงจะมีแรงจูงใจในการกระทำและจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง

^{๑๖๕} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๒.

^{๑๖๖} วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน, (วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ๒๕๔๒). หน้า ๓๑-๓๕.

๓. กระบวนการด้านความรู้สึก (Affective Process)

การรับรู้ความสามารถในตนเองสามารถมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์โดยผ่านการควบคุมตนเองทางด้านความคิด การกระทำและความรู้สึก ในด้านการคิด ความเชื่อในความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความสนใจและการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ด้วย ในด้านการกระทำ การรับรู้ความสามารถในตนเองจะจัดการกับสภาวะทางอารมณ์โดยการส่งเสริมการกระทำที่มีประสิทธิภาพเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ของคุณที่ไม่ดี ดีขึ้นได้หรือไม่

๔. กระบวนการเลือก (Selection Process)

บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรม และสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของเขา และบุคคลจะกระทำกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่เขาแน่ใจว่ามีความสามารถที่จะจัดการได้ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงจะเลือกกิจกรรมที่ยังมีความท้าทาย

ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสำคัญว่าได้สร้างความตระหนักรู้ในการเพิ่มความเข้มแข็งรับรู้ตามรู้สภาวะความเป็นจริงของการปฏิบัติอย่างเหมาะสมโดยมีการรับรู้ความสามารถในตนเองมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์โดยผ่านการควบคุมตนเองทางด้านความคิด การกระทำและความรู้สึก ในด้านการคิด ความเชื่อในความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความสนใจและการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้

๒.๓.๔ การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ หมายถึง อิริยาบถ การกำหนดในการเดิน ยืน นั่ง และนอน มีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือการเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง โดยปกติผู้ปฏิบัติต้องเกิดการตระหนักรู้สภาวะการปฏิบัติอันเอื้อต่อการเจริญในธรรมยิ่งขึ้น

ในการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานนั้น สิ่งสำคัญคือการกำหนดสติระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะปฏิบัติ โดยเฉพาะสติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ^{๑๖๗} เป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้อย่างพิสดาร แก่พระภิกษุเป็นจำนวนมาก ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรุง ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๖๘} มีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลูญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” เป็นอาทิ ได้แก่

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา
- ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต

^{๑๖๗} สติปัฏฐาน วิเคราะห์ว่า สติยา ปฏฐาน = สติปัฏฐาน . แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ.

^{๑๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ได้แก่กายตนเอง และกายของคนอื่น ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ตลอดถึงกายในอดีต อนาคตได้ทั้งนั้น แต่ในที่นี้หมายถึงกายในปัจจุบันเท่านั้น ให้พิจารณากายเพื่อให้เห็นแจ้งสภาวะธรรมที่มีอยู่จริงไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น สภาวะธรรมนั้น คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา สภาวะธรรมเหล่านี้มีอยู่ในกายนี้ ตามความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนากายาพิจารณากาย มีหลายวิธี เช่น พิจารณากายขณะยืน เดิน นั่งนอน เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ พิจารณาขณะทา พุด คิด เหลียวแล ดู ตื่น นิ่ง เป็นต้น เรียกว่า อิริยาบถย่อย ทั้งหมดนี้เรียกว่า พิจารณาทางกายภาพ^{๑๖๙}

๒. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกสุขบ้าง เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกทุกข์บ้าง เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา โดยให้มีการพิจารณาดูเวทนาให้เห็นเป็นวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญา ที่เห็นแจ้งในลักษณะ ๓ มือนิจจลักษณะเป็นต้น ดังพระพุทธพจน์นี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย.. เวทนาไม่เที่ยง” เป็นอาทิ^{๑๗๐} หรือว่า มีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีสุข มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ มีความไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ไม่สุข คือ รู้เท่าทันความรู้สึกนั้นๆ ในขณะนั้น ที่กำลังเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน รู้ว่าความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไร เกิดดับอย่างไร ในตอนไหน อย่างไรเจ็บ ปวด เหน็บ ชา เกิดขึ้นให้กำหนด^{๑๗๑} เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากายาเข้าไปสัมผัสด้วยตนเอง เห็นความรู้สึกในขณะนั้นตามสภาพความเป็นจริง นี้เรียกว่า เห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลาย

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ได้แก่ จิตของตนเอง จิตของผู้อื่น แต่ในที่นี้ประสงค์เอาจิตของตนเอง พิจารณาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร จิตมีราคะ มีโทสะ หรือมีโมหะ ก็หรือว่า จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านจิตราคัญญ เป็นต้น ให้กำหนดรู้เท่าทันตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่ธรรมที่ดี ไม่ดีเกิดขึ้นในจิต จิตมีอะไรมาย่อมให้เศร้าหมอง หรือขุ่นมัว หรือ ย่อมให้หลงไหลไปต่างๆ นานา เช่น เครื่องกันจิตไม่ให้จิตได้ทำความดีได้ มีความพอใจในกามารมณ์ เรียกว่า กามฉันทนิเวรณเป็นต้น ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

^{๑๖๙} กายภาพ แปลว่า ความเป็นแห่งกาย, ภาวะแห่งกาย. วิเคราะห์ว่า กายสส ภาโว = กายภาโว. แปลง ว ที่ กายภาว ศัพท์ เป็น พ สำเร็จรูปเป็น กายภาพ.

^{๑๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๓/๓๘๔.

^{๑๗๑} สยาดอภทันทวิโรจนะ, (มหาคันถาจากบัณฑิต-กัมมัฏฐานาจารย์), วิธีเจริญภาสติปัฏฐานเล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เอี่ยมจี, ๒๕๕๓).

แนวคิดและทฤษฎีกระบวนการจิตจิตวิทยาตะวันตก

แนวคิดหลักการ		ความหมายแนวคิดตะวันตก
การเห็นคุณค่าในตน (Self-Esteem)		ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดจากการเปรียบเทียบตนจริง (Real Self) กับตนในอุดมคติ (Ideal Self) โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถใน
ความมั่นคงทางอารมณ์		ภาวะที่บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งรบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถปรับตัวและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
การรับรู้ความสามารถของตน		การรับรู้ความสามารถในตนเป็นแนวคิดหนึ่งที่อยู่ในการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในฐานะเป็นตัวทำนายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ		อิริยาบถ การกำหนดในการเดิน ยืน นั่ง และนอน มีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน

ตารางที่ ๒.๙ แนวคิดทฤษฎีปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม

สรุป อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น การเจริญสติปัญญาหมวดอิริยาบถเป็นการปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

ในโลกตะวันตกจิตวิทยา (Psychology) เป็นศาสตร์ที่แยกจาก สรีรวิทยา และปรัชญา เมื่อปี ค.ศ. ๑๘๗๙ โดยศาสตราจารย์ชาวเยอรมันแห่งมหาวิทยาลัยไลพ์ซิจ (Leipzig) วิลเฮล์ม วุนด์ท (Wilhelm Max Wundt) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีกลุ่มโครงสร้างของจิต (Structuralism) ที่มีแนวคิดจิตวิทยามีหน้าที่ศึกษาวิเคราะห์หลักลงไปในพื้นที่โครงสร้างความสัมพันธ์และการทำงานของจิต โดยศึกษาให้เข้าใจความรู้สึก มโนภาพ การสัมผัส เป็นต้น จากนั้นก็มีกลุ่มจิตวิทยาอื่นๆ ทฤษฎีอื่นๆ ตามมา เช่น กลุ่มหน้าที่ของจิต (Functionalism) ซึ่งไม่ให้ความสนใจเรื่องโครงสร้างของจิต แต่ศึกษาระบบการทำงานของจิต โดยมีวิลเลียม เจมส์ (William James) จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) เป็นผู้ที่มีบทบาทในกลุ่มนี้ นอกจากนี้ยังมีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ศึกษาเพื่อสามารถอธิบายทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์บนพื้นฐานความเข้าใจแรงกระตุ้น สิ่งแวดล้อม กำหนดพฤติกรรม โดยไม่ให้ความสนใจต่อเรื่องจิตสำนึกกลุ่มที่รู้จักกันดี คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ซึ่งนำโดย ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เห็นว่า จิตไร้สำนึก (unconscious mind) กำหนดพฤติกรรมของคน และศึกษาเพื่อเข้าใจบุคลิกภาพปกติและปกติด้วยการศึกษากรณี ทั้งเห็นวามบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความผิดปกติของจิตใจ ล้วนมาจากจิตไร้สำนึก ในขณะที่กลุ่มเกสตัลท (Gestalt) ศึกษาเพื่อเข้าใจจิตสำนึกแบบองค์รวม หรือ กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ที่มีเป้าหมาย

เพื่อมนุษย์บรรลุความสมบูรณ์ในความเป้นมนุษย์โดยเนนอิสระ และศักยภาพของมนุษย์หรือกลุ่มที่ศึกษาเรื่องพัฒนาการการเรียนรู้เช่น เพียเจ (Piaget) เปนตน

๒.๓.๕ แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ (มาสโลว์ Maslow Abraham H.)

Maslow Abraham H. อับลาฮัม มาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์เราเกิดโดยกำเนิด และพยายามที่จะเจริญงอกงามบรรลุยังเป้าหมายและเป็นสุขเขาเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีลำดับขั้นของความต้องการคล้ายกัน กล่าวคือ ความต้องการในด้านสรีรวิทยา ความปลอดภัย ความรัก ความภูมิใจในตนเอง และความเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ในแต่ละขั้นนั้นสามารถยืดหยุ่นได้ เมื่อความต้องการเบื้องต้นได้รับการบำบัดแล้ว มนุษย์จะให้ความสนใจกับความต้องการขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ ความต้องการเหล่านี้เกิดจากเหตุผลต่างๆ คือ มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ต้องการเติบโตและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และประกอบการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นๆ ด้วย

ทฤษฎีการจูงใจของ มาสโลว์(Maslow's theory of motivation) Abraham Maslow (๑๙๐๘-๑๙๗๐)^{๑๗๒} Maslow เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นจำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตของเขาได้รับความต้องการ ความปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง เป็นความจริงที่จะกล่าวว่ากระบวนการของแรงจูงใจเป็นหัวใจของทฤษฎีบุคลิกภาพของ Maslow โดยเขาเชื่อว่ามนุษย์เป็น “สัตว์ที่มีความต้องการ” และเป็นการยากที่มนุษย์จะไปถึงขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow เมื่อบุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจและเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้วก็จะยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่นๆ ต่อไป ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความต้องการจะได้รับสิ่งอยู่เสมอ Maslow กล่าวว่าความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาแต่กำเนิด และความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนา ตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (The Need –Hierarchy Conception of Human Motivation)

Maslow เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปได้เป็นลำดับดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)
๒. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)
๓. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love Needs)
๔. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem Needs)
๕. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization Needs)

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ มีการเรียงลำดับขั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับดังจะอธิบายโดยละเอียดดังนี้

๑) ต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีมานานมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ชัดที่สุด จากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยการดำรงชีวิต

^{๑๗๒} RefeRences1. Boeree, George C. “ Abraham Maslow, 1908-1970.” Personality Theories. 2006.

ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ ความพึงพอใจที่ได้รับ ในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นที่สูงกว่าและถ้าบุคคลใดประสบความล้มเหลวที่จะสนองความต้องการพื้นฐานนี้ก็จะไม่ได้รับการกระตุ้น ให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าความต้องการอย่างหนึ่งยังไม่ได้ได้รับความพึงพอใจ บุคคลก็จะอยู่ภายใต้ความต้องการนั้นตลอดไป ซึ่งทำให้ความต้องการอื่นๆ ไม่ปรากฏหรือกลายเป็นความต้องการระดับรองลงไป เช่น คนที่อดอยากหิวโหยเป็นเวลานานจะไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์ต่อโลกได้ บุคคลเช่นนี้จะหมกมุ่นอยู่กับการจัดหาบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน Maslow อธิบายต่อไปว่าบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกเป็นสุขอย่างเต็มที่เมื่อมีอาหารเพียงพอสำหรับเขาและจะไม่ต้องหาสิ่งอื่นได้อีก จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่ามนุษย์มีความต้องการทางด้านร่างกายเหนือความต้องการอื่นๆ และแรงผลักดันของความต้องการนี้ได้เกิดขึ้นกับบุคคลก่อนความต้องการอื่นๆ

๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับความพึงพอใจแล้วบุคคลก็จะพัฒนาการไปสู่ขั้นใหม่ต่อไป ซึ่งขั้นนี้เรียกว่าความต้องการความปลอดภัยหรือความรู้สึกมั่นคง (safety or security) Maslow กล่าวว่าความต้องการความปลอดภัยนี้จะสังเกตได้ง่ายในทารกและในเด็กเล็กๆ เนื่องจากทารกและเด็กเล็กๆ ต้องการความช่วยเหลือและต้องพึ่งพาศูนย์ผู้อื่น ตัวอย่าง ทารกจะรู้สึกกลัวเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพังหรือเมื่อเขาได้ยินเสียงดังๆ หรือเห็นแสงสว่างมากๆ แต่ประสบการณ์และการเรียนรู้จะทำให้ความรู้สึกกลัวหมดไป ความต้องการความปลอดภัยจะยังมีอิทธิพลต่อบุคคลแม้ว่าจะผ่านพ้นวัยเด็กไปแล้ว แม้ในบุคคลที่ทำงานในฐานะเป็นผู้คุ้มครอง เช่น ผู้รักษาเงิน นักบัญชีหรือทำงานเกี่ยวกับการประกันต่างๆ และผู้ที่ทำหน้าที่ให้การรักษาพยาบาลเพื่อความปลอดภัยของผู้อื่น เช่น แพทย์ พยาบาล แม้กระทั่งคนชรา บุคคลทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะเฝ้าหาความปลอดภัยของผู้อื่น เช่น แพทย์ พยาบาล แม้กระทั่งคนชรา บุคคลทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะเฝ้าหาความปลอดภัยด้วยกันทั้งสิ้น

๓) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love needs) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของเป็นความต้องการขั้นที่ ๓ ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับบุคคล กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้งไม่มีใครยอมรับ หรือถูกตัดออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนเพื่อนๆ ญาติพี่น้อง สามีหรือภรรยาหรือลูกๆ ได้ลดน้อยลงไป

๔) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem needs) เมื่อความต้องการได้รับความรักและการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นไปอย่างมีเหตุผลและทำให้บุคคล เกิดความพึงพอใจแล้ว พลังผลักดันในขั้นที่ ๓ ก็จะลดลงและมีความต้องการในขั้นต่อไปมาแทนที่ กล่าวคือมนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่องออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

(๔.๑) ความต้องการนับถือตนเอง (self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาศูนย์ผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภาระกิจต่าง

(๔.๒) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับ ความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียง เป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยอมรับชมเชย มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

๕) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization needs) ถ้าความต้องการระดับขั้นก่อนๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น Maslow อธิบายความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งบุคคลสามารถจะได้อย่างเหมาะสมบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขาและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุป การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของ ศักยภาพ เช่น “นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถทางด้านดนตรี ศิลปินก็ต้องวาดรูป กวีจะต้องเขียน โคลงกลอน ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ก็เชื่อได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง” Maslow (1970 : 46)^{๑๗๓} ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะดำเนินไปอย่างง่ายหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยความเป็นจริงแล้ว Maslow เชื่อว่าคนเรามักจะกลัวตัวเองในสิ่งเหล่านี้ “ด้านที่ดีที่สุดของเรา ความสามารถพิเศษของเรา สิ่งที่ดีงามที่สุดของเรา พลังความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์” Maslow (1962 : 58)^{๑๗๔}

พรพิมล จันทร์พลับ^{๑๗๕}กล่าวว่า ทฤษฎีการจูงใจ (Motivation Theory) ที่เรียกว่าทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการจูงใจเป็นทฤษฎีที่ Maslow กล่าวถึงสิ่งจูงใจความต้องการของมนุษย์ และได้วางกระบวนการทางความต้องการของมนุษย์ว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุดขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้วความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจ และความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ขั้น ดังนี้

๑. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)
๒. ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security or Safety Needs)
๓. ความต้องการทางด้านสังคม (Social or Belonging's Needs)
๔. ความต้องการที่จะมีฐานะเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem or Status Needs)
๕. ความต้องการที่ได้รับความสมหวังในชีวิต (Self-Actualization or Self-Realization)

^{๑๗๓} Maslow, A.: 1970, Motivation and Personality (Harper, & New York).

^{๑๗๔} Maslow A. H.(1962) Towards a Psychology of Being. New Jersey: Princeton

^{๑๗๕} พรพิมล จันทร์พลับ, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๗).

ทฤษฎีแรงจูงใจของ E.R.G. อัลเดอร์เฟอร์ สามารถนำมาวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีการ
จูงใจของ มาสโลว์^{๑๗๖}

มาสโลว์	E.R.G.อัลเดอร์เฟอร์
ความต้องการเข้าสังคม (ต้องการความมั่นคง)	- ความต้องการดำรงอยู่ได้
ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (ความต้องการความมั่นคง) ความต้องการทางด้านร่างกาย (ต้องการดำรงชีวิต) ความต้องการสูงสุดในชีวิต (ความต้องการพัฒนาตนเอง)	- ความต้องการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น - ความต้องการเจริญก้าวหน้า - การประสบความสำเร็จในชีวิต - ความก้าวหน้าในตำแหน่งการงาน ความ รับผิดชอบ
ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (ความต้องการได้รับการยอมรับ)	- ความก้าวหน้าของงาน - การเป็นที่ยอมรับ - สถานภาพ

ตารางที่ ๒.๑๐ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจของมาสโลว์

ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ อับราฮัม มาสโลว์ ได้ สรุปว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความต้องการ
อย่างไม่สิ้นสุด เขาได้สังเกตปฏิกิริยาของคนจำนวนมากที่เขาได้ทำงานในบริษัทคลินิกแห่งหนึ่ง เมื่อ
มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีลักษณะดังกล่าว เขาก็มีความเห็นว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้ความต้องการของมนุษย์
แต่ละคนได้รับความพึงพอใจ เพราะมนุษย์แต่ละคนมีลำดับขั้นของความต้องการ

^{๑๗๖} พล เหลืองรังสี, “วิจัยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกศึกษาต่อระดับปริญญาตรีของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑
ปีการศึกษา ๒๕๒๖ สถาบันราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
(กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๖).

สุนทรีย์และความดีงาม	Aeathoilo Needs ความต้องการเกี่ยวกับสุนทรีย์	การจูงใจที่เกิดจากความ รู้สึกภายในตัวบุคคล
ความสำเร็จและสัญญา	Need for Understanding ความต้องการเกี่ยวกับความเข้าใจ ใน กฎทฤษฎีความสัมพันธ์การโครงสร้าง	จะมีความรุนแรงขึ้น เมื่อ ประสบผลสำเร็จ
	Need for Knowledge ความต้องการเกี่ยวกับความรู้ ความหมายของสิ่งต่างๆ	
แรงจูงใจทางสังคม	Esteem Needs ความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือ ตนต้องการให้เด่นเหนือผู้อื่น	แรงจูงใจของสภาพการต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
	Belonging Needs ต้องการเข้ามามีกับพวก	
แรงจูงใจทางด้าน ร่างกาย	Security Needs ความต้องการความปลอดภัย ความรู้สึกอบอุ่นใจ การปกป้อง คุ้มครองจากผู้อื่น	จะมีความรุนแรงขึ้นเมื่อไม่ได้ รับการตอบสนอง
	Survival Needs ความต้องการเกี่ยวกับการ ดำรงชีวิตให้อยู่รอด การดำรงเผ่าพันธุ์	

ตารางที่ ๒.๑๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจของมาสโลว์

สุนิตย์ จันทร์ตรี^{๑๗๗} กล่าวว่า ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's) จะเห็นได้ว่าระดับความต้องการของแต่ละทฤษฎีมีความสัมพันธ์กันสามารถจะสร้างหรือศึกษาแรงจูงใจในการเรียนรู้ระดับความต้องการของผู้เรียนได้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของแต่ละคนที่กำหนดไว้ได้ ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งใจไว้

สรุป แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจของ Maslow's, Abraham H.

๑) คำนึงถึงความสำคัญของความต้องการความรักความมีศักดิ์ศรีในตน การมีความคิดสร้างสรรค์

๒) ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Self-actualization) เป็นความต้องการที่จะพัฒนาตนให้ถึงขีดสูงสุดให้สมบูรณ์และมีวามหมายแก่ชีวิต

^{๑๗๗} สุนิตย์ จันทร์ตรี, “แรงจูงใจในการเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทระบบพิเศษของนิสิตศูนย์พัฒนาการศึกษาอุดรธานี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,” รายงานการศึกษาปัญหาพิเศษ, ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓).

๒.๓.๖ แนวคิดทฤษฎี (วิลเฮล์ม วุนด์ Wileam Huk)

ความหมาย การศึกษาเพื่ออธิบายพฤติกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น จิตวิทยาอย่างเดียวนั้นได้ทำให้เราเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ได้แจ่มแจ้งแต่เป็นเพียงพื้นฐานเป็นรากฐานในการศึกษาที่เกี่ยวข้องแนวคิดที่ว่ามนุษย์มีโครงสร้างที่ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นหน่วยย่อยที่เรียกว่าธาตุทางจิตซึ่งแยกเป็น

๑. การสัมผัส (Sensation) คือการทำงานของอวัยวะรับสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยการตอบ สนองต่อสิ่งเร้านั้นๆ เช่น ตามองเห็น จมูกได้กลิ่น ฯลฯ

๒. การรู้สึก (Feeling) คือการตีความหรือแปลความหมายของการสัมผัส เช่น การมองเห็นสิ่งเร้า ก็ตีความหมายว่า สวย ไม่สวย หูได้ยินก็ตีความหมายว่า ไพเราะ เป็นต้น

๓. มโนภาพ (Image) คือการคิดและการวิเคราะห์ ตลอดจนการจดจำประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับจากการสัมผัส และรู้สึกใช้วิธีการศึกษาแบบตรวจสอบจิตตนเอง (INTROSPECTION) และการทดลองควบคุมกันโดยพิจารณาความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดของตนเอง กลุ่มนี้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่จิตสำนึกของมนุษย์และเห็นว่าโครงสร้างของจิตนั้นประกอบด้วย MENTAL ELEMENT ๓ ชนิดคือ ความรู้สึก (FEELING) การสัมผัส (SENSATION) และมโนภาพ (IMAGE) ทั้ง ๓ สิ่งนี้เมื่อรวมกันภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดรูปจิตผสมขึ้นเช่น ความคิด อารมณ์ ความจำ การหาเหตุผล ฯลฯ

กลุ่มโครงสร้างทางจิต (Structuralism) หรือกลุ่มโครงสร้างนิยม ก่อตั้งโดยวิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Max Woundt, 1832-1620) แนวคิดกลุ่มนี้ นับว่าเป็นกลุ่มแรกที่มีแนวคิดเป็นวิทยาศาสตร์ วุนด์ ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาแผนใหม่เชิงวิทยาศาสตร์

กลุ่มหน้าที่ทางจิต (Functionalism) หรือ กลุ่มหน้าที่นิยม ผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ คือ วิลเลียม เจมส์ (William James 1842 - 1910) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและจอห์น ดิวอี้ (John Dewey, ๑๘๕๙-๑๙๕๒) แห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก สหรัฐอเมริกา

วิลเลียม เจมส์ หน้าที่ของจิต (Functionalism) ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับจิตมีหน้าที่ทำงานอย่างไรโดยอาศัยพื้นฐานหลักทฤษฎีของชาลส์ดาร์วิน (Charles Darwin; 1809 – 1882) เป็นทฤษฎีวิวัฒนาการของสิ่งที่มีชีวิตกล่าวว่า สิ่งที่มีชีวิตมีการต่อสู้ทุกรูปแบบ

แนวคิดกลุ่มนี้ มุ่งอธิบายหน้าที่ของจิต โดยเชื่อว่า จิตมีหน้าที่ควบคุมกระบวนการกระทำกิจกรรมของร่างกาย เพื่อปรับให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมวิธีการศึกษาของกลุ่มนี้ ใช้วิธีการตรวจสอบภายในและเพิ่มวิธีสังเกตร่วมกับการศึกษาพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เป็นจริงผลการศึกษานักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ ก่อให้เกิดการศึกษาจิตวิทยาสาขาอื่นๆ อีกหลายสาขามา เช่น จิตวิทยาเด็ก จิตวิทยาคลินิก จิตวิทยาการศึกษา

สรุป ปัจจุบันวิธีการศึกษาของกลุ่มโครงสร้างนิยมและกลุ่มหน้าที่ของจิต โดยวิธีการสังเกตภายในไม่มีการนำมาใช้ศึกษาพฤติกรรม เกี่ยวกับโครงสร้างของจิตสำนึกของมนุษย์ โดยมีแนวคิดที่ว่าจิตสำนึกของมนุษย์ประกอบด้วย ธาตุทางจิต ๓ ชนิดคือ การรู้สึก อารมณ์ และจินตนาการ โดยในการศึกษาจิตธาตุทั้ง ๓ ชนิด

๑. การสัมผัส (Sensation) คือ การที่อวัยวะสัมผัสรับพลังงานจากสิ่งเร้า เช่น มือแตะของร้อน หูฟังเสียงเพลง เป็นต้น

๒. ความรู้สึก (Felling) คือ การแปลความหมายจากการสัมผัสสิ่งเร้านั้นๆ

๓. มโนภาพ (Image) คือ การคิดออกมาเป็นภาพในจิตใจ

๒.๓.๗ แนวคิดทฤษฎีการพัฒนากายสติปัญญาของ จีน เพียเจ (Jean Piaget)

ความหมาย ทฤษฎีพัฒนากายสติปัญญา Intellectual Development การเรียนรู้
อย่างมีความหมาย เพียเจต์ (Piaget) การเรียนรู้ของมนุษย์มีพัฒนากายสติปัญญา เป็นลำดับ
ขั้นตามวัย กระบวนการคิดของเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่ กระบวนการทางสติปัญญา ได้แก่

- การซึมซับหรือการดูดซึม (assimilation) เป็นกระบวนการทางสมองเกี่ยวกับ
ประสบการณ์ เรื่องราว ข้อมูล เก็บไว้ใช้ประโยชน์

- การปรับและจัดระบบ (accommodation) เป็นการปรับสมองเพื่อให้ประสบการณ์เดิม
เข้ากับประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากันเป็นระบบ

- การเกิดความสมดุล (equilibration) เป็นขั้นที่ผสมผสานประสบการณ์ใหม่และเก่าให้
เข้ากันได้อย่างสมดุล ภาวะที่ไม่สมดุลทำให้เกิดความขัดแย้งทางปัญญา

ศรีเรือน แก้วกังวาน^{๑๗๘} กล่าวว่า การพัฒนากายด้านความคิดของเด็กกว่ามีขั้นตอน
หรือกระบวนการอย่างไรเขาอธิบายว่าการเรียนรู้ของเด็กเป็นไปตามพัฒนากายสติปัญญาซึ่งจะมี
พัฒนากายไปตามวัยต่างๆ เป็นลำดับขั้น พัฒนาการเป็นสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติไม่ควรที่จะเร่งให้เด็ก
ข้ามจากพัฒนาการขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งเพราะจะทำให้เกิดผลเสียแก่เด็กแต่การจัดประสบการณ์
ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วงที่เด็กกำลังจะพัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงกว่าสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาไป
อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามเพียเจต์เน้นความสำคัญของการเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของเด็ก
มากกว่าการกระตุ้นเด็กให้มีพัฒนาการเร็วขึ้น

ทฤษฎีพัฒนากายสติปัญญาของเพียเจต์ ดังนี้ สุรางค์ ไคว์ตระกูล^{๑๗๙} กล่าวว่า เชื่อว่า
คนเราทุกคนตั้งแต่เกิดมาพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและโดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นผู้
พร้อมที่จะมีกิจกรรมหรือเริ่มกระทำก่อน (Active) นอกจากนี้เพียเจต์ถือว่ามนุษย์เรามีแนวโน้ม
พื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ๒ ชนิด คือ การจัดและรวบรวมและการปรับตัวซึ่งอธิบายดังต่อไปนี้

๑) การจัดและรวบรวม (Organization) หมายถึง การจัดและรวบรวมกระบวนการต่างๆ
ภายใน เข้าเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง เป็นระเบียบ และมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ยังมี
ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

๒) การปรับตัว (Adaptation) หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่ออยู่ในสภาพ
สมดุล การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการ ๒ อย่าง คือ

(๒.๑) การซึมซับหรือดูดซึม (Assimilation) เมื่อ มนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์ กับ
สิ่งแวดล้อม ก็จะซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ใหม่ ให้รวมเข้าอยู่ในโครงสร้างของสติปัญญา โดยจะ
เป็นการตีความ หรือการรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อม

(๒.๒) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accommodation) หมายถึง การเปลี่ยนแบบ
โครงสร้างของเขาวงกตที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือประสบการณ์ใหม่ หรือเป็นการ

^{๑๗๘} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยทารกวัยเด็กตอนกลาง เล่ม ๑,
(กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙).

^{๑๗๙} สุรางค์ ไคว์ตระกูล, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

เปลี่ยนแปลงความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับโครงสร้างทางปัญญา

ทิสนา แคมณี^{๑๘๐}กล่าวว่า พัฒนาทางสติปัญญาของบุคคลตามวัยต่างๆ เป็นลำดับขั้นดังนี้

๑) ขั้นรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส (Sensorimotor Period) เป็นขั้นพัฒนาการในช่วงอายุ ๐-๒ ปี ความคิดของเด็กวัยนี้ขึ้นกับการรับรู้และการกระทำเด็กยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง และยังไม่สามารถเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น

๒) ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational Period) เป็นขั้นพัฒนาการในช่วงอายุ ๒-๗ ปี ความคิดของเด็กวัยนี้ยังขึ้นอยู่กับรับรู้เป็นส่วนใหญ่ ยังไม่สามารถที่จะใช้เหตุผลอย่างลึกซึ้ง แต่สามารถเรียนรู้และใช้สัญลักษณ์ได้ การใช้ภาษาแบ่งเป็นข้อ ย่อยๆ ๒ ขั้นคือ

(๒.๑) ขั้นก่อนเกิดความคิดรวบยอด (Pre-conceptual Intellectual Period) เป็นขั้นพัฒนาการในช่วงอายุ ๒-๔ ปี

(๒.๒) ขั้นการคิดด้วยความเข้าใจของตนเอง (Intuitive Thinking Period) เป็นขั้นพัฒนาช่วงอายุ ๔-๗ ปี

๓) ขั้นการคิดแบบรูปธรรม (Concrete Operational Period) เป็นขั้นพัฒนาในช่วงอายุ ๗-๑๑ ปี เป็นขั้นที่การคิดของเด็กไม่ขึ้นกับการรับรู้จากรูปร่างเท่านั้น เด็ก ๒๒ สามารถสร้างภาพในใจ และสามารถคิดย้อนกลับได้ และมีความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ ตัวเลข และสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น

๔) ขั้นการคิดแบบนามธรรม (Formal Operational Period) เป็นขั้นพัฒนาการในช่วงอายุ ๑๑-๑๕ ปี เด็กสามารถคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ และสามารถคิดตั้งสมมติฐานและใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ได้

สรุปพัฒนาทางสติปัญญาของบุคคลตามวัยต่างๆ มีขั้นรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสโดยเด็กยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ขั้นก่อนปฏิบัติการคิดเป็นการรับรู้เป็นส่วนใหญ่ยังไม่สามารถใช้เหตุผลอย่างลึกซึ้ง ขั้นการคิดแบบรูปธรรมสามารถสร้างภาพในใจ และสามารถคิดย้อนกลับได้ ขั้นการคิดแบบนามธรรมเด็กสามารถคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ และสามารถคิดตั้งสมมติฐานได้

๒.๓.๘ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยมเกสตัลท์

๑. ความหมายการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้เป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยรวมกัน เพราะคนเราจะรับรู้สิ่งต่างๆ ในลักษณะรวมๆ ได้ดีกว่ารับรู้ส่วนปลีกย่อย กลุ่มนี้เห็นว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้น เมื่อมีการรับรู้เป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยรวมกัน มนุษย์จะรับในสิ่งที่ตนเองสนใจเท่านั้น สิ่งใดที่สนใจรับรู้จะเป็นภาพ สิ่งใดที่ไม่ได้สนใจรับรู้จะเป็นพื้น ดังเช่น รูปภาพข้างบนถ้าสนใจมองที่สีขาว เราจะมองเห็นเป็นแก้ว แต่ถ้าเราสนใจมองสีดำเราจะเห็นเป็น รูปคนสองคนกำลังหันหน้าเข้าหากัน

ทิสนา แคมณี^{๑๘๑}กล่าวว่า ปัญญานิยมหรือกลุ่มความรู้ความเข้าใจ หรือบางครั้งอาจเรียกว่ากลุ่มพุทธินิยมเป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการทางปัญญา หรือความคิดนักคิดกลุ่มนี้ได้ขยาย

^{๑๘๐} ทิสนา แคมณี, ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการความรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

ขอบเขตของความคิดที่เน้นทางด้านพฤติกรรมออกไปสู่กระบวนการทางความคิด ซึ่งเป็นกระบวนการภายใน

ในสมอมนักคิดกลุ่มนี้เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงเท่านั้นการเรียนรู้ของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งไปกว่านั้นการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูลการสร้างความหมาย และความสัมพันธ์ของข้อมูลการดึงข้อมูลออกมาใช้ในการกระทำ และการแก้ปัญหาต่างๆ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเอง

ไพบูลย์ เทวรักษ์^{๑๘๒} กล่าวว่า จิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) กลุ่มนี้ได้ชื่อว่า “กลุ่มจิตวิทยาส่วนร่วมคำว่า “Gestalt” หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดหรือโครงสร้างทั้งหมด ซึ่งเป็นคำที่มาจาก ภาษาเยอรมันทฤษฎีการเรียนรู้ของกลุ่มเกสตัลท์ เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ เกิดขึ้นในระยะใกล้เคียงกับพฤติกรรมนิยม ผู้นำกลุ่ม ได้แก่ แมกซ์เวอร์ธเมอร์ และผู้ร่วมกลุ่ม ๒ คน เคอร์ท คอฟฟ์กา และวอลฟ์แกง โคเลอร์ เป็นชาวเยอรมัน

นพมาศ ชีรเวคิน^{๑๘๓} กล่าวว่า จิตวิทยาสังคม เป็นการศึกษาพฤติกรรมทางสังคมมนุษย์ พฤติกรรมมนุษย์ที่นักจิตวิทยาได้ศึกษาล้วนแต่เป็นพฤติกรรมทางสังคมทั้งสิ้น คือ พฤติกรรมที่กระทำลงไปเพราะได้รับอิทธิพลจากองค์การทางสังคม หรือบุคคลที่เป็นพฤติกรรมกลุ่ม เป็นพฤติกรรมที่กระทำลงไปแล้วส่งผลถึงบุคคลอื่น ถ้าพิจารณาในแง่เนื้อหาเรื่องที่นักจิตวิทยาสังคมสนใจศึกษา คือ เจตคติ การก้าวร้าว พฤติกรรมฝูงชน องค์การ แรงจูงใจทางสังคม การเรียนรู้ทางสังคม การรับรู้ทางสังคม กลุ่มและการเป็นผู้นำพฤติกรรมภาษาการสื่อสารมวลชน และการโฆษณาชวนเชื่อความดึงดูดใจระหว่างบุคคล การไฝ่สัมพันธ์การคล้อยตามการให้ความร่วมมือและการแข่งขันความเอื้อเพื่อสังคม ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนไปทฤษฎีทางจิตวิทยา จึงนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาต่างๆ ที่โลกกำลังเผชิญอยู่ เช่น ปัญหาด้านประชากร ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ปัญหาสุขภาพจิตของชุมชน เป็นต้น

ถวิล ธาราโภชน^{๑๘๔} กล่าวว่า จิตวิทยาสังคมจะเกี่ยวกับบุคคลและสังคมที่บุคคลนั้นๆ อยู่ แท้จริงแล้วปรากฏการณ์ต่างๆ ในสังคมจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลทั้งสิ้น เพราะบุคคลจะขาดสังคมไม่ได้ และสังคมก็จะขาดบุคคลไม่ได้ จึงพอสรุปขอบเขตของวิชาจิตวิทยาของชุมชน เป็นต้น

^{๑๘๑} ทิศนา แคมมณี, การสอนจิตวิทยาการเรียนรู้ เรื่องศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓).

^{๑๘๒} ไพบูลย์ เทวรักษ์, จิตวิทยาการเรียนรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส ดี เพรส การพิมพ์, ๒๕๔๐).

^{๑๘๓} นพมาศ ชีรเวคิน, จิตวิทยาสังคมกับชีวิต, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒).

^{๑๘๔} ถวิล ธาราโภชน, จิตวิทยาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์, ๒๕๓๒).

๑) ศึกษาถึงอิทธิพลของมรดกทางสังคม คือ วัฒนธรรม จารีตขนบธรรมเนียมประเพณี ที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ด้านต่างๆ ของสังคม เช่น เจตคติ ค่านิยม ความสนใจ ฯลฯ

๒) ศึกษาถึงสิ่งที่บุคคลผู้เป็นสมาชิกของสังคมได้รับถ่ายทอดมาโดยธรรมชาติอาทิ สติปัญญา และความสามารถ

๓) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสมาชิกกลุ่มต่างๆ ที่มีรูปแบบต่างๆ กัน

๔) ศึกษาชีวิตจริงในการดำรงชีวิตของบุคคลมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมอย่างไร

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร^{๑๘๕}กล่าวว่า จิตวิทยาสังคม ศึกษาว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมมีอิทธิพลต่อคนเราอย่างไรบ้างศึกษาถึงลักษณะสัมพันธ์กิริยาของบุคคลใน

กลุ่มการดำเนินงานตลอดจนอิทธิพลของคนในกลุ่ม และศึกษาว่าคุณสมบัติแวดล้อมอะไรที่มีอิทธิพลต่อชีวิต และพฤติกรรมของคนเราศึกษาบุคคลในสังคมตามลำดับดังนี้คือ ศึกษาโครงสร้าง ความแตกต่างระหว่างส่วนต่างๆ และแบบแผนการรวมกันของสิ่งต่างๆ กระบวนการต่างๆ เช่น การร่วมมือ การแข่งขัน การรวมกลุ่ม การแบ่งแยกการสลายตัวการจัดความขัดแย้ง

๒.๓.๔ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้คิด ของกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology)

ความหมาย เมื่อมีการรับรู้เป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยรวมกัน มนุษย์จะรับในสิ่งที่ตนเองสนใจเท่านั้น สิ่งใดที่สนใจรับรู้จะเป็นภาพ สิ่งใดที่ไม่ได้สนใจรับรู้จะเป็นพื้น

พวงเพชร สุรัตน์กวีกุล^{๑๘๖} กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เห็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยนั้นจะต้องเกิดจากประสบการณ์เดิม และการเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้น ๒ ลักษณะ คือ

๑. การรับรู้ (Perception)

๑) การรับรู้ (Perception) หมายถึง การแปลความหมายหรือการตีความต่อสิ่งเร้าของอวัยวะ รับสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งห้าส่วน

๒) กฎแห่งความคล้ายคลึง (The law of Similarity) เป็นการวางหลักการรับรู้ในสิ่งที่คล้ายคลึงกันเพื่อจะรู้ว่าสามารถจัดเข้ากลุ่มเดียวกันได้แก่ หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยการตีความนี้มักอาศัยประสบการณ์เดิม

๓) กฎแห่งความใกล้ชิด (The law of Proximity) เป็นการกล่าวถึงว่าถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดที่มีความใกล้ชิดกัน ผู้เรียนมีแนวโน้มที่จะรับรู้สิ่งนั้นไว้แบบเดียวกัน

๔) กฎแห่งการสิ้นสุด กฎแห่งความสมบูรณ์ (Law of Closure) สิ่งเร้าที่ขาดหายไปผู้เรียนสามารถรับรู้ให้เป็นภาพสมบูรณ์ได้โดยอาศัยประสบการณ์เดิม

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร^{๑๘๗} ให้ความเห็นว่า กระบวนการรับรู้และการเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์และเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่เห็นคุณค่าของการรับรู้และเรียนรู้ไปพร้อมกัน โดยใช้หลักธรรม

^{๑๘๕} ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร, **จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและปฏิบัติการ**, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕).

^{๑๘๖} พวงเพชร สุรัตน์กวีกุล, **มนุษย์กับสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕).

^{๑๘๗} จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, **การวิจัยและพัฒนาจิตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย, วิทยานิพนธ์ ดุษฎีครุศาสตรบัณฑิตพัฒนศึกษา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.**

คำสอนทางพระพุทธศาสนาประกอบการเรียนรู้ จึงทำให้มนุษย์เราเกิดความเมตตากรุณาปรานีเอื้ออาทรซึ่งกันและกันทำให้ผู้เรียนได้รับรู้เอาใจใส่ทุกขณะสามารถทำได้ดังนี้ คือ การฟังอย่างลึกซึ้งฟังด้วยหัวใจฟังด้วยความตั้งใจถึงรายละเอียดที่เราได้ฟังด้วยจิตใจที่ตั้งใจมั่นและยังหมายถึงการรับรู้อายตนะภายในมี หู ตา จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น การน้อมใจเข้าสู่อย่างใคร่ครวญเป็นกระบวนการเชื่อมโยงต่อเนื่องความรู้สึกรู้สีกจากการฟังอย่างลึกซึ้งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐานและการเฝ้ามองธรรมชาติที่เป็นจริง การปฏิบัติธรรมหรือภาวนา คือ การเฝ้ามองธรรมชาติของจิตมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตการรับรู้ธรรมชาติของจิตจะทำให้เราเชื่อมโยงความรู้จากภายในสู่ภายนอกอย่างเห็นได้ชัด จึงนำไปสู่การรับรู้และการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจที่ให้คุณประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

๒. การหยั่งเห็น (Insight) สุภัททา ปิณฑะแพทย์^{๑๘๘} กล่าวว่า การหยั่งเห็น (Insight) หมายถึง การเรียนรู้ด้วยตัวเองโดยจะเกิดแนวความคิดในการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาขึ้นอย่างฉับพลันทันทีทันใดเกิดความคิดแวบขึ้นมาในสมองทันทีมองเห็นแนวทางการแก้ปัญหาตั้งแต่เริ่มต้น

เป็นขั้นตอนจนถึงจุดสุดท้ายที่สามารถแก้ปัญหาได้กลุ่มนี้มีแนวคิดว่าการเรียนรู้เกิดได้จากการจัดสิ่งเร้าต่างๆ มารวมกันเริ่มต้นด้วยการรับรู้โดยส่วนรวมก่อนแล้ว จึงจะสามารถวิเคราะห์เรื่องการเรียนรู้ส่วนย่อยที่ละส่วนต่อไป ส่วนการวิเคราะห์ของส่วนย่อย ในปัจจุบันได้มีผู้นำวิธีการเรียนรู้ของกลุ่มเกสตัลท์มาใช้อย่างกว้างขวาง โดยเชื่อว่าเมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้โดยหลักของเกสตัลท์แล้วผู้เรียนจะมีสติปัญญา และความคิดสร้างสรรค์ที่มีความรวดเร็วในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

สรุป แนวคิดทฤษฎีด้านการพัฒนาความคิดและการเรียนรู้ของเพียเจต์และกลุ่มเกสตัลท์มีดังนี้

๑) พฤติกรรมทางกายกับพฤติกรรมทางจิตมีจุดเริ่มต้นที่กระบวนการรับรู้ และเป็นส่วนสำคัญเพราะการรับรู้เป็นด่านแรกการสร้างความเข้าใจที่นำไปสู่การปฏิบัติ

๒) กระบวนการรับรู้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่มีวิธีการทำงานในลักษณะผสมผสานกันอย่างเป็นองค์รวมจากส่วนย่อยๆ ที่ประกอบเข้ากันในภาวะที่เป็นปัจจุบันการทำงานลักษณะดังกล่าวมิใช่การทวนย้อนไปเทียบเคียงกับข้อมูลที่เกิดขึ้นในอดีต และกลับเป็นการประยุกต์ เพื่อตอบสนอง ต่อสถานการณ์ หรือปัญหาที่กำลังประสบอยู่เฉพาะหน้าทั้งนี้ เพื่อหาวิธีการหรือรูปแบบของการตอบสนองที่สอดคล้อง หรือเข้ากับสถานการณ์ที่เป็นจริง

๓) การรับรู้ที่สำคัญ คือ “การหยั่งเห็น” ตามความเป็นจริงอย่างทันท่วงทีอย่างปัจจุบัน ในการประมวลความเข้าใจต่อสถานการณ์นั้น โดยเป็นการเกิดขึ้นอย่างครบถ้วนรอบด้าน

๒.๓.๑๐ จิตวิเคราะห์ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ความหมายของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) จะพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เด่นไปด้านใดด้านหนึ่งของทั้ง ๓ ประการนี้แต่บุคลิกภาพที่พึงประสงค์คือ การที่บุคคลสามารถใช้พลังอีโก้เป็นตัวควบคุมพลังอิด และซูเปอร์อีโก้ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้ นอกจากนี้ ฟรอยด์ใช้วิธีการวิเคราะห์ ความฝันของผู้มีปัญหา เขาเชื่อว่า ความฝันมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่ได้ประสบมาในชีวิตจริง ปัญหาต่างๆ ที่แก้ไม่ได้อาจจะไปแสดงออกในความฝัน เพื่อเป็นการระบายออกของพฤติกรรม

^{๑๘๘} สุภัททา ปิณฑะแพทย์, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๓๙).

อีกทางหนึ่ง การทำงานของจิตทั้ง ๓ ส่วน จะสะท้อนให้เห็นได้ในลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องมีอีโก้ที่เข้มแข็ง และมีโครงสร้างของอิด อีโก้และซูเปอร์อีโก้ที่ทำงานผสมผสานกันอย่างเหมาะสม

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ^{๑๘๙} ได้กล่าว ถึงการแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ของ فروยด์ว่า فروยด์ได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์ แตกต่างจากนักจิตวิทยาท่านอื่นกล่าวคือ فروยด์ เชื่อว่า มนุษย์มีอวัยวะที่ไวต่อความรู้สึกในแต่ละช่วงชีวิตแตกต่างกัน กล่าวหาว่าใครก็ตามที่มีบุคลิกภาพ เช่นนี้มักได้รับการยกย่อง ทั้งนี้เพราะบางครั้งพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นอาจเกิดความไม่พอใจในตนเอง แต่เพื่อ ต้องการให้เป็นที่ยอมรับในสังคม ดังนั้นแม้เขาแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดต่อ ค่านิยมของสังคม เขาจะเกิดความรู้สึกผิด (Guilt feeling or Guilty) ทันทีถ้าไม่มีการ ระบายออกเก็บกดไว้ มากๆ อาจจะเปิดออกมากลายเป็นโรค ผิดปรกติทางจิตได้

อารี รังสินันท์^{๑๙๐} กล่าวว่า โครงสร้างจิต ๓ ระบบนี้มีส่วนสัมพันธ์กัน ถ้าทำงาน สัมพันธ์กันดีการแสดงออกหรือบุคลิกภาพก็เหมาะสมกับตน แต่ถ้าโครงสร้างทั้ง ๓ ระบบ ทำหน้าที่ขัดแย้งกัน บุคคลก็จะมีพฤติกรรมหรือ บุคลิกภาพที่ไม่ราบรื่นปกติ หรือไม่เหมาะสม แนวความคิดกลุ่มนี้เน้น จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) จิตไร้สำนึกนี้จะ รวบรวมความคิด ความต้องการ และประสบการณ์ที่ผู้เป็นเจ้าของ จิตไม่ต้องการจะจดจำ จึงเก็บกดความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ไว้ในจิตส่วนนี้ และหากความคิด ความต้องการหรือ เกิดพฤติกรรมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว

จิตไร้สำนึก (Unconscious) วิธีการแก้ไขความขัดแย้งทางจิต ก็คือ จะทำอย่างไรที่บุคคลจะไม่ปกปิดความขัดแย้งทางจิตไว้ในจิตไร้สำนึก فروยด์ได้เริ่มใช้วิธีการสะกดจิตตามที่เขาได้ใช้กับคนไข้ที่เขาได้ให้การรักษาแต่ก็พบว่าได้ผลไม่น่าพอใจนัก เพราะบ่อยครั้งที่การสะกดจิตไม่ได้เข้าถึงอย่างลึกพอที่จะไปถึงความทรงจำที่ถูกฝังเอาไว้ในจิตของบุคคล ในที่สุด فروยด์ได้พัฒนาวิธีการศึกษาที่เรียกว่าการระบายความในใจอย่างเสรี (Free association) ซึ่งเป็นวิธีที่ให้ผู้ไข่นอนอย่างสบายบนเตียงและพูดอะไรก็ตามที่ فروยด์เชื่อว่าออกมาจากจิตภายในของคนไข้นอกจากนี้เขายังวิเคราะห์ความฝันโดย فروยด์เชื่อว่า ความฝันเป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่ผู้ฝันได้ปกปิดเอาไว้การแปลความหมายจะช่วยให้เข้าใจอาการเจ็บป่วยของคนไข้ได้ดีขึ้น

แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์จะเน้นไปที่ส่วนของจิตไร้สำนึก (Unconscious mind) ทั้งนี้เพราะจิตไร้สำนึกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแทบทุกอย่าง จิตรู้สำนึก (Conscious mind) มีอิทธิพลแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้น กลุ่มจิตวิเคราะห์จึงไม่เห็นด้วยกับวิธีการศึกษาของกลุ่มแนวคิดบางกลุ่มที่เน้นศึกษาที่จิตรู้สำนึก ตัวอย่างเช่น กลุ่มโครงสร้างแห่งจิตและกลุ่มหน้าที่แห่งจิตสำหรับ فروยด์มีความเห็นว่า มนุษย์มีจิต ๓ ส่วน ได้แก่

๑) จิตรู้สำนึก (Conscious mind) เป็นสภาวะปกติของบุคคลในการดำเนินชีวิตรู้ตัวว่าทำอะไร เป็นใคร และอยู่ที่ไหน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงได้สอดคล้องกับความเป็นจริง (Principle of reality)

^{๑๘๙} กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

^{๑๙๐} อารี รังสินันท์, **ความคิดสร้างสรรค์**, กรุงเทพฯ : ธนการพิมพ์, ๒๕๒๖.

๒) จิตกึ่งรู้สำนึก (Subconscious mind) เป็นสภาวะที่บางครั้งก็รู้ตัว บางครั้งก็ไม่รู้ตัว ของบุคคล เช่น การพลั้งปากพูด การยืมคนเดียว เป็นต้น

๓) จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) เป็นสภาวะที่บุคคลไม่รู้ตัวเลย แต่อาจสะท้อนออกมาในรูปของความฝันและการละเมอ ซึ่ง فروยด์ ถือว่าจิตไร้สำนึกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมากที่สุดนอกจากนี้ فروยด์ ยังมีความเห็นว่า จิตมนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ส่วน คือ

อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) ทั้งสามส่วนนี้จะผสมผสานกันเป็นบุคลิกภาพของบุคคลอาจกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นเช่นไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) สำหรับทั้งสามส่วนนี้ فروยด์ ได้ให้ความหมายองค์ประกอบสำคัญส่วน ไว้ดังนี้

(๑) อิด (Id) เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งหมายรวมถึง ความอยาก สัญชาตญาณ และแรงขับ เป็นความอยากได้ในสิ่งต่างๆ มาสนองความต้องการของตน โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องชั่วดีอดจะทำงานตามหลักของความพึงพอใจพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกภายใต้การทำงานของอิดจึงมีลักษณะเห็นแก่ตัว แข็งกระด้างโหดร้าย และทารุณ

(๒) อีโก้ (Ego) เป็นส่วนของจิตที่ทำหน้าที่ควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรมให้มีความเหมาะสม อีโก้จะควบคุมความต้องการของอิดให้อยู่ในขอบข่ายที่สังคมยอมรับ และมีความถูกต้อง

ตลอดจนเป็นตัวกลางที่ทำหน้าที่ประสานระหว่างอิดและซูเปอร์อีโก้ไม่ให้เกิดความขัดแย้งกันมากจนเกินไป จนอาจก่อให้เกิดโรคจิตหรือโรคประสาทได้ อีโก้จะทำงานตามหลักของความเป็นจริง

(๓) ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นอุดมคติที่พัฒนาขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคมซึ่งอาจได้มาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ครูอาจารย์ซูเปอร์อีโก้จึงเป็นคุณธรรม ความผิดชอบชั่วดีข้อบังคับทางสังคม ซึ่งทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

สรุป فروยด์ เป็นจิตแพทย์และนักสรีรวิทยาซึ่งเชี่ยวชาญในเรื่องความผิดปกติของระบบประสาท แนวคิดของเขาได้มาจากการบำบัดคนไข้ เขาสังเกตว่า คนไข้บางคนไม่ได้มีความผิดปกติทางร่างกายแต่อย่างใดเลย แม้ว่าเขาจะมีอาการความเจ็บป่วยทางกายเช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นต้นองค์ประกอบทั้ง ๓ ส่วน จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญที่หล่อหลอม ให้เกิดบุคลิกภาพของบุคคลว่าจะเป็นไปในลักษณะใดอย่างไรก็ตาม แนวคิดของ فروยด์ ก็ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ว่ามองโลกในแง่ร้ายและเน้นในเรื่องแรงขับทางเพศมากจนเกินไป ความขัดแย้งทางจิตซึ่งถูกผลักดันไปในบางส่วนของจิตๆ คนเกิดมาพร้อมกับแรงขับทางเพศพื้นฐาน หรือพลังแห่งสัญชาตญาณ ลักษณะทางเพศของมนุษย์นั้นมีตั้งแต่กำเนิด ในเด็กแรกเกิดนั้น วิตถารหลายรูปแบบ เป็นแรงขับอย่างหนึ่งที่จะจูงใจให้มนุษย์แสดงพฤติกรรม

๒.๓.๑๑ พฤติกรรมนิยม (John B. Watson)

กลุ่มจิตวิทยาการเรียนการสอน.กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวนิยม (Behaviorism) ได้กล่าวว่า การศึกษาบุคคลจะต้องพิจารณาพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมามากกว่าระบบการทำงานภายใน ดังนั้นจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดได้ชัดเจนเท่านั้น แนวคิดของวัตสันที่ว่า จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม จึงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในสหรัฐอเมริกา และมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาการของจิตวิทยาในระยะต่อมา

ทำให้เกิดจิตวิทยาที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง มักสนใจศึกษาสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดการตอบสนองด้านการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปริญญา เฉิดโฉม^{๑๙๑} ได้รวบรวมและกล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และ การตอบสนอง (Response) โดยอินทรีย์จะต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและ การตอบสนองอันนำไปสู่ ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม

ณัชชาภักย์ญ์ วิรัตน์ชัยวรรณ^{๑๙๒} ได้รวบรวมและกล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า นักคิดในกลุ่มนี้มองธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะที่เป็นกลาง คือ ไม่ดี – ไม่เลว การกระทำต่างของมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (stimulus response) การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสนใจกับพฤติกรรม มากเพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด

สุรางค์ ไคว์ตระกูล^{๑๙๓} กล่าวไว้ว่า นักคิด นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมมองธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะเป็นกลาง คือ ไม่ดีไม่เลว (neutral-passive) การกระทำต่างๆ เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (stimulus-response) การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญกับ “พฤติกรรม” มาก เพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ สามารถวัดและทดสอบได้ ทฤษฎีการเรียนรู้ในกลุ่มพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีการเรียนรู้ในกลุ่มนี้ ประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ ๓ แนวคิด

๑) การวางเงื่อนไข (Conditioning) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังการทดลองของ เชื่อว่าสามารถใช้วิธีฝึกฝนอบรมที่เหมาะสมเพื่อฝึกเด็กให้มี พฤติกรรมตามที่เราปรารถนาได้ โดยใช้วิธีการวางเงื่อนไขกับเด็ก เพื่อให้เกิดพฤติกรรมอันเป็นผลจากการเรียนรู้มากกว่าสัญชาตญาณ หรือคุณสมบัติอื่นๆ ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

๒) พฤติกรรม พฤติกรรมของคนที่ปรากฏขึ้นส่วนมาก เกิดจากการเรียนรู้มากกว่าจะเป็นไปเองตามธรรมชาติ โดยอินทรีย์ถูกวางเงื่อนไขให้แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากขึ้น การตอบสนองนี้อาจเกิดจากกลไกของสรีระ คือต่อมต่างๆ ประสาท กล้ามเนื้อ และพฤติกรรมอันสลับซับซ้อนของอินทรีย์นั้น เป็นผลรวมของปฏิกิริยาตอบสนองย่อยๆ ที่เชื่อมโยงกันในรูปต่างๆ ด้วยเหตุนี้จึงมีคนเรียกจิตวิทยาเชิงเร้าและการตอบสนอง (Stimulus Response Psychology)

พฤติกรรม (behavior) หมายถึงการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ทั้งที่สามารถสังเกตได้และที่สังเกตไม่ได้โดยใช้เครื่องมือวัด โดยทางอ้อม ทั้งที่รู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) พฤติกรรมภายนอก (external behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เราสามารถสังเกตได้ด้วยตาหรือใช้เครื่องมือวัด แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทย่อยๆ คือ

^{๑๙๑} เว็บไซต์: เข้าถึงเมื่อ ๑๘/๑๑/๕๙

^{๑๙๒} ณัชชาภักย์ญ์ วิรัตน์ชัยวรรณ.URL:เมื่อ ๑๘/๑๑/๕๙.

^{๑๙๓} สุรางค์ ไคว์ตระกูล,ศาสตราจารย์,กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (๒๕๔๑ : ๑๘๕-๑๘๖).

๒) พฤติกรรมโมเลกุล (molecular behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เราไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตา ต้องอาศัยเครื่องมือหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์อื่นมาวัดจึงสามารถรู้ได้เช่น การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหารของกระเพาะ การตรวจคลื่นสมอง การตรวจหาปริมาณน้ำตาลในเลือด เป็นต้น

๓) พฤติกรรมภายใน (internal behavior) หมายถึงพฤติกรรมที่เราไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง และไม่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้ได้แก่ พฤติกรรมที่เป็นความในใจ ความรู้สึกนึกคิดความกลัว ความโกรธต่างๆ ซึ่งเราสามารถสันนิษฐานได้จากพฤติกรรมภายนอก

(๓.๑) พฤติกรรมที่เป็นความรู้สึกที่เกิดจากสิ่งเร้ามากระทบกับประสาทสัมผัสเช่น การที่ได้ยิน การได้เห็น การได้กลิ่น การได้รู้รส การได้สัมผัส เป็นต้น

(๓.๒) พฤติกรรมที่เป็นการตีความ เมื่อสิ่งเร้ามากระทบประสาทสัมผัสจะเกิดความรู้สึก และการที่จะทราบว่าจะอะไรเกิดขึ้นนั้นต้องอาศัยการตีความเข้าช่วย ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นกระบวนการที่เกิดจากการรู้สึกและการตีความ หากไม่สามารถตีความ การรับรู้ก็ไม่สมบูรณ์ เช่นเขาพูดภาษาอังกฤษเราตีความไม่ได้ก็ไม่ว่าเขาพูดอะไร หมายความว่าอย่างไร เป็นต้น

(๓.๓) พฤติกรรมที่เป็นการคิดและการตัดสินใจ ซึ่งการคิดในที่นี้ หมายถึงการจินตนาการ การคิด และการตัดสินใจเป็นหัวใจในการบงการให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมภายนอกมาในรูปแบบต่างๆ กัน ในขณะเดียวกันการคิดและการตัดสินใจย่อมขึ้นอยู่กับความรู้และการจำด้วย

๓) การเรียนรู้ การเรียนรู้ของคนกับสัตว์ไม่ต่างกันมาก การทดลองกับสัตว์เป็นการง่ายกว่าที่จะทดลองกับคนสามารถเรียนรู้เรื่องของคน โดยการศึกษาจากสัตว์ได้เป็นอันมาก เราสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของคนได้จากการศึกษา จึงได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ขึ้นโดยอาศัยจากการ

สรุปทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และ การตอบสนอง (Response) ธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะที่เป็นกลาง คือ ไม่ดี – ไม่เลว การกระทำต่างๆ ของมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยอินทรีย์จะต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองอันนำไปสู่ ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง คือการเรียนรู้คือมนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติเป็นลำดับขั้น และต้องการที่จะรู้จักตนเองและพัฒนาตนเองมีความเชื่อว่าถ้าร่างกายเมื่อยล้า การเรียนรู้จะลดลง การตอบสนองต่อการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อได้รับแรงเสริมในเวลาใกล้เคียงรูปเป้าหมาย

๒.๓.๑๒ ปัญญานิยม (Cognitivism) บรูเนอร์ (Bruner)

ความหมายกลุ่มปัญญานิยมหรือกลุ่มความรู้ความเข้าใจ หรือบางครั้งอาจเรียกว่ากลุ่มพุทธินิยม เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการทางปัญญาหรือความคิด ได้ขยายขอบเขตของความคิดที่เน้นทางด้านพฤติกรรม ออกไปสู่กระบวนการทางความคิด ซึ่งเป็นกระบวนการภายในสมอง นักคิดกลุ่มนี้เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่เกิด จากกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงเท่านั้น การเรียนรู้ของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งไปกว่านั้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูล การสร้างความหมาย และความสัมพันธ์ของข้อมูล และการดึงข้อมูลออกมาใช้

ในการกระทำและการแก้ปัญหาต่างๆ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเอง

สติปัญญาของบรูเนอร์ (Bruner)

ความหมายของ บรูเนอร์ ได้ให้ชื่อการเรียนรู้ของท่านว่า “Discovery Approach” หรือการเรียนรู้โดยการค้นพบ บรูเนอร์เชื่อว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งนำไปสู่การค้นพบการแก้ปัญหา ผู้เรียนจะประมวลข้อมูลข่าวสาร จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และจะรับรู้สิ่งที่ตนเองเลือก หรือสิ่งที่ใส่ใจ การเรียนรู้แบบนี้จะช่วยให้เกิดการค้นพบ เนื่องจากผู้เรียนมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้สำรวจสิ่งแวดล้อม และทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการค้นพบ โดยมีแนวคิดที่เป็นพื้นฐาน ดังนี้

๑) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง

๒) ผู้เรียนแต่ละคนจะมีประสบการณ์และพื้นฐานความรู้ที่แตกต่างกัน การเรียนรู้จะเกิดจากการที่ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบใหม่กับความรู้เดิมแล้วนำมาสร้างเป็นความหมายใหม่

๓) พัฒนาการทางเชาว์ปัญญาจะเห็นได้ชัดโดยที่ผู้เรียนสามารถรับสิ่งเร้าที่ให้เลือกได้หลายอย่างพร้อมๆ กัน

สรุปมีแนวความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ ๓ ปัจจัยสำคัญ ได้แก่

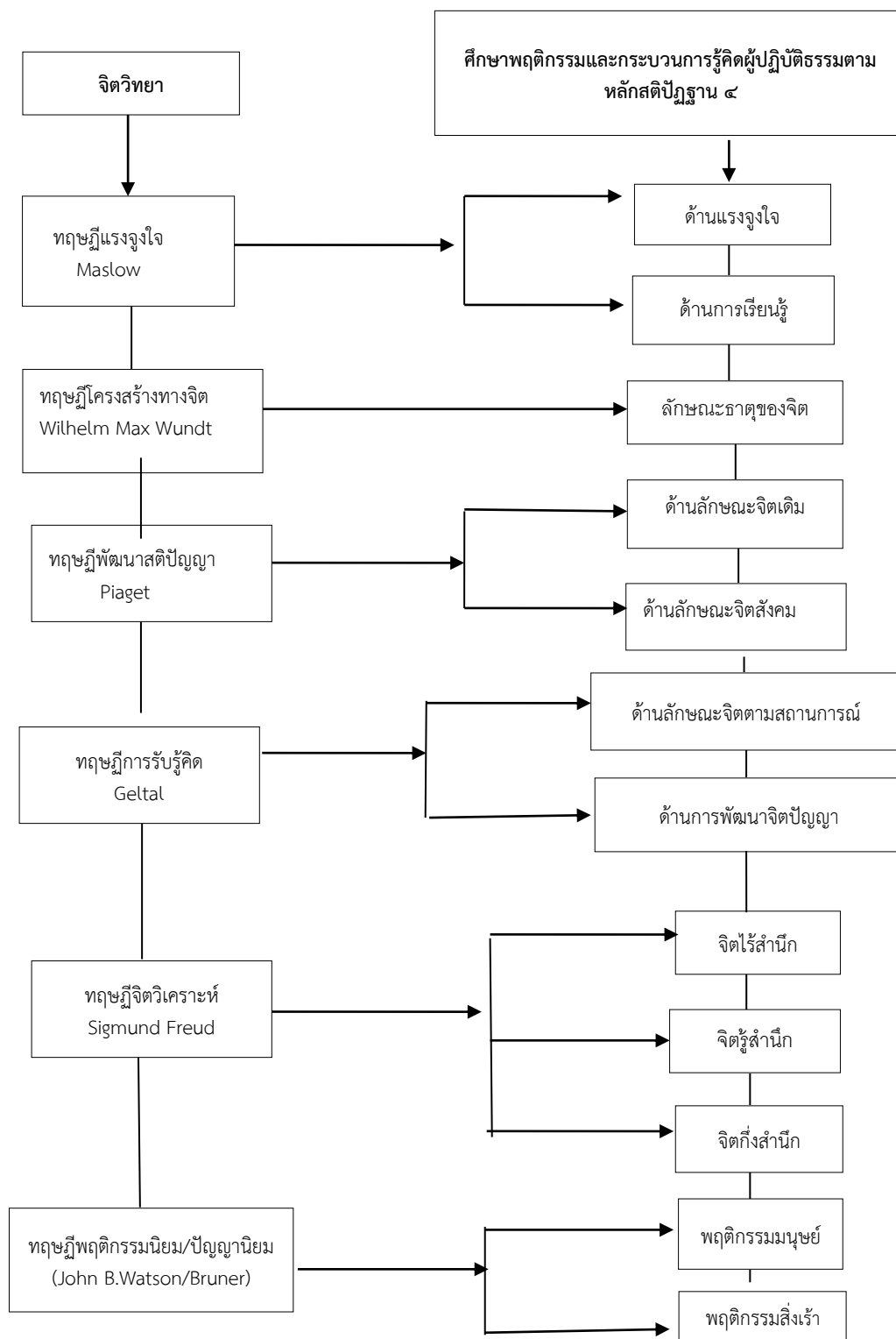
๑) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่นๆ ภายในร่างกาย

๒) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ ด้านธรรมชาติของมนุษย์

๓) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่การกระทำต่างๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism)

พฤติกรรมนิยม (Behaviorism)	ปัญญานิยม (Cognitivism)
เรื่องของการกระทำภายนอก (Behavior)	เรื่องของภายในจิตใจ (Internal Representation)
องค์ประกอบ (Parts)	ภาพรวม (Wholes)
ความรู้เป็นสิ่งที่ค้นพบและเรียกกลับขึ้นมาใช้ (Information a discovery / retrieval)	ความรู้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นและสร้าง ขึ้นมาใหม่ (Information as construction /reconstruction)
จิตใจเป็นเสมือนโรงงาน (Mind is an assembly line)	จิตใจเป็นเสมือนคอมพิวเตอร์ (Mind is a computer)
ผลลัพธ์ (Outcomes)	กระบวนการ (Process)

ตารางที่ ๒.๑๒ สรุป ความแตกต่างของแนวความคิดระหว่างพฤติกรรมนิยม และปัญญานิยม



แผนภูมิที่ ๒.๙ แนวความคิดระหว่างพฤติกรรมนิยม และปัญญานิยม

กล่าวโดยสรุปได้พบว่าการวิเคราะห์ อับลาฮัม มาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์เราเกิดโดยกำเนิด และพยายามที่จะเจริญงอกงามบรรลุยังเป้าหมายและเป็นสุขเขาเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีลำดับขั้นของความต้องการคล้ายกัน กล่าวคือ ความต้องการในด้านสรีรวิทยา ความปลอดภัย ความรัก ความภูมิใจ ในตนเอง และความเป็นผู้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ในแต่ละขั้นนั้นสามารถยืดหยุ่นได้ ทัศนะของนักการศึกษาตะวันตก ทำให้เกิดการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรไม่ใช่สิ่งที่เป็นการตอบสนองตามธรรมชาติ หรือสัญชาตญาณ พฤติกรรมของมนุษย์เป็นจำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตของเขาได้รับความต้องการ เป็นความจริงที่จะกล่าวว่ากระบวนการของแรงจูงใจเป็นหัวใจของทฤษฎีบุคลิกภาพ, วิลเฮล์ม วุนด์ การศึกษาเพื่ออธิบายพฤติกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น จิตวิทยาอย่างเดียวยังมิได้ทำให้เราเข้าใจ พฤติกรรมของมนุษย์, เช่น การสัมผัส (Sensation) คือการทำงานของอวัยวะรับสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ๆ เช่น ตามองเห็น จมูกได้กลิ่น, การรู้สึก (Feeling) คือการตีความหรือแปลความหมายของการสัมผัส เช่น การมองเห็นสิ่งเร้า ก็ตีความหมายว่า สวย ไม่สวย หูได้ยินก็ตีความหมายว่าไพเราะ, มโนภาพ (Image) คือการคิดและการวิเคราะห์ ตลอดจนการจดจำประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับการสัมผัสและ รู้สึก การเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม เกสตัลท์ ความหมายการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม การเรียนรู้เกิดจากการรับรู้เป็นส่วนรวมมากกว่า ส่วนย่อยรวมกัน เพราะคนเราจะรับรู้สิ่งต่างๆ ในลักษณะรวมๆ ได้ดีกว่ารับรู้ส่วนปลีกย่อย กลุ่มนี้ เห็นว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้น เมื่อมีการรับรู้เป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยรวมกัน มนุษย์จะรับในสิ่งที่ตนเองสนใจเท่านั้น สิ่งใดที่สนใจรับรู้จะเป็นภาพ สิ่งใดที่ไม่ได้สนใจรับรู้จะเป็นพื้น ดังเช่น รูปภาพข้างบนถ้าสนใจมองที่สีขาว ความหมายของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) จะพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เด่นไปด้านใดด้านหนึ่งของทั้ง ๓ ประการนี้แต่บุคลิกภาพที่พึงประสงค์คือ การที่บุคคลสามารถใช้พลังอีโก้เป็นตัวควบคุมพลังอิด และซูเปอร์อีโก้ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้ นอกจากนี้ فروยด์ใช้วิธีการวิเคราะห์ ความฝันของผู้มีปัญห พฤติกรรมนิยม/ปัญญานิยม (John B. Watson, Cognitivism) บรูเนอร์ (Bruner) การเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และ การตอบสนอง (Response) ธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะที่เป็นกลาง คือ ไม่ดี – ไม่เลว การกระทำต่างๆ ของมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยอินทรีย์จะต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองอันนำไปสู่

๒.๔ ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นฐานการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของสิ่งมีชีวิตทั้งที่ปรากฏออกมาให้เห็นหรือสัมผัสได้ และไม่สามารถเห็นหรือสัมผัสได้ เป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตกระทำหรือปฏิบัติต่างๆ แสดงออก ซึ่งแสดงออกทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้พฤติกรรมสามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้หรือสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสได้ ทางพฤติกรรม "การรู้คิด" และ "อภิปัญญา" เป็นเรื่องที่ฝึกฝนกันได้ ซึ่งต้องหมั่นฝึกฝน โดยการศึกษาเรียนรู้ในระบบโรงเรียนก็เป็นพื้นฐานหนึ่งที่ (อาจจะ) ทำให้คนๆ นั้น เกิด "การรู้คิด" และ "อภิปัญญา" ได้ แต่คนที่ "การรู้คิด" และ "อภิปัญญา" แล้วนั้นจะไม่หลงเชื่ออะไรที่ไม่มีเหตุผล ไม่ทะลุปูโปรง หรือ....รู้แจ้งเห็นจริง

ความหมายพฤติกรรม

พฤติกรรม^{๑๙๔} หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า เช่น การกระทำ การตอบโต้กับ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น มีศัพท์ทางธรรมว่า มิจฉาทิภูฏิความเห็นผิดนี้เกิดจากจิตใจ ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ๓ ตระกูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ บุคคลใดก็ตามที่มีความเห็นเป็น มิจฉาทิภูฏิ ย่อมมักจะก่อแต่ความชั่วเป็นนิสัยสันดาน พฤติกรรม เช่นนั้นนอกจากจะนำความทุกข์^{๑๙๕}

กระบวนการรู้คิด พระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงตลอด ๔๕ พรรษา เป็นหลักธรรมที่เป็นไป เพื่อความรู้แจ้งในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค รวมเรียกว่า อริยสัจ ๔ การแสดงธรรมของพระพุทธองค์มีจุดมุ่งหมายเพื่อแสดงอริยสัจ ซึ่งเป็นความจริงของสรรพชีวิต บางพระสูตรกล่าวถึงอริยสัจ ๔ โดยตรง บางพระสูตร แสดงไว้ ๑ อย่างบ้าง ๒ อย่างบ้าง ๑ หลักคำสอนที่เป็นข้อปฏิบัติ เพื่อให้ถึงความรู้แจ้งและเข้าถึงความดับทุกข์นั้น เรียกว่า อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการ สรุปย่อลงในศีล สมาธิและปัญญา เฉพาะตัวปัญญาที่เกิดขึ้นได้นั้น ต้องผ่านกระบวนการพัฒนามาตามล ดัดบั้นอาศัยหลักธรรมที่สำคัญของในอริยมรรค คือ สัมมาสติ โดยกระบวนการพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานจนภาวนามยปัญญา เกิดขึ้นรู้แจ้ง ในรูป – นาม เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นศึกษา^{๑๙๖}

สรุปพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กิริยาของสิ่งมีชีวิตที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเป็นไปอย่างเหมาะสมเพื่อการอยู่รอดของชีวิต ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตัวกระตุ้นที่เหมาะสมกับความพร้อมภายในร่างกายของสัตว์ทา ให้ลดปล่อยพฤติกรรมออกมาได้เรียกว่า ตัวกระตุ้นปลดปล่อย (Releasing Stimulus) วงจรกระแสประสาทที่ไวต่อตัวกระตุ้นปลดปล่อย เรียกว่า กลไกการปลดปล่อยพฤติกรรม (Releasing Mechanism) กิจกรรมของบุคคลที่เป็น รูปธรรม เช่นการกระทำ การตอบโต้ สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมภายในจิตใจที่เป็นนามธรรม เช่น ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม คือการกระทำ

๒.๔.๑ การบริหารการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หมายความว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องหลุดพ้นไปจากอำนาจการครอบงำของอาสวะกิเลส ตั้งแต่เบาบางจนกระทั่งหมดจด ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง จึงมีการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่มั่นคง เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะช่วยให้ได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากลคือ ได้เห็นความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การที่ได้รู้เห็นถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงเหล่านี้จากประสบการณ์ของท่านเองโดยตรง จึงเป็นวิธีการในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ธรรมะเป็นเรื่อง

^{๑๙๔} เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และคณะ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๙).

^{๑๙๕} พระภวนาวินัยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์จำกัด , ๒๕๔๗).

^{๑๙๖} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.ประยูรสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๔).

สากล การปฏิบัติวิปัสสนาวิปัสสนากรรมฐาน ควรจะไปขอคำอธิบายจากอาจารย์ผู้สอนเท่านั้น เวลา ระหว่าง ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.จะเป็นเวลาที่จัดไว้ให้สำหรับเข้าพบเป็นการส่วนตัวกับอาจารย์ที่ที่พัก แต่ท่านก็สามารถตั้งคำถามถามอาจารย์ได้ระหว่างเวลา ๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.ในห้องปฏิบัติรวม

ทุนทรัพย์ในการดำเนินงาน

เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมะเป็นไปโดยบริสุทธิ์ การฝึกอบรมดำเนินได้ด้วยเงินบริจาคเพียงอย่างเดียว และการบริจาคก็จะรับจากผู้ผ่านการฝึกมาแล้วเท่านั้น เหตุผลก็คือ การบริจาคควรมาจากผู้ที่ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของธรรมะที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้การบริจาค้นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ หากท่านมีความปรารถนาที่จะแบ่งปันประโยชน์เหล่านี้กับผู้อื่น ท่านก็อาจจะกระทำได้ด้วย การบริจาคในวันสิ้นสุดการอบรม

การรับบริจาคจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการอบรมธรรมะนี้ เป็นรายได้ทางเดียวสำหรับที่จะนำมาใช้จ่ายในการจัดการฝึกอบรม โดยมีได้มีความสนับสนุนในด้านการเงินอื่นใด ทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้ดำเนินงานก็ล้วนไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ จากการจัดการฝึกนี้ โดยวิธีนี้ ธรรมะจึงเผยแพร่ออกไปได้ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ไม่มีเรื่องผลประโยชน์ เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้น ไม่ว่าการบริจาคของท่านจะมากหรือน้อย ก็ขอให้มาจากเจตนาที่บริสุทธิ์ เจตนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์เช่นเดียวกับท่าน "เพราะเหตุว่า มีผู้ที่ได้ออกค่าใช้จ่ายให้กับการฝึกของข้าพเจ้ามาแล้ว ตอนนี้ขอให้เป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ให้กับผู้อื่นบ้าง"

สรุปจรรยาวัตรวังการกระทำของตนให้มาก อย่าบงกชผู้อื่น อย่าสนใจหากมีผู้อื่นบงกช อาจเป็นไปได้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถเข้าใจเหตุผลของกฎระเบียบต่างๆ เหล่านี้หากเป็นเช่นนี้ ควรจะไปขอคำอธิบายในเรื่องเหล่านี้กับอาจารย์ผู้สอน มิใช่ปล่อยให้ตนเองเกิดความเข้าใจผิด หรือเกิดความสงสัยมากขึ้น การปฏิบัติตามระเบียบและความพยายามที่จะปฏิบัติให้มากที่สุดเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้ผลดี และได้รับผลตามความมุ่งหมาย สิ่งที่จะต้องเน้นใน ๓,๗,และ ๑๐ วัน เดือน และปี นี้ก็คือ "ปฏิบัติ" ปฏิบัติให้เหมือนกับว่า เราอยู่เพียงคนเดียวในการฝึก เพิกเฉยต่อสิ่งรบกวน และความไม่สะดวกสบายที่ต้องเผชิญอยู่ทั้งหมด ปฏิบัติด้วยจิตที่มุ่งเข้าสู่ภายในเท่านั้น

ประการสุดท้าย ผู้เข้ารับการฝึกควรระลึกไว้เสมอว่า ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับบารมี (กุศลที่ได้สะสมมาแต่ปางก่อน) และปัจจัย ๕ ประการคือ ความเพียร ความศรัทธา ความจริงใจ สุขภาพอนามัย และปัญญา ขอให้กฎเกณฑ์ต่างๆ และข้อแนะนำเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ท่าน ขอให้ท่านได้รับผลสูงสุดจากการฝึกกรรมฐานนี้ เรายินดีที่ได้มีโอกาสให้บริการแก่ท่าน ขอให้ทุกท่านได้รับความสงบและสันติสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนาโดยทั่วกัน

๒.๔.๒ การฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ณ.สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

เป็นศูนย์ฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นแนวการสอนที่มหาเถรสมาคมรับรอง เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรับภาระหน้าที่ฝึกอบรมพระนิสิต นักศึกษาทุกระดับการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และพระสังฆาธิการในเขตหนกลาง เป็นศูนย์ฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ สำหรับพระสงฆ์ไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้พระนิสิต นักศึกษา นักเรียน และพุทธศาสนิกชนทั่วไป

การเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม

เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น และไม่ต้องเริ่มจากศูนย์ ก่อนมาปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๓,๗,๙,๔๕ วัน ๓,๕,๗ เดือน คือ ตั้งใจแน่วแน่ ก่อนและช่วงปฏิบัติธรรมว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้ผ่องใส โดยสมาทานศีล ๕-๘, หาโอกาสทำสมาธิ, ทำบุญตักบาตร, ฟังธรรมบรรยาย, อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อให้เกิดศรัทธายิ่งขึ้น จดเว้นสิ่งที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เช่น ดูโทรทัศน์, ฟังวิทยุ, อ่านหนังสือพิมพ์ เล่นอินเทอร์เน็ต รวมถึงดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ศึกษาวิธีการปฏิบัติตน ในระหว่างการปฏิบัติธรรมคร่าว ๆ เช่นสิ่งที่ควรปฏิบัติสิ่งที่ควรงดเว้น

ข้อห้ามในระหว่างการปฏิบัติธรรม

๑. จดเว้นการพูดคุยกัน และสิ่งที่ทำให้เกิดเสียงรบกวนการปฏิบัติ
๒. จดเว้นการใช้โทรศัพท์ตลอดช่วงการมาปฏิบัติธรรม
๓. จดเว้นการปิด – เปิดประตูเสียงดัง
๔. จดเว้นการออกนอกบริเวณอาคารปฏิบัติ

การปฏิบัติตนหลังการปฏิบัติธรรม

เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และต่อยอดจากการปฏิบัติธรรมที่วัด อันเป็นหนทางหนึ่งที่จะบำรุงรักษานักปฏิบัติให้ก้าวหน้าในเส้นทางสายนี้ และไม่ล้มรูปแบบการปฏิบัติ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ที่ต้องบำรุงรักษา รดน้ำ พรุนดิน ให้เติบโตอย่างมั่นคง และการปฏิบัติอยู่ที่ไหนก็ทำได้ ควรทำดังนี้

๑. สรุปรูปแบบการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตัวเราเอง และทบทวนอยู่เสมอ
๒. เมื่อทำงานหรือเข้าสังคมก็ให้ทำปกติ เพราะคนเราต้องหาเลี้ยงชีพ แต่ต้องไม่ทำผิดศีลธรรม

๓. การปล่อยวาง ไม่แข่งขันชิงดี ชิงเด่นเป็นภาวะปกติหลังการปฏิบัติธรรม อาจเข้าใจว่าไม่ กระตือรือร้น แท้จริงก็คือการยกระดับจิต และรู้จักประมาณตน ไม่โลภมากนั่นเอง

๔. ฝึกตนเองไปเรื่อย ๆ เช่น แทนที่ด้วยความฟุ้งซ่านจากการนั่งรถไปทำงาน ก็ให้สวดมนต์, แผ่เมตตาแทนที่ หรือลองมีสติระลึกอยู่เสมอใจเป็นช่วง ๆ เมื่อได้สติ เป็นต้น

๕. เมื่อจะทำสมาธิที่บ้าน ให้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติเป็นประจำ (กับองค์พระ)

๖. หาโอกาสทำสมาธิ – เดินจงกรม หรือสวดมนต์ด้วยได้ยิ่งดี ก่อนนอนทุกวัน และเพิ่มวันเวลาตามโอกาส

๗. หาโอกาสมาปฏิบัติเต็มคอร์สตามสถานปฏิบัติธรรม อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

๘. การอ่านหนังสือธรรมะ, ฟังธรรมบรรยายทุกวัน จะช่วยให้จิตไม่ประมาท และรักษาอารมณ์ศรัทธาไม่ให้เกิดได้

๒.๔.๓ การฝึกอบรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระภิกษุทันตะเถรวาทเตรียมตัวอย่างไรก่อนไปปฏิบัติ

นักปฏิบัติหลายท่านกังวลใจว่า เมื่อจะไปปฏิบัติธรรมจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง จึงจะมีความเหมาะสม รวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้ เพราะมีบางท่านขาดการเตรียมตัวที่ดีจึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติ ณ ที่ใดควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติหรือสถานที่ ๆ จะไปปฏิบัติ โดยต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้คือ

๑. เรื่องสถานที่

- ๑.๑ ไม่ใกล้ไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือชุมชนมากนัก
- ๑.๒ มีการคมนาคมสะดวก
- ๑.๓ เป็นสถานที่ ๆ เงียบสงบทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน
- ๑.๔ มีเสียงรบกวนหรือมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์น้อย
- ๑.๕ ผู้คนไม่พลุกพล่านหรือมีคนไปมาหาสู่ที่นั่นน้อย
- ๑.๖ ไม่เป็นสถานที่ตากอากาศหรือสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้จิตวอกแวกหรือเกิดความรำคาญได้ง่าย
- ๑.๗ มีธรรมชาติร่มรื่น มีอากาศถ่ายเทดี แสงแดดส่องถึง ไม่ชื้นหรือแห้งแล้งจนเกินไป สัตว์เลื้อยคลานและแมลงต่างๆ รบกวนน้อยจะได้ไม่ต้องเป็นกังวลเดือดร้อนรำคาญใจ
- ๑.๘ ถ้าเป็นพระภิกษุจะต้องไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการบิณฑบาต
- ๑.๙ มีความสะดวกสบายในเรื่องที่อยู่อาศัยตามควรแก่สถานภาพ อาหาร และยารักษาโรค เป็นต้น

๑.๑๐ มีพระวิปัสณาจารย์ที่มีศีลจาริยาวัตรตรงตาม เป็นบัณฑิต มีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสสมควร รวมทั้งมีประสบการณ์ในวิธีปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน และเป็นผู้ที่สามารถแนะนำ ปรับแต่งอินทรีย์ บอกแนวทางวิธีปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ที่ถูกต้องได้

๒. เรื่องอาหาร นักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ ๆ ตนเองจะไปปฏิบัติเห็นว่าเขามีระเบียบในการรับประทานอาหาร (ฉัน) กันกี่มือ เป็นมังสวัติหรือทั่วไป มีน้ำปานะหรือเครื่องดื่มเสริมในช่วงบ่ายหรือไม่ บางแห่งมีอาหารให้เพียงมือเดียว บางแห่ง ๒ มือ บางแห่งมีน้ำปานะและเครื่องดื่ม บางแห่งไม่มี แต่บางแห่งก็อนุญาตให้นำไปเอง เป็นต้น ต้องศึกษาดูให้ดีกว่าจะได้เตรียมตัวให้ถูกต้อง ส่วนวัตถุดิบหัตถะอาสภาราม โยคีชายหญิงมีอาหาร ๒ มือ น้ำปานะหรือเครื่องดื่มมีให้หรือจะเตรียมมาเองก็ได้ ส่วนพระสงฆ์ฉันอาหารเพียงมือเดียว ช่วงบ่ายมีน้ำปานะถวาย

๓. เรื่องการนอน นักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพราะการนอนที่บ้านกับที่วัดหรือที่สำนักปฏิบัติธรรมนั้น จะแตกต่างกันไปในแต่ละที่ บางแห่งนอนกลางวันปฏิบัติกลางคืน บางที่ปฏิบัติกลางวันนอนกลางคืน แต่นอนน้อยลงเพียง ๖ - ๔ ชั่วโมง ซึ่งเราต้องเตรียมร่างกายจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

๔. เรื่องเวลาของการปฏิบัติ ต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ๆ เราจะไปให้ถี่ถ้วน จะได้ไม่เป็นกังวลใจ เพราะเราจะต้องตื่นเช้า (๐๓.๓๐ น.) และกว่าจะเข้านอนก็ดึก (๒๒.๐๐ น.) บางท่านฟังจะเริ่มต้นปฏิบัติอาจจะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๖ ชั่วโมง ถ้าเป็นนักปฏิบัติเก่าที่กำหนดต่อเนื่องต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๑๘-๑๙-๒๐-๒๑ ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจัดว่าเป็นงานหนักเหมือนกัน ฉะนั้นต้องเตรียมตัวให้พร้อม

๕. เรื่องการพูดคุย ตามปกติแล้วสถานที่ปฏิบัติบางแห่งอาจจะไม่ห้าม แต่สำหรับที่วัดภักทันทะอาสภาราม ตลอดระยะเวลาของการเข้าปฏิบัติจะห้ามการพูดคุยกันโดยไม่จำเป็น ยกเว้นขณะส่งสอบอารมณ์เท่านั้น

๖. เรื่องอิริยาบถ จะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ค่อนข้างจะช้า ในสายตาของคนส่วนใหญ่ ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ ฉะนั้นจึงควรทำให้ยอมรับตั้งแต่ต้น เมื่อมาอยู่ที่นี้

เราต้องทิ้งความเคยชิน แต่มุ่งเน้นให้ใช้สติปัญญาในการกำหนดรู้อากัปกิริยาและการเคลื่อนไหวต่างๆ โดยปราศจากความรีบร้อนใดๆ ทั้งสิ้น

๗. เรื่องการสำรวจทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน จะปล่อยจิตใจให้รับรู้ไปตามอำนาจของกิเลส พอเข้าปฏิบัติแล้วต้องเอาใจใส่ตั้งสติ กำหนดการรับรู้ทุกอย่าง เพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวาร ๖ ถ้ารักษาดีหรือสำรวจดีตั้งแต่ ต้นอาจเป็นผลให้การปฏิบัติของท่านประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๘. เรื่องตัดความกังวลทิ้งไป ปรับใจอยู่กับสถานการณ์อันเป็นปัจจุบัน อดีตผ่านมาแล้ว กลับไปแก้ไขไม่ได้ อนาคตก็ยังเดินทางมาไม่ถึงจะไปคำนึงทำไม ถ้าจะแก้ไขจงใส่ใจที่รูปรนามอันเป็น ปัจจุบัน พยายามเตรียมใจและอย่าอาลัยหรือมองไกลถึงสิ่งเหล่านี้

๘.๑ อาวาสปัลลิวาท ห่วงที่อยู่อาศัย ห่วงบ้านเรือน กลัวจะไม่มีคนดูแลปล่อยให้สกปรกรกร รุงรัง พุดง่าย ๆ ว่าติดที่อยู่

๘.๒ กุลปัลลิวาท ห่วงตระกูลอุปภูฏาก หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนเองนับถือกลัวจะขาดการ ติดต่อกับและเกื้อกูลตนเอง

๘.๓ ลาภปัลลิวาท ห่วงลาภ ติดลาภ หรือห่วงรายได้อันเป็นผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ กลัวจะสูญหายหรือขาดรายได้ตอบแทน เป็นต้น

๘.๔ คนปัลลิวาท ห่วงหมู่ ห่วงคณะ มิตรสหาย อาจารย์ ลูกศิษย์ บริวาร รวมทั้งผู้สนิท คั่นเคยกัน เป็นต้น

๘.๕ กัมมปัลลิวาท ห่วงการก่อสร้าง ห่วงการงาน หรือห่วงธุรกิจการงานและอาชีพของตน

๘.๖ อัทธานปัลลิวาท ห่วงการเดินทางไกลกันดาร เดินทางไปต่างประเทศ เดินทางไปท่องเที่ยว

๘.๗ ญาติปัลลิวาท ห่วงญาติพี่น้อง บุตร ภรรยา สามี บิดามารดา ด้วยเกรงว่าจะเจ็บป่วย เดือดร้อนหรือได้รับอันตรายต่างๆ เป็นต้น

๘.๘ อาพาธปัลลิวาท ห่วงอาพาธ บางท่านเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็กลัวว่าจะกำเริบ หรือเป็น กังวลว่าลมฟ้าอากาศที่เปลี่ยนแปลงอาจจะทำให้ตนเจ็บป่วย เป็นต้น

๘.๙ คณปัลลิวาท ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ห่วงการสอน กลัวจะเรียนไม่ทันเพื่อน หรือห่วง การบรรยายธรรม เป็นต้น

๘.๑๐ อิทธิปัลลิวาท ห่วงฤทธิ์ ห่วงอำนาจวาสนา ห่วงความเป็นไปได้ ที่ตนอาจจะ เจริญรุ่งเรืองหรือประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง เพราะแม้แต่ปฏิบัติก็อาจเสียโอกาสไป หรือไม่ ก็กังวลว่าคนอื่นจะแย่งชิงเอาไป เป็นต้น

๙. เรื่องที่ต้องเตรียมไปเมื่อตัดสินใจจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๙.๑ เตรียมถอดเครื่องแบบ ยศถาบรรดาศักดิ์ ลดทฐิมานะ ทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโขนหรือสิ่งที่เปิ่นมายาไว้ที่บ้าน ที่ทำงาน อย่างนำมาทวนใจในห้องกรรมฐาน

๙.๒ เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อม ถ้าคลุหุสถิให้ใช้สีขาวเป็นหลัก รวมทั้งของเครื่องใช้ที่ จำเป็นจริงๆ ให้นำมาด้วย

๙.๓ เครื่องประดับตกแต่งร่างกายทุกชนิดไม่ต้องนำมา ยกเว้นนาฬิกาบอกเวลา

๙.๔ ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง และเป็นโรคไม่ติดต่อ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ควรนำยารักษาตนเองและต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ไว้ด้วย เพื่อกรณีฉุกเฉิน

๙.๕ งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ พุดคุยผ่านโทรศัพท์มือถือ ถ้านำมาให้ฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

๙.๖ อย่าสัมผัสลงทะเบียนและอ่านระเบียบให้เข้าใจก่อนตั้งใจปฏิบัติ

ปฏิบัติของผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ต้องมีคุณสมบัติและปฏิบัติตามระเบียบดังต่อไปนี้

๑. ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต ทูพพลภาพ สามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติตามกฎของวัดภักทันทะอาสาฬหารามได้

๒. ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อศึกษาระเบียบให้เข้าใจ, ลงทะเบียน, ขอเข้าที่พักและเตรียมตัวขึ้นพระกรรมฐาน

๓. ตัดปลีโพธ ๑๐ ถอดยศ ถดทฐิमानะ ละวางความรู้เก่า และตั้งใจรับความรู้ใหม่

๔. พระภิกษุต้องแสดงเทศนาอาบัติ ส่วนฆราวาสต้อง สมาทานศีล ๘ ก่อนขึ้นพระกรรมฐาน

๕. ต้องให้ความเคารพ และเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์, เจ้าอาวาสและผู้ช่วยฯ ที่เจ้าอาวาสแต่งตั้ง

๖. ต้องสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ งดเว้นการพุดคุยโดยไม่จำเป็น

๗. ไม่นำวิธีปฏิบัติแบบอื่น หรือความเชื่ออื่น ที่ไม่ตรงตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน ๔) มาใช้ภายในวัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๘. ไม่ส่งอารมณ์การปฏิบัติกันเอง ต้องส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ที่วัดแต่งตั้งเท่านั้น

๙. ใ้งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด ที่จะทำให้เกิดจิตฟุ้งซ่าน เช่น อ่านหนังสือ, ขีดเขียน, ฟังวิทยุ, ดูโทรทัศน์, หรือใช้โทรศัพท์ เป็นต้น

๑๐. ให้พยายามกำหนดอิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เช่น การฉันหรือรับประทานอาหาร การสรงน้ำ การกัม-เญย ฯลฯ ให้มีความต่อเนื่อง

๑๑. ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเดินไปรับประทานอาหารที่โรงทาน ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือได้รับหนังสือจากพระวิปัสสนาจารย์ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง

๑๒. ไม่ควรนำสิ่งของมีค่าติดตัวมาในระหว่างอยู่ปฏิบัติ หากเกิดการสูญหายทางวัดจะไม่รับผิดชอบ

๑๓. ให้พระภิกษุ - สามเณร ลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลา ๙๑ ปี อาสภมหาเถระ หรือตามสถานที่ และตารางการปฏิบัติกรรมฐานที่กำหนดไว้

๑๔. ในขณะที่อยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรรักษา ความสะอาดภายในกุฏิ สถานที่ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติที่จะอยู่เกิน ๑๕ วัน ควรได้รับการรับรองจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อน ส่วนผู้ปฏิบัติที่ได้รับการรับรองแล้ว จะอยู่ได้นานสูงสุดเพียง ๑๒๐ วัน

๑๕. งดสูบบุหรี่ และสิ่งเสพติดทุกชนิด

๒.๔.๔ ประวัติศูนย์ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี ตั้งอยู่ที่ ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นศูนย์กลางการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐานที่สร้างขึ้นตามปณิธานของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม Ph.D. ศาสตราจารย์พิเศษ) กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง, เจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม, และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พุทธศักราช ๒๕๔๘ มีเนื้อที่โดยประมาณ ๑๘๐ ไร่ และได้มีการก่อสร้างอาคารสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรม ทางด้านการบริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี แห่งนี้บริหารโดย มูลนิธิวัดพิชัยญาติการามซึ่งมีเจ้าประคุณสมเด็จฯ เป็นประธานศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ เป็นศูนย์ฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การวิปัสสนาภาวนา นิสิตปริญญาโทบาลีพุทธโฆส ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี ตั้งอยู่ที่ ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๗ เดือน ตั้งแต่เดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

การเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม

เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น และไม่ต้องเริ่มจากศูนย์ ก่อนมาปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๓ วัน คือ

ตั้งใจแน่วแน่ ก่อนและช่วงปฏิบัติธรรมว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม

ทำให้ใจผ่องใส โดยสมาทานศีล ๕ - ๘, หาโอกาสทำสมาธิ, ทำบุญตักบาตร, ฟังธรรมบรรยาย, อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อให้เกิดศรัทธายิ่งขึ้น

งดเว้นสิ่งที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เช่น ดูโทรทัศน์, ฟังวิทยุ, อ่านหนังสือพิมพ์ เล่นอินเทอร์เน็ต รวมถึงดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ศึกษาวิธีการปฏิบัติตน ในระหว่างการปฏิบัติธรรมคร่าว ๆ เช่นสิ่งที่ควรปฏิบัติ, สิ่งที่ไม่ควรงดเว้น

การปฏิบัติตนระหว่างการปฏิบัติธรรม

๑. การเคารพเชื่อฟังพระวิปัสสนาจารย์ โดยวางความรู้เดิมไว้ที่บ้านและทำตนประหนึ่งว่าเป็นนักเรียนที่เพิ่งเริ่มเรียนรู้และพร้อมรับประสบการณ์ใหม่ๆ วางภารกิจ และตัดความกังวลในทุกๆ เรื่อง ละทิ้งยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่ง ไว้ที่บ้าน ตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบ และไม่ทำสิ่งซึ่งเป็นการรบกวนผู้อื่น

ตั้งใจรักษาศีลห้า หรือศีลแปด และอยู่จนครบกำหนดตามที่ตั้งใจไว้ อารมณ์กรรมฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ของผู้ปฏิบัติเองเท่านั้น (บุคคลอื่น หรือการกระทำของบุคคลอื่น ไม่ใช่อารมณ์กรรมฐาน)

เมื่อมีเหตุไม่สบายใจในการปฏิบัติ ขอให้เรียนพระวิปัสสนาจารย์

๒. ตลอดเวลาตั้งแต่วันแรกจนถึงวันออกกรรมฐาน ขอให้อยู่เฉยๆ ภายใต้อาคารปฏิบัติธรรมเท่านั้น สำรวมกิริยาอาการ สำรวมสายตา (ทอดสายตาลงต่ำ ไม่สบตาผู้อื่น) ปิดโทรศัพท์มือถือ ไม่อ่านหนังสือ ไม่ควรปิดประตูเสียงดัง ปิดวาลาห้ามพูดคุย หากต้องการความช่วยเหลือให้เขียนข้อความลงในการดาษแทนการพูดคุย (ขอแนะนำเหล่านี้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเอง ที่จะช่วยลดการ

รับอารมณ์ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำให้สามารถกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย และไม่รบกวนการทำความเพียรของผู้อื่น)

๓. ให้นั่งประจำที่ทุกๆ วัน โดยหันหน้าไปทางพระประธานหน้าห้อง แล้วเดินจงกรมตามแนวของอาสนะ ไม่ควรเปลี่ยนที่เดินจงกรมหรือที่นั่ง เพราะ เป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น

๔. ไม่ต้องเก็บอาสนะ เพื่อความสะดวกในการนั่งครั้งต่อไป

๕. ตารางการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล แต่ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นก็ให้ปฏิบัติตามตารางนั้นๆ

๖. การสอบอารมณ์จะเริ่มในวันที่ ๒ ของการปฏิบัติเป็นต้นไป และจะสอบในช่วงเวลา ๑๗.๓๐ น. หากมีการเปลี่ยนแปลงเจ้าหน้าที่จะแจ้งให้ทราบ

๗. เมื่อพระวิปัสสนาจารย์มาถึง ท่านจะกราบพระ ๓ หน ให้ผู้ปฏิบัติประนมมือนั่งรอ (อย่ากราบ ในขณะที่ท่านกำลังกราบพระอยู่) เมื่อท่านกราบเสร็จ และหันหน้ามาทางผู้ปฏิบัติธรรมเรียบร้อยแล้ว จึงกราบพระด้วยสติ ซ้ำๆ พร้อมกัน ๓ ครั้ง

ผู้ปฏิบัติธรรมอาจถือศีล ๕ หรือศีล ๘ ได้ตามอัธยาศัย ถ้าถือศีล ๘ ก็ไม่ควร ต้มนม นมถั่ว เหลือง กาแฟ และเครื่องดื่มที่เป็นอาหารอื่นๆ

ข้อห้ามในระหว่างการปฏิบัติธรรม

๑. จดเว้นการพูดคุยกัน และสิ่งทำให้เกิดเสียงรบกวนการปฏิบัติ

๒. จดเว้นการใช้โทรศัพท์ตลอดช่วงการมาปฏิบัติธรรม

๓. จดเว้นการปิด – เปิดประตูเสียงดัง

๔. จดเว้นการออกนอกบริเวณอาคารปฏิบัติ

การปฏิบัติตนหลังการปฏิบัติธรรม

เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และตอยอดจากการปฏิบัติธรรมที่วัด อันเป็นหนทางหนึ่งที่จะบำรุงรักษานักปฏิบัติให้ก้าวหน้าในเส้นทางสายนี้ และไม่ล้มรูปแบบการปฏิบัติ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ที่ต้องบำรุงรักษา รดน้ำ พรุนดิน ให้เติบโตใหญ่นั่น และการปฏิบัติอยู่ที่ไหนก็ได้ ควรทำดังนี้

๑. สรุปรูปแบบการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตัวเราเอง และทบทวนอยู่เสมอ

๒. เมื่อทำงานหรือเข้าสังคมก็ให้ทำปกติ เพราะคนเราต้องหาเลี้ยงชีพ แต่ต้องไม่ทำผิดศีลธรรม

๓. การปล่อยวาง ไม่แข่งขันชิงดี ซึ่งเด่นเป็นภาวะปกติหลังการปฏิบัติธรรม อาจเข้าใจว่าไม่ กระตือรือร้น แท้จริงก็คือการยกกระดับจิต และรู้จักประมาณตน ไม่โลภมากนั่นเอง

๔. ฝึกตนเองไปเรื่อยๆ เช่น แทนที่ด้วยความฟุ้งซ่านจากการนั่งรถไปทำงาน ก็ให้สวดมนต์, แผ่เมตตาแทนที่ หรือลองมีสติระลึกภูมิตระกูลมหายาใจเป็นช่วงๆ เมื่อได้สติ เป็นต้น

๕. เมื่อจะทำสมาธิที่บ้าน ให้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติเป็นประจำ (กับองค์พระ)

๖. หาโอกาสทำสมาธิ – เดินจงกรม หรือสวดมนต์ด้วยได้ยิ่งดี ก่อนนอนทุกวัน และเพิ่มวันเวลาตามโอกาส

๗. หาโอกาสมาปฏิบัติเต็มคอร์สตามสถานปฏิบัติธรรม อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

๘. การอ่านหนังสือธรรมะ, ฟังธรรมบรรยายทุกวัน จะช่วยให้จิตใจไม่ประมาท และรักษา
อารมณ์ศรัทธาไม่ให้เกิดได้

สรุปเป็นศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรับภาระหน้าที่ฝึกอบรมพระนิสิต
นักศึกษาทุกระดับการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธ
โฆส นครปฐม และพระสังฆาธิการในเขตหนกลาง เป็นศูนย์ฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ สำหรับ
พระสงฆ์ไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้พระนิสิต นักศึกษา นักเรียน และพุทธศาสนิกชนทั่วไป เข้ารับ
การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามโอกาสต่างๆ ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ จึงมีความสำคัญ เนื่องจากศูนย์ฯ
เป็นองค์กรใหญ่ ที่ทำหน้าที่ให้การศึกษาด้านวิปัสสนาภาวนาและเผยแผ่ เป็นศูนย์กลางการพัฒนา
คุณภาพชีวิตของชาวพุทธแบบองค์รวม จึงควรมีการจัดการทรัพยากรต่างๆ ให้เหมาะแก่การศึกษา
และปฏิบัติศาสนกิจ ทางพระพุทธศาสนา

วัดภักทันทะอาสาฬหารามเป็นวัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔
โดยคณะศิษย์ได้จัดสร้างขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๔๓ ด้วยความศรัทธาอันมีต่อพระเดชพระคุณหลวงพ่
พระภักทันทะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ซึ่งได้ทำหน้าที่เป็นพระธรรม
ทูตจากประเทศพม่า เข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านวิปัสสนาธุระในประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ.
๒๕๔๖ จากการอาราธนาของคณะสงฆ์และรัฐบาลไทยในสมัยนั้น

วัดภักทันทะอาสาฬหารามได้รับการประกาศตั้งเป็นวัดอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ ๑๑
กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยมีวัตถุประสงค์ในการตั้งวัด ดังนี้

เพื่อเป็นอนุสรณ์สถาน และประกาศเกียรติคุณของพระอาจารย์ใหญ่ให้เป็นที่ยอมรับ

เพื่อเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน สานต่องานของพระอาจารย์ใหญ่ต่อไป

เพื่อเป็นวัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยคัมภีร์มหาสติปัฏฐาน ๔

เพื่อให้บริการ และเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมแก่สาธุชนทั่วไป

เพื่อเป็นที่ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาบุคลากรด้านวิปัสสนากรรมฐาน

วัดนี้ได้รับการบริจาคที่ดินจำนวน ๒๗ ไร่ ๒ งาน จากนายสัตวแพทย์ จำเริญ พานเพียร
ศิลป์ อนึ่ง คุณเกษมศรี อนุบุตร ได้ซื้อที่ดินซึ่งอยู่ติดกันเพิ่มอีกจำนวน ๒ ไร่ ๘๖ ตารางวา (ปัจจุบันมี
พื้นที่จำนวน ๔๙ ไร่ ๒ งาน ๘๖ ตารางวา) และสร้างเสาชะรอยเจ้าโศกมหาราช เพื่อแสดงถึงความ
มั่นคงของวัดในพระพุทธศาสนา

ปัจจุบัน วัดภักทันทะอาสาฬหารามได้ใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมพระสังฆาธิการสนองงานคณะ
สงฆ์ และเป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของบุคลากรจากหน่วยราชการต่างๆ ตลอดจน
ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป สามารถรองรับผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ได้ประมาณ ๕๐๐ รูป/คน โดยมี พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท)
เป็นเจ้าอาวาส

กิจกรรมหลักที่ทางวัดจัดเป็นประจำ

จัดตามประเพณีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

เน้นการปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี สอนปฏิบัติทั้งที่มาเป็นรายบุคคลหรือหมู่คณะ และเป็น
หมู่ใหญ่ ตั้งแต่ ๓ วันขึ้นไป

มีการปฏิบัติอยู่ทุกวันมีทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น ฟังธรรม ทุกวัน ตื่นนอน ๐๓.๓๐ น. จำวัด ๒๒.๐๐ น. ตามตารางการปฏิบัติ

ระเบียบปฏิบัติที่ผู้เข้ารับการอบรมควรทราบ

ไม่เป็นคนวิกลจริต ทุพพลภาพ

ถอดยศลดทูลฐิมานะ ถือศีล ๘

ต้องให้ความเคารพสถานที่/บุคคล โดยต้องสำรวมกายวาจาใจ

ต้องปฏิบัติตามเทคนิควิธีของที่นี่เท่านั้น

งดการสื่อสารทุกชนิด มีโทรศัพท์เป็นต้น

เดินไปรับประทานอาหารเอง

ต้องรักษาความสะอาดที่พักเอง

จะอยู่เกิน ๑๕ วันต้องได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์

แต่งชุดสีขาวหม่นสีขาวเรียบร้อย

๑. การเตรียมตัว

นักปฏิบัติหลายท่านกังวลใจว่า เมื่อจะไปปฏิบัติธรรมจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง จึงจะมีความเหมาะสม รวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้ เพราะมีบางท่านขาดการเตรียมตัวที่ดีจึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติ ณ ที่ใดควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติหรือสถานที่ๆ จะไปปฏิบัติ โดยต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้คือ

ไม่ใกล้ไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือชุมชนมากนัก

มีการคมนาคมสะดวก

เป็นสถานที่ ๆ เงียบสงบทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน

มีเสียงรบกวนหรือมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์น้อย

ผู้คนไม่พลุกพล่านหรือมีคนไปมาหาสู่ที่นั่นน้อย

ไม่เป็นสถานที่ตากอากาศหรือสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้จิต วอกแวกหรือเกิดความรำคาญได้ง่าย

มีธรรมชาติร่มรื่น มีอากาศถ่ายเทดี แสงแดดส่องถึง ไม่ชื้นหรือแห้งแล้งจนเกินไป สัตว์เลื้อยคลานและแมลงต่างๆ รบกวนน้อยจะได้ไม่ต้องเป็นกังวลเดือดร้อนรำคาญใจ

ถ้าเป็นพระภิกษุจะต้องไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการบิณฑบาต

มีความสะดวกสบายในเรื่องที่อยู่อาศัยตามควรแก่สถานภาพ อาหาร และยารักษาโรค เป็นต้น

มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีศีลาจริยาวัตรตรงดงาม เป็นบัณฑิต มีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสสมควร รวมทั้งมีประสบการณ์ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นผู้ที่สามารถแนะนำปรับแต่งอินทรีย์ บอกแนวทางวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องได้

๒. เรื่องอาหาร นักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ ๆ ตนเองจะไปปฏิบัติเห็นว่าเขามีระเบียบในการรับประทานอาหาร (ฉ้น) กันกี่มือ เป็นมังสวิรัตหรือทั่วไป มีน้ำปานะหรือเครื่องดื่มเสริมในช่วงบ่ายหรือไม่ บางแห่งมีอาหารให้เพียงมือเดียว บางแห่ง ๒ มือ บางแห่งมีน้ำปานะและเครื่องดื่ม บางแห่งไม่มี แต่บางแห่งก็อนุญาตให้นำไปเอง เป็นต้น ต้องศึกษาดูให้ดีก่อนจะได้เตรียมตัว

ให้ถูกต้อง ส่วนวัตถุทันทะอาสภาราม โยคีชายหญิงมีอาหาร ๒ มื้อ น้ำปานะหรือเครื่องดื่มให้หรือจะเตรียมมาเองก็ได้ ส่วนพระสงฆ์นั้นฉันอาหารเพียงมื้อเดียว ช่วงบ่ายมีน้ำปานะถวาย

๓. เรื่องการนอน นักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพราะการนอนที่บ้านกับที่วัดหรือที่สำนักปฏิบัติธรรมนั้น จะแตกต่างกันไปในแต่ละที่ บางแห่งนอนกลางวันปฏิบัติกลางคืน บางที่ปฏิบัติกลางวันนอนกลางคืน แต่นอนน้อยลงเพียง ๖ - ๔ ชั่วโมง ซึ่งเราต้องเตรียมร่างกายจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

๔. เรื่องเวลาของการปฏิบัติ ต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ๆ เราจะไปให้ถี่ถ้วนจะได้ไม่เป็นกังวลใจ เพราะเราจะต้องตื่นเช้า (๐๓.๓๐ น.) และกว่าจะเข้านอนก็ดึก (๒๒.๐๐ น.) บางท่านเพิ่งจะเริ่มตื่นปฏิบัติ อาจจะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๖ ชั่วโมง ถ้าเป็นนักปฏิบัติเก่าที่กำหนดต่อเนื่องต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๑๘-๑๙-๒๐-๒๑ ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจัดว่าเป็นงานหนักเหมือนกัน ฉะนั้นต้องเตรียมตัวให้พร้อม

๕. เรื่องการพูดคุย ตามปกติแล้วสถานที่ปฏิบัติบางแห่งอาจจะไม่ห้าม แต่สำหรับที่วัดภักทันทะอาสภาราม ตลอดระยะเวลาของการเข้าปฏิบัติจะห้ามการพูดคุยกันโดยไม่จำเป็น ยกเว้นขณะส่งสอภารมณเท่านั้น

๖. เรื่องอิริยาบถ จะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ค่อนข้างจะช้า ในสายตาของคนส่วนใหญ่ ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ ฉะนั้นจึงควรทำให้ยอมรับตั้งแต่ต้น เมื่อมาอยู่ที่นี้เราต้องทิ้งความเคยชิน แต่มุ่งเน้นให้ใช้สติปัญญาในการกำหนดรู้เกี่ยวกับกิริยาและการเคลื่อนไหวต่างๆ โดยปราศจากความรีบร้อนใดๆ ทั้งสิ้น

๗. เรื่องการสำรวมทวาร ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะปล่อยจิตใจให้รับรู้ไปตามอำนาจของกิเลส พอเข้าปฏิบัติแล้วต้องเอาใจใส่ตั้งสติกำหนดการรับรู้ทุกอย่าง เพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวาร ๖ ถ้ารักษาดีหรือสำรวมดีตั้งแต่ต้น อาจเป็นผลให้การปฏิบัติของท่านประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๘. เรื่องตัดความกังวลทั้งปวง ปรับใจอยู่กับสถานภาพอันเป็นปัจจุบัน อดีตผ่านมาแล้วกลับไปแก้ไขไม่ได้ อนาคตก็ยังเดินทางมาไม่ถึง จะไปคำนึงทำไม ถ้าจะแก้ไข จงใส่ใจที่รูปนามอันเป็นปัจจุบัน พยายามเตรียมใจ และอย่าอาลัยหรือมองไกลถึงสิ่งเหล่านี้

๙. เรื่องที่ต้องเตรียมไป เมื่อตัดสินใจจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เตรียมถอดเครื่องแบบ ยศถาบรรดาศักดิ์ ลดทวิภูมิมานะ ทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโขน หรือสิ่งที่เป็นมาয়াไว้ที่บ้าน ที่ทำงาน อย่างนำมาทวนใจในห้องกรรมฐาน

เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อม สำหรับคลุมห่ม ให้ใช้สีขาวเป็นหลัก รวมทั้งของเครื่องใช้ที่จำเป็นจริงๆ ให้นำมาด้วย

เครื่องประดับตกแต่งร่างกายทุกชนิด ไม่ต้องนำมา ยกเว้นนาฬิกาบอกเวลา

ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง และเป็นโรคไม่ติดต่อ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ควรนำยา รักษาตัวเอง และต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ไว้ด้วย เพื่อกรณีฉุกเฉิน

งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ พูดคุยผ่านโทรศัพท์มือถือ ถ้านำมาให้ฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

เตรียมดอกไม้เทียนธูป เพื่อบูชาพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์

อย่าลืมลงทะเบียนและอ่านระเบียบให้เข้าใจก่อนตั้งใจปฏิบัติ

ณ.ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ธรรมโมลี ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา และวัดพระภักทันตะอาศาราม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสองแห่งได้มีรูปแบบและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เหมือนกัน แบบ “พอง-ยุบ”

ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นฐานการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	อนิจจัง ความเพียร
	ทุกขัง ความทุกข์
	อนัตตา
	ไม่ใช่ตัวตน
การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ.ธรรมโมลี และวัดพระภักทันตะ	การเตรียมตัวก่อนปฏิบัติธรรม
	เสื้อ,กางเกง สีขาว
	งดใช้เสียงโทรศัพท์ ,ต้องปฏิบัติธรรมตลอด
	งดใช้เสียง พูดน้อย(ปิดวาจา)

ตารางที่ ๒.๑๓ การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปโครงสร้างหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ณ.ธรรมโมลี ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา และ เป็นศูนย์ฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นแนวการสอนที่มหาเถรสมาคมรับรอง เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรับภาระหน้าที่ฝึกอบรมพระนิสิต นักศึกษาทุกระดับการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และพระสังฆาธิการในเขตหนกลาง เป็นศูนย์ฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ สำหรับพระสงฆ์ไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้พระนิสิต นักศึกษา นักเรียน และพุทธศาสนิกชนทั่วไป เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามโอกาสต่างๆ โดยมีต้องเสียค่าบริการ ยกเว้นแต่มีจิตศรัทธา ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ จึงมีความสำคัญ เนื่องจากศูนย์ฯ เป็นองค์กรใหญ่ ที่ทำหน้าที่ให้การศึกษาด้านวิปัสสนาภาวนาและเผยแผ่ เป็นศูนย์กลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธแบบองค์รวม จึงควรมีการจัดการทรัพยากรต่างๆ ให้เหมาะแก่การศึกษาและปฏิบัติศาสนกิจ ทางพระพุทธศาสนา

วัดพระภักทันตะอาศารามมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่าโยคีนั้น ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง สภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่าง ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบๆ ตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้น เรียกว่า รูป

สภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ เป็นต้น

๒.๕ หลักการแนวความคิดการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก

ความหมายหลักการแนวความคิดการถดถอยโลจิสติก คือ โมเดลการถดถอยโลจิสติก (logistic regression model) เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ทางสถิติสำหรับการพยากรณ์ความน่าจะเป็นของการเกิดเหตุการณ์ที่สนใจจากชุดตัวแปรอิสระ โมเดลไปประยุกต์ใช้กับการวิจัยทางสถิติทางพฤติกรรมศาสตร์ สารที่นำเสนอในบทนี้ประกอบไปด้วยมโนทัศน์ที่สำคัญของการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก การเขียนคำสั่ง SPSS PC เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจและสามารถนำเทคนิคการวิเคราะห์นี้ไปใช้ในการวิจัยได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

๒.๕.๑ ประเภทของการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก^{๑๔๗}

หลักการของการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ ตัวแปรตามจะเป็นตัวแปรที่มีค่าเป็นหรือเหตุการณ์ที่เกิดกับไม่เกิดเหตุการณ์ในขณะตัวแปรอิสระ แปรบางตัวที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณและตัวแปรบางตัวเป็นตัวแปรเชิงกลุ่มหรือเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

๑. Binary Logistic จะใช้เมื่อตัวแปรตาม Y เป็นตัวแปรเชิงกลุ่มที่มีค่าได้เพียง ๒ ค่า (Dichotomous Variable) เช่น

$$Y = \begin{cases} ๑ \text{ ผลการปฏิบัติธรรมในระดับสูง} \\ ๐ \text{ ผลการปฏิบัติธรรมในระดับต่ำ} \end{cases}$$

โดยพิจารณาจากตัวแปรต้น หรือตัวแปรอิสระ เช่น ด้านทางกาย, ด้านทางจิต, ด้านอารมณ์, ด้านปัญญา, การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ, คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม, พฤติกรรมการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน เป็นต้น

โดยพิจารณาตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ อาจจะเป็นรายได้ อายุ, ระดับการศึกษา, ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

๒. Multinomial Logistic จะใช้เมื่อตัวแปรตาม Y เป็นตัวแปรเชิงกลุ่มที่มีค่ามากกว่า ๒ ค่า เช่น เหตุผลที่ใช้การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแทนการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น^{๑๔๘} ได้กล่าวไว้ว่า

๒.๑. เมื่อ Y มีค่าได้เพียง ๒ ค่า ทำให้ค่าประมาณของ Y เป็นโอกาสที่เหตุการณ์ที่สนใจจะเกิด ซึ่งมี ค่าระหว่าง ๐ ถึง ๑ ถ้าใช้สมการการถดถอยเชิงเส้นตรง คือ $Y' = a + bX$ ค่า Y' ที่ได้อาจจะไม่ได้อยู่ ในช่วง ๐ ถึง ๑ หรือ อาจมีค่าน้อยกว่า ๐ หรือ มากกว่า ๑

๒.๒. Nonnormal Error Terms ในการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น มีเงื่อนไขว่าค่าความคลาดเคลื่อนต้องมีการแจกแจงแบบปกติ แต่เมื่อ Y มีค่าเพียง ๒ ค่า คือ ๐ กับ ๑ จะทำให้ค่าความคลาดเคลื่อน e มีค่าได้เพียง ๒ ค่าด้วย ซึ่งเป็นไปไม่ได้ที่ e จะมีการแจกแจงแบบปกติ จึงทำให้ไม่สามารถใช้การ วิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรงโดนทั่วไป

^{๑๔๗} กัลยา วานิชย์บัญชา. (๒๕๔๖). การใช้ SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. : ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{๑๔๘} สวัสดิ์ชัย ศรีพนมธนากร..การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก. ๑๕ สิงหาคม ๒๕๔๙]

๒.๓. Nonconstant Error Variance เนื่องจากเงื่อนไขของการวิเคราะห์การถดถอย คือ ค่าแปรปรวน ของค่าความคลาดเคลื่อน หรือ $V(e)$ ต้องคงที่ทุกค่าของ X) แต่ใน logistic นั้น เมื่อ Y มีค่าได้เพียง ๒ ค่า และ Y มีการแจกแจงแบบเบอร์นูลลี ซึ่งทำให้ค่าแปรปรวนและค่าเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กัน จึงทำให้ เงื่อนไขที่ว่า $V(e)$ คงที่ไม่เป็นจริง ซึ่งทำให้ไม่สามารถใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรงตามปกติ ได้

วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก

๑. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระที่มีต่อโอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์ (ตัวแปรตาม) พร้อมทั้งศึกษาระดับความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระแต่ละตัว

๒. เพื่อพยากรณ์โอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์ที่สนใจ จากสมการที่เหมาะสม หรือใช้สมการโดยการ เลือกตัวแปรอิสระที่เหมาะสมเพื่อหาให้เปอร์เซ็นต์ของความถูกต้องในการพยากรณ์มีค่าสูงสุด

เงื่อนไขของการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก^{๑๙๙}

การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก จะมีเงื่อนไขน้อยกว่าการวิเคราะห์การถดถอยแบบปกติ แต่ อย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกก็ยังมีเงื่อนไขหลายข้อดังนี้

๑. ตัวแปรอิสระ X 's อาจจะเป็นข้อมูลชนิด Dichotomous (มีค่าได้ ๒ ค่า) หรือเป็นสเกลอันตร ภาค (Interval Scale) และสเกลอัตราส่วน (Ratio Scale) ก็ได้

๒. ค่าคาดหวังของค่าความคลาดเคลื่อนเป็นศูนย์หรือ $E(e) = 0$

๓. e_i และ e_j เป็นอิสระกัน

๔. e_i และ X_i เป็นอิสระกัน

๕. ตัวแปรอิสระไม่ควรมีความสัมพันธ์กัน หรือไม่ควรเกิดปัญหา Multicollinearity สำหรับเงื่อนไขของการวิเคราะห์การถดถอยแบบปกติ นอกจากจะมีเงื่อนไขทั้ง ๕ ข้อข้างต้น จะต้องเพิ่มเงื่อนไขอีก ๒ ข้อ คือ

๑. ค่าคลาดเคลื่อนมีการแจกแจงแบบปกติ

๒. ค่าแปรปรวนของค่าคลาดเคลื่อนคงที่

หมายเหตุ การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกจะต้องใช้ขนาดตัวอย่าง n มากกว่าการ วิเคราะห์การถดถอยแบบปกติ โดยทั่วไป โดยที่ เป็นจำนวนตัวแปรอิสระ

๒.๕.๒ การแปลความหมายของสัมประสิทธิ์การถดถอย หมายถึง การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรง จะแปลความหมายสัมประสิทธิ์การถดถอยได้โดยตรงว่าเป็นขนาดการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตาม เมื่อตัวแปรอิสระ เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย แต่การแปล ความหมายสัมประสิทธิ์โลจิสติกจะแตกต่างไปจากนี้ ก่อนอื่นขออธิบายเกี่ยวกับโมเดลโลจิสติกก่อนว่า โมเดลโลจิสติกสามารถเขียนในรูปของ odd ของการเกิดเหตุการณ์ได้

^{๑๙๙} กัลยา วาณิชย์บัญชา, การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงด้วย SPSS for Windows. กรุงเทพฯ ฯ

$$\log(\text{Prob}(\text{event}) / \text{Prob}(\text{no event})) = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_p X_p$$

จากสมการจะเห็นว่าสัมประสิทธิ์โลจิสติก สามารถแปลความได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงของ log odd ตามการเปลี่ยนแปลงหนึ่งหน่วยของตัวแปรอิสระ

สรุปผลการวิเคราะห์ความถดถอยแบบโลจิสติก ซึ่งเป็นวิธีที่หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามซึ่งเป็นตัวแปรเชิงคุณภาพ (เชิงกลุ่ม) กับกลุ่มของตัวแปรต้น (ตัวแปรอิสระ) ที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ, ตัวแปรเชิงกลุ่มหรือมีทั้งสองประเภทย่อยอยู่ในกลุ่มก็ได้ การวิเคราะห์การถดถอยแบบโลจิสติกจะคล้ายกับการวิเคราะห์แบบที่ไม่เป็นเชิงเส้น^{๒๐๐} (Non-linear Regression) เพียงแต่วิธีที่ใช้วิเคราะห์จะใช้วิธีที่เรียกว่า “Miximumlikelihood” มาประมาณค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ซึ่งในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ผลเหตุการณ์ที่เรียกว่าผลการปฏิบัติธรรมในระดับสูงกับระดับต่ำ โดยผลการปฏิบัติธรรมในระดับสูง ผู้วิจัยให้การเป็น และผลของการปฏิบัติธรรมในระดับสูง ให้ค่า = 0 ซึ่งผู้วิจัยจึงให้ค่า = 1 การวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกจึงเป็นทางเลือกที่นำมาวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ให้ความหมายว่า “การศึกษา” คือ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ณ.ธรรมโมลี ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา และ เป็นศูนย์ฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นแนวการสอนที่มหาเถรสมาคมรับรอง เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรับภาระหน้าที่ฝึกอบรมพระนิสิต นักศึกษาทุกระดับการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษา พุทธโฆส นครปฐม และพระสังฆาธิการในเขตหนกลาง และวัดพระภิกษุทันตะอาสารามมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่าโยคีนั้น ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติ เป็นศูนย์ฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์

สำหรับพระสงฆ์ไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้พระนิสิต นักศึกษา นักเรียน และพุทธศาสนิกชนทั่วไป มีเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ปฏักปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๒๐๑}

^{๒๐๐} สมหวัง พินัยวัฒน์. ๒๕๔๑ รวมบทความทางวิธีวิทยาการวิจัย. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์ หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

^{๒๐๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้อ่อนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^{๒๐๒}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า ปญฺจกฺขนฺธสุ วิวิธเณ อนิจฺจาติ อากาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา. แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๐๓}

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธกาเรน อนิจฺจาติวิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๐๔}

ราชบัณฑิตยสถาน^{๒๐๕} ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๐๖} กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปใจความได้ว่าสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือการพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ไม่ว่าจะเป็นสมถะหรือนิกายวิปัสสนายานิก จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิก การพิจารณาเช่นนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถะยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายจากการบำเพ็ญสมถะภาวนากรรมฐาน (หรือกัมมัฏฐาน) เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน เป็นสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา จิตจะได้มีงานทำและสงบอยู่ได้ จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิ

^{๒๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๖.

^{๒๐๓} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๓.

^{๒๐๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน, กรุงเทพมหานคร : ทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด, (๒๕๓๒).

^{๒๐๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๐๗๘.

^{๒๐๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ได้เร็วและมั่นคงที่สุด สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลถูกต้องและไม่ล่าช้า

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)^{๒๐๗} ได้เขียนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เราเข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาวัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพานตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๒๐๘} กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” สรุปใจความได้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกลงไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ.๙)^{๒๐๙} ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน” สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นอย่างยั้งที่จะต้อง มีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

พระปัญญานันท^{๒๑๐} ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสตีก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสตีก่อน เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

^{๒๐๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

^{๒๐๘} เรื่องเดียวกัน

^{๒๐๙} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

^{๒๑๐} เรื่องเดียวกัน

พระมหาจุฬารัตน์ รุกขิตมโม (ปะมะชะ)^{๒๑๑} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” สรุปใจความได้ว่า เยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยาวชน บางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติ จึงควรมีกิจกรรมอื่นๆเสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียด เกินไป และกระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการ เรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช)^{๒๑๒} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตาม แนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง” สรุปใจความได้ว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมาย เพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวง ปู่เทียมน จิตตสุโกเน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอิริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการ ตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมี จิตเมตตามากขึ้น

นางสาวณัฏฐา แก่นจันทร์^{๒๑๓} ผลการศึกษาพบว่า วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ที่ผ่านการ ปฏิบัติสมาธิที่ได้ทำการปลูกฝังให้วัยรุ่นมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของวัยรุ่นไปในทาง ที่ดีขึ้น ซึ่งเห็นได้จากแบบสอบถามของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

๒.๖.๑ วิจัยในประเทศ

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์^{๒๑๔} ได้ศึกษาวเคราะห์เรื่อง การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)” พบว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางออกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมด

^{๒๑๑} พระมหาจุฬารัตน์ รุกขิตมโม (ปะมะชะ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัด ขอนแก่น” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๒๑๒} พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติ ของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง” บ้านเหล่าโพหนอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๑๓} นางสาวณัฏฐา แก่นจันทร์, “การเปลี่ยนพฤติกรรมวัยรุ่นด้วยสมาธิ กรณีศึกษาวัดปากน้ำภาษี เจริญ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๒๑๔} พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษา แนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๔), หน้า ก.

กิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนแนวทางการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน โดยมีแนวการสอนดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตรและประยุกต์ให้เข้ากับสถานโดยอาศัยแนวสติปัฏฐาน ๔

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์^{๒๑๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติธรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา พัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติธรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และการพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น ทั้งเป็นการสร้างบุญกุศลให้กับตนเองและบุคคลในครอบครัว ส่วนทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทุกคนตอบสนองคือ ดีกับดีมาก เพราะทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย, วาจา, และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วย

พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร)^{๒๑๖} ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อชุมชน เมื่อประเมินตามหลักจริยธรรมแล้ว พบว่า มี ๓ ระดับคือ จริยธรรมเบื้องต้น คือ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชนด้วยหลักศีล ๕ จริยธรรมระดับกลาง คือ พฤติกรรมของคนในชุมชนมีปกติประพฤตินหลักกุศลกรรมบถได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยมโนสุจริตโดยมากจริยธรรมระดับสูงมีความเข้าใจและปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยสมควรแก่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์^{๒๑๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องถึงวิธีการของสำนักต่างๆ ๕ แบบ คือ แบบพองหนอ ยุบหนอของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แบบอานาปานสติของท่านพระพุทธทาสภิกขุ แบบอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ แบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และแบบท่านโกเอ็นก้า พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๕ สำนัก ใช้หลักการในการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎกคือ การใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้ กาย, เวทนา, จิต, และธรรม ตามกฎพระไตรลักษณ์ถึงพระนิพาน และเน้นการมีสติจนกรอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง พระอภิธรรมมัตถสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ตามหลักการถือศีล สมาธิ ปัญญา ตามแห่งวิสุทธิมรรค ตามประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรมของท่านเจ้าสำนักต่างกัน ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตของตนเองเพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายที่สุด

^{๒๑๕} กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, “ความรู้ ทักษะ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติธรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา”, วิทยานิพนธ์นิติศาสตร์มหาบัณฑิต, (สาขานิติศาสตร์พัฒนาการ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๑๖} พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล(ฤทธิ์สื่อไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปลวณโณ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๒๑๗} จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ)^{๒๑๘} การศึกษาการวิปัสสนาอาจารย์ส่วนใหญ่วิปัสสนากรรมฐาน คือรูปแบบสาย พองหนอ-ยุบหนอ กล่าวว่าสภาวะธรรม คือรูปนามทั้งสองอย่าง มิใช่ธรรมที่เข้าใจได้ชัดเจนด้วยการฟังคำบอกเล่าต่อกัน ได้เข้าใจด้วยการปฏิบัติของตนเองเท่านั้น ผู้ที่ไม่เคยบรรลुวิปัสสนาญาณ ฌาณ หรือมรรคผล แม้พระคัมภีร์จะกล่าวไว้ก็ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ นักปฏิบัติผู้บรรลุวิปัสสนาญาณบรรลุมรรคผล และพระอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะเข้าใจในเรื่องนั้น ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเรื่องรูปนาม จากการศึกษาหรือฟังจากผู้เรียนรู้เป็นเพียงบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับปรมาตม ไม่ใช่สภาวะธรรมที่เป็นปรมาตมจริง ดังนั้น รูปนามทั้งหมดจึงเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งเรียกว่าปรมาตม มีใช้สิ่งที่ติดขึ้นมาเองด้วยการฟังตามกันมาเป็นต้น

อัชฎาภรณ์ สุวรรณมิตสวะ^{๒๑๙} วิจัยเรื่อง ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่าไตรลักษณ์มีความสำคัญอย่างมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง แล้วนำประสบการณ์ที่พบเห็นนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการพัฒนาจิต หรือระดับจิตให้สูงขึ้นในทางพ้นทุกข์จากการทำหน้าที่ร่วมกันของ ศิล, สมาธิ, ปัญญา, ที่เห็นในไตรลักษณ์ โดยความเป็นอนิจจลักษณะ เป็นต้น ซึ่งเป็นพลังงานทางจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาจนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นที่สุด ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและขัดถอนนิสัยกิเลส ให้หมดไปด้วยมรรคญาณ ที่ส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริงอันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสที่มีแต่ในพระพุทธศาสนา

อนุชา สมจิตร^{๒๒๐} วิจัยเรื่อง ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล จากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติในอริยบททุกขณะแล้วสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นปุถุชน (คนมีติดบอด) ผู้มีวิชา ให้ลดละหรือบางเบาจากกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะทั้งปวง จนสามารถเกิดวิชาหรือความรู้แจ้งตามความสภาพแห่งความเป็นจริงขึ้นในจิตใจ ส่วนกายก็ผ่องใสอันเนื่องมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์และหากยังปฏิบัติต่อไปอีก ก็จะสามารถเข้าสู่ความเป็นกัลยาณปุถุชน คือบุคคลผู้ที่มีกิเลสที่เบาบางและหากยังคงปฏิบัติอยู่ต่อไปอีกก็สามารถก้าวขึ้นสู่ญาณที่สูงสุดได้ดีที่สุด

^{๒๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) , วิปัสสนาณัย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๔ – ๑๒๕ .

^{๒๑๙} อัชฎาภรณ์ สุวรรณมิตสวะ, “วิจัยเรื่อง ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑)..

^{๒๒๐} อนุชา สมจิตร, “ ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล จากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

สุมาลี อินทรวนิช^{๒๒๑} วิจัยเรื่อง กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย สรุปได้ว่าการปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร มีการเดินจงกลมนั่งสมาธิ การเจริญสติให้รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่าเป็นผู้กระทำ ส่วยกาย คือสิ่งไม่รู้นี้ เป็นเครื่องประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของใจ หรือนามเท่านั้น ดังนั้น ถ้าจะกำหนดรู้และพิจารณาให้ได้ปัญญาแล้วต้องมีการสังเกตที่ใจที่รียบถต่างๆ ที่ปรากฏทางรูปกายซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถได้เฉพาะตน

ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์^{๒๒๒} วิจัยเรื่อง รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบผสมผสานรูปแบบต่างๆ จะเป็นทางออกของการแก้ปัญหาข้อข้องใจ เกี่ยวกับเนื้อแท้จริงของวิปัสสนากรรมฐาน ที่แทรกอยู่ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการที่จะประสานให้รูปแบบต่างนั้นให้มีเอกภาพเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือมีหัวใจสำคัญของการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงกัน จัดทั้งที่มีข้อสงสัย และความขัดแย้งในวงวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยยึดหลักหรือแก่นเดียวกัน สร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในหนทางดับทุกข์ คือให้การปฏิบัติเป็นไปเพื่อการลด ละ เลิก กิเลสเป็นสมุจเฉทประหาน สู่ความดับทุกข์ได้บรรลุมรรค ผล นิพานอย่างแท้จริง

อณิวัชร เพชรนรรัตน์^{๒๒๓} ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยผลการศึกษาพบว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการอีกด้วย ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนโดยให้เริ่มที่หลัก อาปานสติก่อน แล้วจึงปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้ โพชฌงค์ ๗ และบรรลุพระนิพานในที่สุด

ธนิต อยู่โพธิ์^{๒๒๔} กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาธิมว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานชี้ทางบรรลุผลนิพพานและวิธีเข้าผลสมาบัติโดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่าแต่ในการปฏิบัติธรรมหรือประกอบกิจการงานใดๆก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านจะต้องประสบกับอุปสรรคต่างๆไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโยคีมักพบอุปสรรคในตัวเองเช่นประสบทุกข์เวทนา รุนแรงเกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายระอิดระอาโดยธรรมดาของตนเองหรือด้วยอำนาจของญาณบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดสภาวะกัมมัฏฐานอยู่จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานเป็นการแน่นอน

^{๒๒๑} สุมาลี อินทรวนิช, “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาปรัชญา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๑).

^{๒๒๒} ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน,” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาพุทธศาสนา . (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๒๒๓} อณิวัชร เพชรนรรัตน์ , “ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๒๒๔} ธนิตอยู่โพธิ์. วิปัสสนาธิม, พิมพ์ครั้งที่๗. (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

พระมหาอำนาจ อานนโท^{๒๒๕} (จันทร์เปล่ง) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรม (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) และแนวทางในการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีความสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ยังขาดขั้นตอนการปฏิบัติ แบบแผนในการปฏิบัติเป็นระบบเป็นขั้นตอน และการประเมินผลการปฏิบัติทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งส่วนที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ได้เสนอแผนการปฏิบัติไว้ ๓ ระยะ คือระยะสั้น ระยะปานกลาง และระยะยาว พร้อมทั้งการประเมินผลการปฏิบัติทั้งของตนและผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และการประเมินการบรรลุธรรม

พระแสนปราชญ์ ตสฺสโธ^{๒๒๖} (เสาศิริ) วิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พบว่าสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกมีปรากฏหลายแห่ง ทั้งพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม โดยเฉพาะพระสูตรที่แสดงเรื่องการปฏิบัติก็มีหลักฐานในทาง พระพุทธศาสนานั้น เป็นการแสดงสติปัฏฐานทั้งสั้น เพียงแค่ตั้งชื่อพระสูตรไปตามเหตุการณ์และ บุคคลนั้น สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกกับสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมีความสอดคล้องกันในด้านหลักการสำคัญส่วนในด้านวิธีการมีความแตกต่างกันบ้างบางประเด็น พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนา ทรงใช้วิธีการแสดง ตามแนวอภิธรรมและแบบอุปมาโวหารเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน ส่วนวิธีการอธิบายของพระสารีบุตร จะแสดงในแนวอภิธรรมเชิงวิชาการและแสดงจำเพาะเจาะจงไปที่วิธีการปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วน

พระครูประคุณ สรกิจ^{๒๒๗} (สุชาติ ชีโนโร) ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวทางของสำนักวิเวกอาศรม ได้ดำเนินการตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมี เนื้อหาแบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวณานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำนักวิเวกอาศรมได้นำมหาสติปัฏฐานสูตรมาศึกษาปรับใช้โดย สรุปลงให้เห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเรื่องกำหนดรูปรูปนามของแต่ละบุคคล วิธีการสอนคือการเคลื่อนไหว อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดเวทนาหรือความคิด ให้พิจารณาและความคิดไปด้วย

บุญเรือง ทิพย์อาสน์^{๒๒๘} ได้ทำการศึกษาเรื่อง ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทาง ของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก พบว่า การการดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และโดยสิ้นเชิง แม้มี เวลาระยะเวลาในการปฏิบัติอาจแตกต่างกันบ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุกับปัจจัยในตัว ผู้ปฏิบัติหากบุคคลปฏิบัติได้

^{๒๒๕} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), "การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๒๒๖} พระแสนปราชญ์ ตสฺสโธ (เสาศิริ), "การศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๒๒๗} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร), "ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม", วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗),

^{๒๒๘} นายบุญเรือง ทิพย์อาสน์, "ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอภิชฌาและโทมนัสทั้งปวงไปจากจิตใจของตนเองได้ ผู้ที่ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ พึงบรรลุ ถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมบุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้วจะเกิดเป็นปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตนได้

พระบุญมี สุนตจิตโต^{๒๒๙} ผลการศึกษาพบว่า หลักกัมมัฏฐานในส่วนที่เป็นสมถะกัมมัฏฐาน เป็นการอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง และสามารถกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ มีสติกำหนดเห็นรูปนาม พร้อมกับการดับกิเลสด้วยอาตปปี มีความเพียรเพื่อกิเลส เมื่อมีสติก็จะสามารถกำหนดรูปนามอยู่เสมอ มีสัมปชัญญะคือ การรู้รูปนามนามอยู่ทุกขณะ โดยใช้ปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีความระลึกอยู่กับปัจจุบันสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อได้ผ่านการอบรมกัมมัฏฐานผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน ในด้านสุขภาพจิต ด้านศีลธรรม โดยรวมมีความสำรวมกายวาจา รู้จักมีความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น

พระชาตรี ฐิตเมโธ (วงษ์สกิจ)^{๒๓๐} พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) พบว่าจากวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อริยาบถทั้งใหญ่และย่อยได้เป็นอย่างดี กำหนดรู้กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดขณะเบื่อ ฟุ้งซ่านเกียจคร้าน ง่วงเหงา ท้อแท้ สงสัย ได้ทันปัจจุบัน ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจสามารถมีปัญญาวิจารณญาณในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ควรทำและไม่ควรทำเข้าใจและเห็นความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตนจนสามารถละกิเลสได้ในที่สุด

ปรเมศร์ กลิ่นหอม^{๒๓๑} ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกรู้สึกเหงาและว้าเหว่ และรู้สึกหมดกำลังใจ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อวิเคราะห์ผลจากการรายงานความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึก พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาอื่นๆ ที่ว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

^{๒๒๙} พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์), “ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาทลามคาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๒๓๐} พระชาตรี ฐิตเมโธ(วงษ์สกิจ), “ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๒๓๑} ปรเมศร์ กลิ่นหอม, “ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗).

เสาวนิต ผดุงกระโทก^{๒๓๒} ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ

ฐาวรี ชันสำโรง^{๒๓๓} การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ กับการดูแลสุขภาพ พบว่า พระนิสิตส่วนใหญ่มีสติในขณะปฏิบัติกัมมัฏฐานและในชีวิตประจำวันและอิริยาบถที่พระนิสิตใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานบ่อยที่สุด คือการนั่งกัมมัฏฐาน ส่วนการดูแลสุขภาพ ๔ มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ) พบว่าคะแนนการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก การดูแลสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับมาก

สุนทรี เรือนตระกูล ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากในมูลนิธิพุทธรักษา จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กภาวะยากจนที่อยู่ในมูลนิธิพุทธรักษา จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๒ คน โดยวิธีจัดคู่กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก จำนวน ๑๒ ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกสูงกว่าก่อนการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๒๓๔}

กัญช์ เกสรสุนทร ได้ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๙ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๙ คน กลุ่มควบคุม จำนวน ๑๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มและ

^{๒๓๒} เสาวนิต ผดุงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.)

^{๒๓๓} ฐาวรี ชันสำโรง, “การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่” เชียงใหม่, การค้นคว้าแบบอิสระ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗).

^{๒๓๔} สุนทรี เรือนตระกูล, “ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากในมูลนิธิพุทธรักษา จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑).

แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith พบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^{๒๓๕}

นิภาพร เกลิมฉัตร ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนภาษี “สุนทรวิทยานุกูล” จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า (๑) ภายหลัง การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๒) ภายหลัง การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๓) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ (๔) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๒๓๖}

รพีพร ศิลาวรรณ ได้ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดมนุษยนิยมใหม่ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดมนุษยนิยมใหม่ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑^{๒๓๗}

พิชญรัตน์ บุญช่วย ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภาวะ ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขากล่าวถึงความหมายและความสำคัญของไตรสิกขาและภาวะ ๔ สรุปได้ความว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกอบรมตนในด้านความประพฤติทางกายความประพฤติทางจิตและความสามารถทางปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากอานาจรอบงาของกิเลสอันเนื่องมาจากการรู้แจ้งสัจธรรมตามความเป็นจริงและภาวะ ๔ เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมนั้นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้พ้นทุกข์ซึ่งการศึกษาและอบรมตนตามหลักไตรสิกขาเป็นการฝึกฝนวิธีการใช้องค์ประกอบทั้ง ๓ ด้านคือด้านร่างกายจิตใจและปัญญาให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในการหาเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้องและนำพาชีวิตให้พบกับประโยชน์สูงสุด^{๒๓๘}

^{๒๓๕} กัญช์ เกสรสุนทร, “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖).

^{๒๓๖} นิภาพร เกลิมฉัตร, “ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗).

^{๒๓๗} รพีพร ศิลาวรรณ, “ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดมนุษยนิยมใหม่ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่”, *การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต* (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕)

^{๒๓๘} พิชญรัตน์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวะ ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๙.

กัลยา วานิชย์บัญชา^{๒๓๙} หลักการของการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ ตัวแปรตามจะเป็นตัวแปรเชิงปริมาณในขณะที่ตัวแปรอิสระ จะเป็นตัวแปรเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว หรืออาจมีตัวแปรบางตัวที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณและตัวแปรบางตัวเป็นตัวแปรเชิงกลุ่มหรือเชิงคุณภาพ แต่ถ้าตัวแปรตามเป็นตัวแปรเชิงกลุ่ม จะต้องใช้เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก ซึ่งยังคงมีวัตถุประสงค์ และแนวคิดเหมือนกับการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น คือเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรอิสระ

สิริยลักษณ์ ไชยลังกา^{๒๔๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง“ความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี พะเยา”ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับ ปานกลางคิดเป็น ร้อยละ ๕๒.๘ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ ๘๖.๔ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ (P-value = .๐๐๐) และมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (P-value = .๐๑๔) ปัจจัยด้านบรรยากาศการเรียนการสอน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกัน และปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (P-value = .๐๐๑, .๐๐๐ และ .๐๑๐ ตามลำดับ) และปัจจัยด้าน ชั้นปีที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ (P-value = .๐๐๔) โดยพบว่า ชั้นปีที่ ๑ มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง ร้อยละ ๖๑.๒ ชั้น ปีที่ ๒ มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง ร้อยละ ๔๓.๒ และชั้น ปีที่ ๓ มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับ สูง ร้อยละ ๓๗.๘ แสดงให้เห็นว่า ชั้น ปีที่สูงขึ้นมี ความมั่นคงทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในชั้นปีที่สูงขึ้น นักศึกษา ยิ่ง มีความเครียดมากขึ้น

วิชชุดา เจริญกิจการ^{๒๔๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง“การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ” ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X)=๒.๑๙, SD=๐.๔๓) คะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X)=๒.๒๕, SD=๐.๕๐) และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (X)=๒.๕๑, SD=๐.๗๘) เมื่อวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลและเพศสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดัน โลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้ ร้อยละ ๔๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

^{๒๓๙} กัลยา วานิชย์บัญชา. ๒๕๔๖. การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงด้วย SPSS for Windows. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์ หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

^{๒๔๐} สิริยลักษณ์ ไชยลังกา. “ความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี พะเยา”, **พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต** : บัณฑิตวิทยาลัย : วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี พะเยา, ๒๕๕๒).

^{๒๔๑} วิชชุดา เจริญกิจการ. “การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพยาบาลศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒).

๐.๐๕ ผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะคือ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขอื่นๆ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เช่น การจัดให้ผู้สูงอายุเป็น ผู้นำการออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรกระตุ้นครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้

เบญจมาศ นาควิจิตร^{๒๔๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาล สังกัดสำนักงานการ แพทย์ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า

๑. ผู้สูงอายุที่มีอายุเพศ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัวที่ต่างกันมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน แต่ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาและรายได้ต่างกันมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการดูแลสุขภาพตนเอง เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๓. การสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพตนเองจากครอบครัวและการสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพตนเองจากบุคลากรทางการแพทย์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๔. พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๕. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการดูแลสุขภาพตนเอง เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพตนเองจากครอบครัว และความเชื่ออำนาจภายใน และ ภายนอกตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถรวมกันทำนายพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุได้ร้อยละ ๕๔.๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

มนัส บุญประกอบ^{๒๔๓} “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุของ ข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ผลการวิจัยพบว่า

๑. ตัวแปรจำแนกพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุราชการ ได้แก่ สถานการณ์ใน ที่ทำงาน การได้รับคำแนะนำชักจูงและการรับรู้ความสามารถของตนในการทำ งานโดยสามารถ จำแนกเป็นการทำงานในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ/เอกชน และงานอื่น ๆ ออกจากการไม่ได้ทำงาน

๒. ข้าราชการเกษียณอายุที่แตกต่างกัน ทางด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และเงิน รายได้ จะมีความแตกต่างกันในด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการทำงาน นอกจากนี้ผู้ที่มีระดับ

^{๒๔๒} เบญจมาศ นาควิจิตร. “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาล สังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยน : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑.

^{๒๔๓} มนัส บุญประกอบ. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุของ ข้าราชการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

การศึกษาแตกต่างกันยังมีความแตกต่างกันในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพจิต และเจตคติต่อการทำงาน รวมทั้งผู้ที่มีตำแหน่งทางวิชาการแตกต่างกันจะได้รับคำแนะนำซึ่งกันและกัน

อะเคื้อ กุลประสูติติก^{๒๔๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตบางเขนมีคุณภาพชีวิตในระดับสูง และโมเดลเส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 1.530$, $df = 1$, $\chi^2 / df = 1.530$, $P\text{-value} = 0.165$, $CFI = 0.959$, $TLI = 0.959$, $RMSEA = 0.033$, $RMR = 0.02$) โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน ได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจาก การมองโลกในแง่ดี (๐.๘๒๖) รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม (๐.๔๑๑) การเห็นคุณค่าในตนเอง (๐.๓๐๒) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (๐.๒๖๕) ตามลำดับ

๒.๖.๒ วิจัยในต่างประเทศ

DOUNGKAMON TONGKANARAKSA^{๒๔๕} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND” สรุปใจความได้ว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่น การตัดปิลิโพธิ การแสวงหากัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

WILLAM JAMES^{๒๔๖} นักปรัชญาชาวอเมริกันที่สนับสนุนแนวคิดของการปฏิบัติค้นหาความจริง และทำให้ความคิดของการปฏิบัตินิยมเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เขาถือว่าการปฏิบัตินิยมเป็นทั้งวิธีการ (Method) และทฤษฎีความจริง ที่เรียกว่า (genetic theory of truth) เจมส์ได้เห็นด้วยกับการนิยามความจริงว่า “(agree with reality) เจมส์ได้กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างความจริงกับการพิสูจน์ความจริงของญัตติว่า “ความจริงที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นจากการพิสูจน์ความจริงของญัตติด้วยกระบวนการต่างๆ

^{๒๔๔} อะเคื้อ กุลประสูติติก. “การวิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร”, สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๗.

^{๒๔๕} Doungkamon Tongkanaraks, “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND” , Master of Art (Buddhist Studies) , (Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553).

^{๒๔๖} James Campbell. “Ayer and Pragmatism”, The Philosophy of A.J.Ayer. Lewis Edwin Hahn.(United States of America : The Library of Living Philosophers, 1993), p.87-88

WOLAMAN^{๒๔๗} ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึก (Feeling) มีความสุขเมื่อได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ต้องการหรือแรงจูงใจ

SHALLY^{๒๔๘} ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ สรุปได้ว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกแบบมนุษย์ คือ ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วทำให้มีความสุข ความสุขนี้เป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกทางบวก ได้กล่าวคือเป็นความรู้สึกที่มีระบบย้อนกลับ ความสุขสามารถทำให้เกิดความสุขทางบวกเพิ่มขึ้น ความสุขทางลบ ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกมีความสัมพันธ์ของความรู้สึกทั้งสามนี้เรียกว่า ระบบความพึงพอใจ โดยความพึงพอใจจะเกิดขึ้น เมื่อระบบความพึงพอใจมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ

Hilgard^{๒๔๙} ให้ความหมายของคิดว่าเป็นกระบวนการที่สร้างความคิดรวบยอดด้วยการจำแนกการแจกความแตกต่างการจัดกลุ่มและเป็นกระบวนการที่ใช้ในการแปลความหมายข้อมูล รวมถึงการสรุปการจำแนกรายละเอียดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้รับและนำมาประยุกต์ในการใช้งานในครั้งต่อไปอย่างเหมาะสม

Piaget^{๒๕๐} กล่าวว่าความคิดคือความสามารถในการวางแผนและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมความสามารถดังกล่าวจะพัฒนาจากความคิดความเข้าใจในระดับง่ายในวัยเด็กไปสู่ระดับที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นในวัยผู้ใหญ่

Hudgin^{๒๕๑} ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการคิดไว้ดังนี้

(๑) การคิดเป็นปฏิกิริยาทางสมองที่เกี่ยวกับการเรียนรู้การเกิดความรู้สึกสงสัยความยุ่งยากทางสมองหรือปัญหาที่ประสบและนำไปสู่ความพยายามที่จะแก้ปัญหาหรือจัดความสงสัยในที่สุดช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมและปัญหาที่ประสบอยู่ได้เป็นอย่างดี

(๒) การคิดเกิดจากความจำ

(๓) การคิดเป็นความพยายามที่บรรลุถึงจุดมุ่งหมายมีต้องและเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อมนุษย์เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

Bloom, Benjamin^{๒๕๒} ให้ความหมายการคิดวิเคราะห์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการแยกแยะเพื่อหาส่วนย่อยของเหตุการณ์เรื่องราวหรือเนื้อหาต่างๆว่าประกอบด้วยอะไร มีสาระสำคัญอะไร มีความสัมพันธ์กันอย่างไร อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผลและที่เป็นอย่างนั้นอาศัยหลักการอะไร

^{๒๔๗} Wolman, Thomus E. , Education and Organizational Leadership in Elementary School, Englewood Cliffs, (New Jersey : Prentice – Hall, 1973), p. 384.

^{๒๔๘} Maynard W .Shally , Responding to social Change, (Pennsylvania : Hutchison and Press, 1975), p.33.

^{๒๔๙} Hilgard, E.R. (1962). Introduction to Psychology. New York : Harcourt, Brace and Word.

^{๒๕๐} Piaget, J. and Inhelder, B. (1964). The Growth of Logic : from Childhood to Adolescence. New York : Basic Hall.

^{๒๕๑} Hudgin, B. (1977). Learning and Thinking ll. Illinois: Peacock Publishers.

^{๒๕๒} Bloom, Benjamin S. (1956) Taxonomy of Educational Objectives Goals Handbook ๑ Cognitive Domain. United States of America : David Mackay Company Inc.

Marzano, R.^{๒๕๓} กล่าวว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ตามแนวคิดใหม่นี้เป็นความสามารถในการใช้เหตุผลและความละเอียดถี่ถ้วนในการจำแนกแยกแยะสิ่งต่างๆซึ่งมีกระบวนการย่อยๆ ๕ ประการ ได้แก่ การจำแนก การจัดหมวดหมู่ การวิเคราะห์ข้อเหตุผล การประยุกต์ใช้ และการทำนาย

Ennis, R.^{๒๕๔} ให้ความหมายการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่าหมายถึงการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจว่าสิ่งใดควรเชื่อหรือควรทำ ช่วยให้ตัดสินใจสภาพการณ์ได้ถูกต้อง

สรุปการวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

	ด้านทฤษฎี	ด้านทางจิต	ด้านทางอารมณ์	ด้านปัญญา	การรู้คิดแบบอริยสัจ	คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม	พฤติกรรมความรู้คิดแบบรู้เท่าทัน
พระครูประคุณ สรกิจ (๒๕๒๗)	✓	✓	✓	✓			✓
สุมาลี อินทรวนิช (๒๕๓๑)	✓	✓	✓	✓			✓
อนุชา สมจิตร (๒๕๓๙)	✓	✓	✓	✓	✓		✓
พรรณราย รัตนไพฑูรย์ (๒๕๔๔)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ฐาวรี ชันสำโรง (๒๕๔๗)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ (๒๕๕๓)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
พระชาติรี ฐิตเมโธ (๒๕๕๔)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
บุญเรือง ทิพย์อาสน์ (๒๕๕๔)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ ๒.๑๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔

สรุป งานวิจัยพบว่า การพัฒนาเกิดจากการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้นึกคิดปรับความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เป็นคุณสมบัติของชาติและเป็นความจริงของโลกเพื่อสามารถที่เข้ากับสังคมได้ เพราะการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะแบ่งเป็นการบ่งชี้ให้รู้ว่าบุคคลมีรู้คิดในสิ่งที่ถูกต้องตามแบบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ อันดีงามในการดำรงชีวิตของตนเองได้ ด้านแรงจูงใจเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดมีความต้องการในสิ่งที่เป็นประโยชน์รู้จักสังคมได้ส่วนความประพฤติตามหลักธรรมและจิตวิทยาของทฤษฎีชาวตะวันตกได้นำเสนอแนะนำไปใช้โดยมีการทดสอบและทดลองในการปฏิบัติให้ได้ผลจริงสามารถปรับเปลี่ยนแปลง

^{๒๕๓} Marzano, R. J. (2001). Designing a new taxonomy of educational objectives. Thousand Oaks, CA : Corwin Press.

^{๒๕๔} Ennis, R. H. 1985. A logical basis for measuring critical thinking skills. Educational Leadership, 43 (2): 44-48.

พฤติกรรมไปในทางที่ดี หลังจากการเรียนรู้ทั้งหมดที่มีหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์บูรณาการร่วมกันทำให้เป็นการพัฒนาสติปัญญาเกิดจากการเรียนรู้และการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีโดยมีแรงจูงใจ เป็นตัวผลักดันให้เกิดคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม เป็นความดีในสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา

สรุปผลการสังเคราะห์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สรุปสังเคราะห์โดยภาพรวมหลักพุทธจิตวิทยา+หลักจิตวิทยา

หลักไตรสิกขา + จิตวิทยา

ศีล	สมาธิ	ปัญญา
การพัฒนาจิต	การพัฒนาภาวนา	การพัฒนาสติ
หลักจิตวิทยา	การรู้คิด	การเรียนรู้
การแก้ไขปัญหา		

หลักกิริยาวัตถุ ๓ + จิตวิทยา

ทาน	ศีล	ภาวนา
การพัฒนาสังคม	การพัฒนาจิต	พัฒนาปัญญา
หลักจิตวิทยา	การเรียนรู้	การรู้คิด
การแก้ไขปัญหา		

หลักอริยสัจ ๔ + จิตวิทยา

ทุกข์	สมุทัย	นิโรธ	มรรค
หลักการพ้นทุกข์	หลักแห่งทุกข์	หลักความดับทุกข์	หลักไปสู่ความดับทุกข์
หลักจิตวิทยา	ความจริงของชีวิต	ความเข้าใจของชีวิต	สู่สมาธิและปัญญา
การแก้ไขปัญหา			

อิทธิบาท ๔+ จิตวิทยา

ฉันทะ	วิริยะ	จิตตะ	วิมังสา
ความรักใคร่	ความพากเพียร	ความเอาใจใส่	ความสอดส่องเหตุผล
หลักจิตวิทยา	กล้าหาญ	สมาธิ	ปัญญา
การแก้ไขปัญหา			

มรรคมืองค์ ๘ + จิตวิทยา

สัมมาทิ ฐิ	สัมมา สังกัป	สัมมาวา จา	สัมมา กัมมัตตะ	สัมมาอา ชีวะ	สัมมาวา ยา	สัมมา มุตติ	สัมมาสม ภา
เข้าใจ	ใส่ใจ	พูดจา	กระทำ	ดำรงชีพ	พากเพียร	ระลึกได้	ตั้งใจ
หลักจิตวิทยา	ปัญญา	ปัญญา	ศีล	ศีล	ศีล	สมาธิ	สมาธิ
การแก้ไข ไขปัญหา							

สติปัฏฐาน + จิตวิทยา

ด้านกาย	ด้านเวทนา	ด้านจิต	ด้านธรรม
รูปธรรม	นามธรรม	เจตสิก+นามธรรม	รูปธรรม+นามธรรม
หลักจิตวิทยา	มีสติ	สมาธิ	ปัญญา
การแก้ไขปัญหา			

แผนภูมิที่ ๒.๑๐ รูปแบบการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การสังเคราะห์ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม

ความหมายในตัวแปร	บุคคลได้กล่าวไว้
ด้านการเห็นคุณค่าในตน	Bandura การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเอง
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	แฮมรินและพอลสัน ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) เป็นกระบวนการของจิตใจที่สามารถจะขจัดความตึงเครียด
ด้านการรับรู้ความสามารถของตน	สายธาร ไกรขุนทด การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมและกระทำสิ่งนั้นได้อย่างแท้จริง
ด้านการรับรู้สถานะการปฏิบัติ	กัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु ในมหาสติปัฏฐานสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานนั้น สิ่งสำคัญคือการกำหนดสติระลึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ปฏิบัติ

ตารางที่ ๒.๑๕ การสังเคราะห์ตัวแปรปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม

สรุปได้ศึกษามาว่าได้อ้างอิงเอาตัวแปรมาสังเคราะห์ เหตุผลที่นำมาเสนอการสังเคราะห์ตัวแปรปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม การเจริญสติปัฏฐานหมวดอริยาบถเป็นการปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูฏสงสาร

การสังเคราะห์ตัวแปรพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนา
 กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ความหมายในตัวแปร	บุคคลได้กล่าวไว้
ด้านทางกาย	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุโต) การเจริญทางกาย การพัฒนาทางกาย และการฝึกอบรมกาย
ด้านทางจิต	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุโต) การเจริญทางจิต การพัฒนาทางจิต และการฝึกอบรมจิตใจ
ด้านอารมณ์	สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา “ความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
ด้านปัญญา	เพียเจต์ (Piaget) การเรียนรู้ของมนุษย์มีพัฒนาการทางสติปัญญา เป็นลำดับขั้นตามวัย กระบวนการคิดของเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่ กระบวนการทางสติปัญญา
การรู้คิดแบบอริยสัจ	พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ) อริยสัจ คือความจริงอันแท้จริง หรือความจริงที่ทำให้บุคคลผู้เห็นอริยสัจให้เป็นพระอริยสัจ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงมี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค
คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม	พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิสัณหา คือ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาต้นเหตุ ตัดทอนไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป
พฤติกรรมการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน	พระราชวรมณี มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน

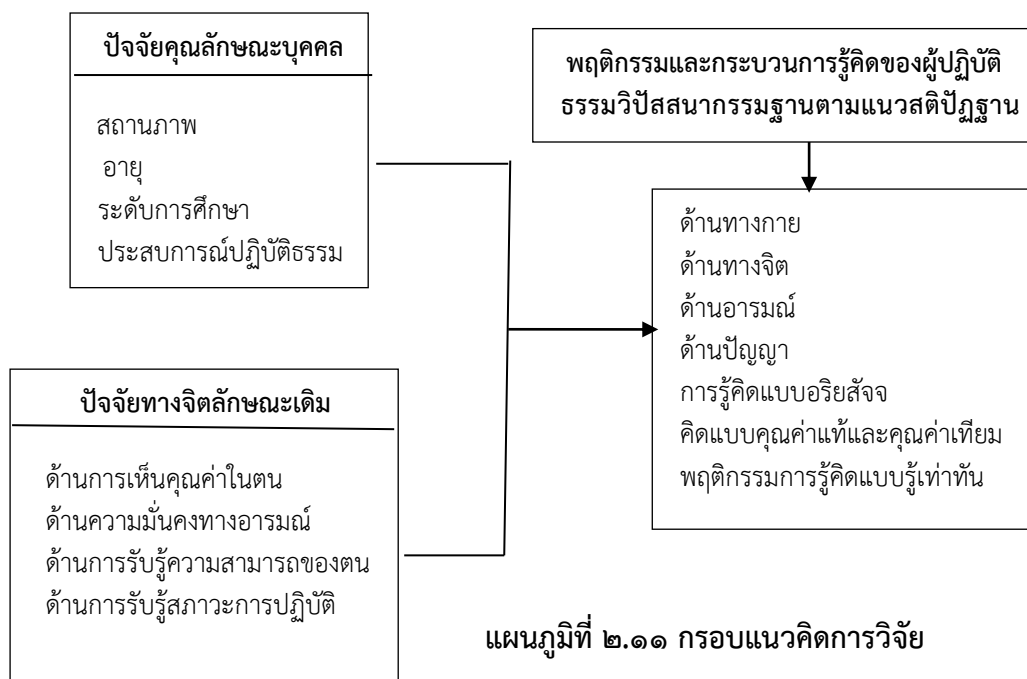
ตารางที่ ๒.๑๖ การสังเคราะห์ตัวแปรพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ
 ธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สรุปได้ศึกษามาว่าได้อ้างอิงเอาตัวแปรมาสังเคราะห์ เหตุผลที่นำมาเสนอการสังเคราะห์ตัวแปรปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐานหมวดอริยาบถเป็นการปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูสงสารหมายถึง สำคัญของสำคัญของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำคัญของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตารางวิเคราะห์ที่สำคัญของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะเห็นว่ามีความสำคัญตามแนวคิดของการศึกษา และนักวิชาการและที่มาของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยสนใจเลือกมา ๗ ประการ คือ กาย,จิต,อารมณ์,ปัญญา,อริยสัจ,คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม,รู้เท่าทัน,ดังนั้นสรุปได้ว่า สำคัญของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำคัญของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๗ กรอบแนวความคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เพื่อค้นหาสาเหตุผลของการปฏิบัติตามพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีตัวแปรดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๒.๑๑ กรอบแนวคิดการวิจัย