

บทที่ ๒

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษากระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท จะเริ่มต้นศึกษาจากฐานการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ปัจจุบันทั้งภายใน ภายนอก การเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา การเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์กับอายตนะ

๒.๑ กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

กระบวนการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เป็นลำดับตามระบบของสิ่งที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ ปราบกฎการณธรรมชาติที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ เช่น กระบวนการสังเคราะห์แสงของพืช กระบวนการเจริญเติบโตของเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนคลอดออกมาสู่โลก หมายความว่า เป็น วิธีดำเนินการตามแบบแผนและขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้แน่นอน เช่น เขาต้องการให้มีการพิจารณาข้อกล่าวหาตามกระบวนการยุติธรรมของศาล กระบวนการจัดการเรียนการสอน คำว่า กระบวนการ เป็นคำที่บัญญัติให้ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า process^๑

กระบวนการในพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกฝนหรือการเรียนรู้ของมนุษย์จนประสบผลสำเร็จไปตามลำดับตามสติปัญญาและความพร้อมของแต่ละบุคคล^๒

การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลอันเนื่องมาจาก การเผชิญสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ซ้ำๆ โดยที่ไม่ได้เป็นสัญญาติญาณ หรือเป็นส่วนของการพัฒนาการโดยปกติ^๓

การเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การศึกษา (สิกขา) คือ การพัฒนาชีวิตที่ดี (มรรค=พรหมจริยะ) ซึ่งมีปัญญาเป็นแกนนำโดยตลอด เริ่มด้วยใช้ปัญญาพัฒนาชีวิต ไปจนถึงชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา^๔

^๑ ศ.ดร.กาญจนา นาคสกุล ราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม ราชบัณฑิตยสถาน, (ออนไลน์), แหล่งที่มา [http:// www.royin.go.th](http://www.royin.go.th), (๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖).

^๒ อจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๗.

^๓ เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ทฤษฎีการเรียนรู้ โดยอาจารย์ชวนันท์ ชาญศิลป์, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://www.med.cum.ac.th>, (๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖).

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยอายตนะภายในตัวมนุษย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมพันธ์กับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ธรรมารมณ์(อารมณ์ที่ถูกต้องใจ)

คำว่า “การเรียนรู้” เป็นคำศัพท์ที่ใช้กันในวงการการศึกษา และไม่มีการบัญญัติ คำศัพท์การเรียนรู้ไว้พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์ของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^๕ พจนานุกรมฉบับมติชน จากการศึกษาพบว่า คำว่า “การเรียนรู้” ตรงกับคำศัพท์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า “สิกขา”^๖ ซึ่งเป็นภาษาบาลี ตรงกับคำศัพท์ทาง พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานนำมาใช้คำว่า “ศึกษา” ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต ภาษาไทยเรานำมาใช้ คำว่า “ศึกษา” ในด้านของตะวันตกเมื่อกล่าวถึงการเรียนรู้เทียบศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Learning” มีบุคคลสำคัญทางพระพุทธศาสนาและนักการศึกษาแนวพุทธได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย “การเรียนรู้” ไว้ว่า เดิมเรามีแต่คำว่า “เรียน” เวลาเมื่อพูดถึงคำว่า “เรียนรู้” ในฐานะวิทยาการต่างๆ เรามักนิยมตามแนวตะวันตก เราก็ เทียบกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Learning” แต่เดิมเราแปลว่า เรียน การศึกษาก็เท่ากับคำว่า เรียน เท่านั้น เพราะคำว่า เรียน เป็นคำไทย ส่วนคำว่า ศึกษาเป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤต คือ ศึกษา และตรงกับภาษาบาลีว่า สิกขา^๗

คำว่า “สิกขา” หมายถึง การศึกษา, การสำเหนียก, ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกอบรม มี ๓ อย่างคือ ๑) อธิศีลสิกขา ฝึกอบรมในเรื่องศีล ๒) อธิจิตตสิกขา ฝึกอบรมในเรื่องจิต ๓) อธิปัญญาสิกขา ฝึกอบรมในเรื่องปัญญา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา^๘

^๕ พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ปรัชญาศึกษาไทย ฉบับแก้ไขรวบรวมใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘), หน้า ๔๘.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ปัจจุบันท่านพระอาจารย์ดำรงสมณศักดิ์พระราชาคณะ ในราชทินนามที่ **“พระพรหมคุณาภรณ์”**

^๗ วิ.ม. (ไทย) ๑/๔๕/๓๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๙๙-๓๐๐.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), “กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย”, ใน **สาระความรู้ที่ได้จากการสัมมนาทางวิชาการเพื่อนำเสนอผลการวิจัย/ผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับเรื่อง กระบวนการเรียนรู้**, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยกรมวิชาการ, (กรุงเทพมหานคร : องค์การคำของคุรุสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๖-๓๗.

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด), หน้า ๒๘๕.

พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายของคำว่า “ศึกษา” ในภาษาไทยอาจจะแคบไป ภาษาบาลีว่า “สิกขา” ในภาษาสันสกฤตว่า “ศิกฺษา” คำ ๓ คำนี้ แม้จะแตกต่างกันโดยชื่อหรือโดยพยัญชนะแต่ก็เป็นคำ คำเดียวกัน ศิกฺษา ในภาษาบาลี หมายถึง การประพฤติปฏิบัติ การทำเพื่อให้ดับทุกข์โดยสิ้นเชิง รวมถึงความรู้ด้วย เพราะฉะนั้นความรู้กับการปฏิบัติต้องไปด้วยกันไม่แยกกัน^๙

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้หรือหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานั้นเรียกว่า สิกขา หรือ ศิกฺษา วิธีชีวิต คือ การศึกษา วิธีชีวิตที่ดีประกอบด้วยระบบการอยู่ร่วมกันที่ดี คือ ศีล หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยความปกติ ระบบการอยู่ร่วมกันของชีวิตควรจะต้องประกอบด้วยการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วย ทำให้ระบบการอยู่ร่วมกันดียิ่งๆ ขึ้น ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ที่เรียกว่าการศึกษาทั้ง ๓ หรือไตรสิกขานั้น เพราะเป็นวิธีชีวิตทั้งหมด วิธีชีวิตทั้งหมดคือการศึกษา การศึกษาจึงไม่มีการเรียนวิชา^{๑๐}

ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า “การเรียนรู้ เป็นกระบวนการของผู้เรียนที่ประกอบด้วยองค์ความรู้คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ที่นำไปสู่ความเจริญงอกงามของสติปัญญา”^{๑๑}

“การเรียนรู้” หมายถึง กระบวนการที่ผัสสะทั้ง ๖ ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า เกิดธาตุรู้ (รู้สีก, หมายรู้, รู้คิด, รู้แจ้ง) และมีการกระทำโต้ตอบฝึกฝนอบรมตนเองหรือโดยกัลยาณมิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สมรรถภาพภาวะ (ความสามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุกพอเหมาะพอควร) และอิสรภาพ (พ้นจากทุกข์และความเป็นทาส)^{๑๒}

^๙ พุทธทาสภิกขุ, **การศึกษาคืออะไร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมบุชา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๙๙-๑๒๐.

^{๑๐} ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี, “พุทธธรรมกับอุดมการณ์สำหรับศตวรรษที่ ๒๑”, ใน **พุทธธรรมกับอุดมการณ์สำหรับศตวรรษที่ ๒๑ : ปาฐกถาครบรอบ ๖๐ ปี พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๑๑} ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์, “แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม”, ใน **วิถีการเรียนรู้ของคนไทย : ประมวลสาระจากการประชุมและรวมข้อเขียนจากนักคิด, รวบรวมนและจัดพิมพ์โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ**, (กรุงเทพมหานคร : โครงการวิถีการเรียนรู้ของคนไทย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๘.

^{๑๒} ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์, **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

จะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่า การเรียนรู้ที่บุคคลสำคัญทางพระพุทธศาสนาและ นักศึกษาแนวพุทธได้ให้ไว้มีความคล้ายกันในเชิงของความหมาย แต่แตกต่างกันในการใช้คำ เช่น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่า ต้องศึกษาแล้วนำไปสู่การปฏิบัติและศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ก็เช่นกัน ที่กล่าวว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สัมผัสสัมผัสกับสิ่งเร้าเกิดธาตุรู้และมีการฝึกฝนจนถึงอิสรภาพ คือความพ้นทุกข์ทั้งปวง

“การเรียนรู้” เป็นคำใหม่ใช้ในวงการการศึกษาปัจจุบัน มีความหมายตรงกับคำใน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทว่า สิกขา ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีความหมายเหมือนกับคำว่า ศึกษา ใน ภาษาสันสกฤต และมีความหมายเดียวกับภาษาไทยที่ใช้คำว่า ศึกษา รวมความว่า การเรียนรู้ตาม แนวพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง กระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนด้วยอายตนะภายในตัวมนุษย์หรือ อินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมพันธ์กับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) พร้อมกับการ ประพฤติปฏิบัติตามกระบวนการของไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญา- สิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญของงานของ ชีวิตและเป็นวิถีชีวิตทั้งหมดของมนุษย์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้ ตามแนวพุทธศาสนา มี สัมมาทิฐิ เป็นแกนนำของการศึกษา และมีปัจจัยภายนอก (วิธีการแห่งศรัทธา) และปัจจัยภายใน (วิธีการแห่งปัญญา) เป็นปัจจัยเสริมสร้างสัมมาทิฐิ

ตัวแท่งของการศึกษา คือ การพัฒนาคนโดยมีการพัฒนาปัญญาเป็นแกนกลาง เป็น กระบวนการที่ดำเนินไปภายในบุคคล ซึ่งมีสัมมาทิฐิ หรือการรู้ การเข้าใจ การคิดเห็นที่ดีย่อม ถูกต้องตามความจริงเป็นแกนนำของการศึกษา^{๑๓}

ปัจจัยภายนอก (วิธีการแห่งศรัทธา) ที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือ เสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับการถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัย ทางสังคมที่ช่วยแนะนำในทางที่ดีย่อม ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถช่วยนำไปสู่ ปัจจัยภายใน (วิธีการแห่งปัญญา) เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตาม แนวทางปัญญา คือ การรู้จักมอง การรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่แท้จริงโดยวิธีคิดหา

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาฉบับง่าย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ พุทธธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖-๑๗.

เหตุปัจจัยสืบค้น และสืบสาวให้ตลอดสาย เพื่อแยกแยะ สิ่งเหล่านั้นให้เห็นตามสภาวะ แห่งเหตุ และปัจจัยโดยไม่มีต้นหาอุปทาน ทำให้เกิดความตั้งงามและแก้ปัญหาได้

นอกจากปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการแล้ว ยังมีองค์ประกอบแทรกที่มาจากช่วยหนุนอีก ๕ ตัว ซึ่งอยู่ในกระบวนการฝึกขั้นก่อนที่จะเข้าสู่มรรคด้วย จึงรวมมี ๗ ตัว คือ^{๑๔}

๑. กัลยาณมิตตตา (ความมีกัลยาณมิตร) ได้แก่ ปรโตโฆสะที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก
๒. ศีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) คือ ความเป็นผู้มีวินัย หรือชีวิตที่มีระเบียบ หรือมีพฤติกรรมความเคยชินที่ดี ซึ่งเกิดจากการใช้วินัยมาฝึกให้เกิดพฤติกรรมความเคยชินที่ดี ด้วยการ จัดระเบียบชีวิต และจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้มีสภาพซึ่งเอื้อโอกาสต่อการที่จะดำเนิน พัฒนาต่อไป

๓. จันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยจันทะ) คือ มีแรงจูงใจที่ถูกต้อง ได้แก่ ความใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ ต้องการเข้าถึงความจริง และทำสิ่งทั้งหลายให้ตั้งงามเป็นเลิศ ซึ่งเข้ามาทำหน้าที่แทน ตัณหา

๔. อุตตสัมปทา (ความทำให้ตนถึงพร้อม) คือ การทำตนให้ถึงความสมบูรณ์ด้วย ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ โดยมีจิตสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

๕. ทิฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยหลักแห่งความเชื่อถือ) คือ เชื่อถือในหลักการแห่ง เหตุผล หรือความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมองอะไรก็มองตามเหตุปัจจัย ซึ่งทำให้การเรียนรู้ เกิดขึ้น เพราะเป็นผู้ที่คิดหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลา

๖. อปฺปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) คือ ความกระตือรือร้น ไม่ เฉื่อยชา มีสติ ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่พลาดโอกาส โดยเฉพาะความมีจิตสำนึกตระหนักในความ เปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เห็นคุณค่าของการเวลา และรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนทำงาน และพัฒนาชีวิตแข่งกับเวลา

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ) การรู้จักมนสิการ หรือ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง ไม่มองอะไรข้ามๆ พรว่ำๆ คลุมๆ แต่รู้จักสืบสาวหาเหตุปัจจัย แยกแยะให้เห็นองค์ประกอบ จับแง่ดีมาใช้ประโยชน์ได้ และรู้จักโยงให้เห็นองค์รวมหรือสร้างองค์ ความรู้ความคิดใหม่ได้ ทำให้เกิดปัญญาที่เข้าถึงความจริง ได้ประโยชน์ และทำการสำเร็จสนอง ความใฝ่รู้ และใฝ่สร้างสรรค์ได้โดยสมบูรณ์

^{๑๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๒๙-๓๑.

องค์ประกอบหรือปัจจัยทั้ง ๗ ตัว รวมเรียกว่า บุญนิมิตของมรรค เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าถึงการมาของมรรค เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเข้าสู่มรรค คือ วิถีชีวิตที่ดีงามของผู้ที่มีการศึกษา โดยเฉพาะปัจจัยตัวแรก คือ กัลยาณมิตร เป็นตัวช่วยชักนำหรือกระตุ้นให้เกิดปัจจัยอื่นๆ เช่น เมื่อเรากำลังศึกษากระบวนการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา กัลยาณมิตรที่ดีเมื่อมีความรู้ในเรื่องของไตรสิกขา ก็สามารถเข้าไปช่วยบุคคลอื่นเพื่อนำเขาเข้าสู่ไตรสิกขา กัลยาณมิตรต้องรู้จักบุคคลนั้นว่ามีลักษณะอย่างไร ต้องรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อที่จะได้ประยุกต์กระบวนการไตรสิกขาให้เหมาะกับบุคคลนั้น

จากตัวอย่างนี้เมื่อบุคคลรับฟังคำแนะนำสั่งสอนจากกัลยาณมิตรจะทำให้บุคคลได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง เข้าใจสิ่งที่ได้ฟังแล้ว บรรเทาความสงสัย ทำความเห็นให้ตรง และจิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส^{๑๕} ซึ่งกัลยาณมิตรจะเป็นผู้นำเข้าสู่กระบวนการพัฒนาปัญญา ดังนี้

๑. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง^{๑๖} ปัญญาที่เกิดจากการเข้าหา กัลยาณมิตรเพื่อขอความรู้ คำแนะนำ โดยการน้อมฟัง จดจำหลักธรรมคำสั่งสอนเหล่านั้น

๒. จินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากคิด^{๑๗} ปัญญาที่เกิดจากการคิด พิจารณา เหตุผล เมื่อได้รับความรู้หรือคำแนะนำจากกัลยาณมิตรแล้วจึงนำมาไตร่ตรอง พินิจพิจารณาอย่างมีระบบระเบียบไปตามความเป็นจริงตามเหตุและผล หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ

๓. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม^{๑๘} หรือการลงมือปฏิบัติ คือการนำเอาความรู้ที่ได้จากสุตมยปัญญาและจินตมยปัญญามาทดลองปฏิบัติอย่างต่อเนื่องๆ ขึ้นไป จนเกิดความชำนาญ ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ

ด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตรดังกล่าว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรว่า “เพราะเหตุถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนกัลยาณมิตรนี้”^{๑๙} “ความมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๒๐} และ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่

^{๑๕} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๒/๓๔๔.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๙} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑๑/๑๗.

เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้ เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”^{๒๐}

๒.๑.๑ กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นแกนนำและเป็นฐานแล้ว กระบวนการเรียนรู้ภายในตัวบุคคลก็สามารถดำเนินไปได้ กระบวนการนี้แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนใหญ่ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา (สิกขา หรือ หลักการศึกษา ๓ ประการ) สิกขาในพระพุทธศาสนา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกบรื้อ ฝึกอบรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้เจริญออกมา ยิ่งขึ้นไปจนถึงบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ การหลุดพ้นหรือนิพพาน ความหมายของสิกขาสาระ และวิธีการ มีดังนี้^{๒๑}

๑. อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีความสุขจิตทางกาย วาจา และอาชีวะ **มีสาระเกี่ยวกับ** การดำรงตนด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์ รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกันเป็นพื้นฐานที่ดี สำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและปัญญา ศีล จึงกินความถึงการจัดสรรสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางสังคมที่ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่วและส่งเสริมโอกาสในการทำ ความดี การจัดระเบียบชีวิตและสังคมโดยวางหลักเกณฑ์ กฎข้อบังคับ บทบัญญัติต่างๆ เพื่อควบคุมความประพฤติของบุคคล พระพุทธศาสนาเรียกว่า วินัย ตัวอย่างวินัยที่สร้างเสริมศีลสำหรับสังคมวงกว้างได้แก่ระบบการปกครองทั้งบริหาร บทบัญญัติ และตุลาการ ระบบเศรษฐกิจ ระเบียบแผนทางขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม มาตรการเกี่ยวกับการงานอาชีพ เป็นต้น

๒. อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมสุขภาพจิต และการรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการฝึกสมาธิ **มีสาระเกี่ยวกับ** การพัฒนาคุณภาพจิต หรือ การปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด เป้าหมายหลัก คือ การบำเพ็ญกรรมฐานแบบสมณะวิธี เพื่อ ชักจูงใจของคนให้สงบ ให้มีจิตใจเยือกเย็น และมั่นคงในคุณธรรม ใฝ่ใจให้ฝึกฝนและมีวินัย อุดสาหกรรม ในการสร้างความดีงามยิ่งขึ้นไป ตลอดจนอุบายต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพจิต เช่น การมีสถานที่ พักผ่อนหย่อนใจอันสงบ ร่มรื่นชักจูงความคิดในทางดีงาม การสร้างบรรยากาศในสถานที่ต่างๆ ให้ ประกอบด้วยความเมตตากรุณา ชวนให้อยากทำดี

^{๒๐} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๐๓-๖๐๖.

๓. อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ **มีสาระเกี่ยวกับ** การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง หรือเท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่ และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจ วางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจ ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีอิสระเสรี สดชื่น เบิกบาน การศึกษาอธิปัญญาในชั้นสูงและเคร่งครัด ก็คือ การบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งต้องใช้สมาธิจากการปฏิบัติด้วยสมถะวิธีเข้าช่วย แต่การพัฒนาปัญญาในมุมกว้าง เรื่องของปัญญา ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนที่อาศัยกัลยาณมิตร โดยเฉพาะครูอาจารย์ผู้สอน ยังเป็นกัลยาณมิตรที่สามารถสร้างศรัทธาและสามารถชี้แนะให้ผู้เรียนเป็นคนที่มีใจคิดเองได้ อย่างน้อยทำให้มีความเห็นชอบธรรม ถ้าสามารถทำได้ยิ่งกว่านั้น ก็ให้เขารู้จักมองโลกและชีวิตอย่างรู้เท่าทันความจริงที่จะวางใจวางท่าทีที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นผู้มีการศึกษาชนิดที่ขัดเกลาจิตใจและแก้ทุกข์ได้ สามารถทำประโยชน์แก่ผู้อื่นพร้อมกับที่ตนเองมีจิตใจเป็นสุข

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หรือสิกขา คือ การมีสัมมาทิฐิเป็นแกนนำ โดยฝึกปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ซึ่งได้แก่ อธิศีลสิกขา เป็นการฝึกเกี่ยวกับการดำรงชีวิต อธิจิตตสิกขา เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม มีอุตสาหะในการสร้างความคิด และอธิปัญญาสิกขา เป็นการฝึกให้รู้จักคิด และเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต การเรียนรู้ที่เกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นการเรียนรู้ที่สามารถทำให้เข้าใจความสัมพันธ์ของโลกและชีวิต สามารถทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมร่วมด้วยจิตที่เป็นสุข

หลักการเรียนรู้ทั้ง ๓ ประการนี้ จัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า วิธีแก้ปัญหของอารยชนเป็นพื้นฐาน วิธีแก้ปัญหแบบอารยชนนี้ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่า ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ที่ทำให้เป็นอริยชน อริยมรรคนี้นี้มีองค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วยการมี **ความคิดเห็น** แนวความคิด ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่างๆที่ดีงาม ถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ

๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วยการมี **ความคิด** ความดำริไตรตรอง หรือคิดการต่างๆ ที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุนมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ประโยชน์สุข เช่น คิดในทางเสียสละ หวังดี มีไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูล มีความคิดที่บริสุทธิ์ อิงสัจจะ อิงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว หรือความเคียดแค้นชิงชัง มุ่งร้ายคิดทำลาย

๓. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วย **การพูด หรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต** ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่โกหก หลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลือนลอย มีความสุภาพ นิ่มนวลชวนให้เกิดไมตรี สามัคคีกัน ใช้ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ก่อประโยชน์

๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วย **การกระทำที่ดีงาม สุจริต** เป็นไปในทางสร้างสรรค์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน หรือทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี สังคมสงบสุข เป็นการกระทำต่างๆที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิตร่างกาย การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น การล่วงละเมิดสิทธิในคุ้มครอง หรือของรักของหวงของผู้อื่น

๕. สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วย **การประกอบอาชีพที่สุจริต** ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น

๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วย **การเพียรพยายามในทางที่ดีงามชอบธรรม** คือ เพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งที่ดีงามหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้น

๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วย **การมีสติกำกับตัว** คุมใจไว้ ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ต้องทำในเวลานั้นๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ระลึกได้ถึงสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกิดเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ในเวลานั้นๆ เวลานั้นๆ ไม่หลงเลือนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวปล่อยใจ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้ายวนหรือยั่วยุ ดุดกระชากให้หลุดหลงเลือนลอยไปเสีย

๘. สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ) เป็นแนวปฏิบัติด้วย **ความมีจิตตั้งมั่น** จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงานหรือในสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็ง เอาจาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี

อริยมรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐ นำมาจัดลงเป็น ๓ หมวด ในไตรสิกขาได้ดังนี้

อริศีลสิกขา (ศีล) ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

อริจิตตสิกขา (สมาธิ) ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

อริปัญญาสิกขา (ปัญญา) ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ^{๒๒}

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

๑. อธิศีลสิกขา เป็นขั้นตอนการฝึกฝนให้มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ หรือกล่าวได้ว่าเป็นการฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกายและวาจาให้เรียบร้อย ตั้งอยู่ในความดีงาม มุ่งไปที่การปฏิบัติ ๔ ประการ ได้แก่

๑) ปาติโมกขสังวรศีล แปลว่า ศีลคือความประพฤติในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้ามทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย ปาติโมกขสังวรศีลนี้เป็นศีลสำหรับพระภิกษุ ที่เกิดจากวินัยแม่บท คือวินัยแม่บทของชุมชนสงฆ์ สำหรับประพฤติดุปฏิบัติให้เป็นแบบแผนอย่างเดียวกันอย่างประณีตงดงาม และกำกับความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการดำเนินชีวิตของสงฆ์ ในกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนามุ่งหมายไปที่การรักษาปกติตามระเบียบวินัยตามภาวะของตน สำหรับบุคคลทั่วไปหมายถึงศีลขั้นพื้นฐานหรือศีล ๕

๒) อินทริยสังวรศีล แปลว่า ความสำรวมอินทริย์ มีสติรู้เท่าทันระวังไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๒๓}

๓) อาชีวปาริสุทธิศีล แปลว่า ความบริสุทธิ์ในอาชีพ หรือเลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบไม่หลอกลวงผู้อื่นเลี้ยงชีพ หรือสัมมาอาชีวะ^{๒๔} คือ การไม่ประกอบอาชีพในทางที่ผิดศีลในข้อสัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ เช่น การโกง หลอกลวง สอพลอ บีบบังคับ ชูเชื้อ ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้าสิ่งเสพติด^{๒๕}

๔) ปัจจัยสันนิสิตศีล แปลว่า ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ คือการพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ สำหรับพระภิกษุ ได้แก่ จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช สำหรับบุคคลทั่วไป ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค โดยใช้สิ่งดังกล่าวให้เป็นไปตามความมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ ไม่บริโภคด้วยตัณหา^{๒๖}

อธิศีลสิกขาจึงเป็นการฝึกหัดพัฒนามนุษย์ในด้านพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางสังคม ท่าทีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันตามหลักแห่งการไม่ละเมิดและเบียดเบียนกัน และการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องต่อกันระหว่างบิดามารดากับบุตรธิดา สามีและภรรยา มิตรกับมิตร

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔-๔๕๙/๕๐๕-๕๐๘.

^{๒๔} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๗-๒๕๘, ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑-๓๓, ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๓๗๕/๔๒๑-๔๒๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑-๑๗๓, ๒๐๖/๑๗๓-๑๗๕.

^{๒๕} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๙๕.

^{๒๖} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

นายจ้างกับลูกจ้าง คฤหัสถ์กับพระสงฆ์^{๒๗} เป็นความประพัตติที่สร้างความสงบให้เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานให้มนุษย์ได้พัฒนาจิตใจต่อไป และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับวัตถุ เพื่อชี้แนะให้มนุษย์เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของการใช้วัตถุสิ่งเสพ เช่น การบริโภคอาหารเพื่อบำรุงเลี้ยงดูร่างกาย ไม่ให้ทรุดโทรม ไม่ใช้การบริโภคไปตามกิเลสตัณหา แต่เป็นการบริโภคตามประโยชน์ที่แท้จริง คือ ให้เกิดกำลังกายหรือยังอัตภาพให้เกิดขึ้น และอินทริยสังวร คือการใช้อายตนะภายในตัวมนุษย์ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งหลายอย่างถูกต้อง ระวังจิตใจไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำ กล่าวคือ เมื่อเห็น รูป ฟังเสียง มนุษย์สามารถใช้ตาเป็น หูเป็น ให้ได้คุณค่าที่แท้จริง

๒. อธิจิตตสิกขา เป็นขั้นตอนการฝึกฝนจิตที่มีความสัมพันธ์กับองค์มรรค คือ สัมมาวาจา สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หรือกล่าวได้ว่าเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสติด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องจนเป็นสมาธิตามหลักสมถภาวนา และเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การฝึกฝนจิตเพื่อให้มีสติเป็นการควบคุมใจไว้กับกิจต่างๆ หรือควบคุมจิตให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องไม่ฟุ้งกระจายออกไป เมื่อมนุษย์รู้ถึงจิตของตน รู้แนวทางที่กำลังชอบหรือไม่ชอบ ถูกใจหรือไม่ถูกใจ คิดสิ่งที่เบญจกมลหรืออกุศลได้ ดังนั้น การฝึกอบรมจิตจึงเป็นการฝึกจิตให้อยู่ในสภาพที่มีกำลัง มีความผ่องใส เป็นอิสระ ไม่กระสับกระส่าย พร้อมสำหรับการเรียนรู้

การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติในพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา มี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

๑. สมถภาวนา แปลว่า การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ^{๒๘} หมายถึง การสำรวมจิตให้แน่วแน่ สงบเยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วิตกกังวล ซึ่งมีหลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวไว้ ๓ วิธี ดังนี้

๑) การเจริญสมาธิด้วยวิธีตามธรรมชาติ บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองได้โดยเริ่มจากการมีปิติปราโมทย์ คือ ความปลื้มใจที่ได้กระทำในสิ่งที่ดีงาม และเกิดปิติ คือ ความอึดเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลายสบายใจ คือ ปัสสัทธิ กลายมาเป็นความสุข นำไปสู่สมาธิในที่สุด^{๒๙}

นอกจากนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงการฝึกสมถภาวนาด้วยวิธีตามธรรมชาติเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดสมาธิจะเกิดความรู้ตามที่เป็นจริงคือเกิดปัญญา ที่เรียกว่า “ยถาภูตญาณ-

^{๒๗} ที.ปา. ๑๑/๒๔๒-๒๔๔/๑๙๙-๒๐๐ และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๖-๗๗๘.

^{๒๘} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๔๑.

ทศชนะ” เมื่อเข้าถึงความจริงที่เป็นสัจธรรมแล้ว จิตก็จะมี “นิพพิทา” หรือจิตหน่ายจากความอยากได้ อยากเป็น กำลังได้ กำลังเป็น ได้แล้ว เป็นแล้ว การกระทำต่างๆ ในชีวิตประจำวันจะเป็นไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ ทำไปด้วยแรงขับของเมตตาและปัญญา หลังจากนั้นจิตก็จะเป็น “วิราคะ” คือ จิตคลายออกจากราคะหรือตัณหา นำไปสู่ “วิมุตติ” คือ จิตหลุดจากความผูกพันของกิเลส ทั้งปวง ซึ่งจะนำไปสู่ “วิสุทธิ” คือ ความบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง มีความเบิกบาน สุขความสงบเย็น คือ “สันติ” และท้ายที่สุดคือ เข้าสู่ภาวะนิพพาน ซึ่งก็คือความไม่มีทุกข์ ไม่มีเครื่องทิ่มแทง ไม่เชื้อให้เกิดใหม่ ปราศจากเครื่องผูกพันให้ร้อยรัดอีกต่อไป^{๓๐}

๒) การเจริญสมาธิโดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้น มีที่มาจาก ๔ แหล่ง คือ มีสมาธิที่เกิดจากฉันทะ (ความพอใจหรือแรงจูงใจ) สมาธิที่เกิดจากวิริยะ (ความเพียร) สมาธิที่เกิดจากจิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และสมาธิที่เกิดจากวิมังสา (ความสอบสวน ไตร่ตรอง) นอกจากอิทธิบาท ๔ แล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นวิธีการเจริญสมาธิได้^{๓๑}

๓) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน มีขั้นตอนที่สำคัญคือ เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วให้ (๑) ตัดปليโพธิหรือเหตุกังวลใจต่างๆ (๒) เข้าหากัลยาณมิตร (๓) รับเอากรรมฐาน หรือสิ่งที่ใช้ฝึกอบรมจิต เพื่อให้จิตแน่วแน่อยู่อารมณ์นั้น โดยไม่ซัดส่ายไปที่อื่น คือ กรรมฐาน ๔๐^{๓๒} ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ให้เหมาะกับจริตของตน จริต หมายถึง ความประพฤติหรือพื้นเพนิสัยตามปกติของแต่ละบุคคล^{๓๓} ซึ่งอาจเลือกวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป^{๓๔}

ระดับของสมาธิจากการฝึกฝนอบรมจิตด้วยวิธีต่างๆ ดังกล่าว มี ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) เป็นสมาธิขั้นต้น หรือจุดเริ่มต้นของวิปัสสนา
๒. อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่วแน่) เป็นสมาธิขั้นระดับนิรอรก ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน เป็นสมาธิเบื้องต้นแห่งอัปนาสมาธิ ผลของสมาธิเมื่อถึงระดับอุปจารสมาธิหรือสมาธิ

^{๓๐}พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๑), หน้า ๙๔-๑๐๖.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๔๒-๘๔๘.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภ. อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๒-๑๘๕.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๔๙-๘๕๕.

จวนจะแน่วแน่นองค์ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เกิดขึ้น^{๓๕} สามารถสงบนิรวรณทั้ง ๕ (สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม) ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา^{๓๖} ดังนี้

เมื่อวิตก (การปักจิตลงสู่อารมณ์) เกิดขึ้น จะทำให้สงบกามฉันทะ (ความพอใจในกามคุณ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) ลงไป

เมื่อวิจาร์ (การพิจารณาอารมณ์) เกิดขึ้น จะทำให้สงบพยาบาท (ความคิดร้าย ความผูกใจเจ็บ) ลงไป

เมื่อปิติ (ความอิ่มใจ) เกิดขึ้น จะทำให้สงบถีนมิทระ (ความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ซึมเซา) ลงไป

เมื่อสุข (ความสบาย) เกิดขึ้น จะทำให้สงบอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญ) ลงไป

เมื่อเอกัคคตา (ความมีจิตแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวหรือสมาธิ) เกิดขึ้น จะทำให้สงบวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ลงไป^{๓๗}

๓. อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่น) เป็นสมาธิขั้นสูงสุด ซึ่งมีฌานทั้งหลาย เป็นผลสำเร็จของการเจริญสมาธิ ดังนี้

ฌานที่ ๑ ปฐมฌาน มีองค์ธรรม คือ วิตก (การตรึงตรองหรือการที่จิตจับอารมณ์ได้) วิจาร์ (การตรองหรืออาการที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์นั้น) ปิติ (อิ่มใจ) สุข (สบายใจ) เอกัคคตา (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง)

ฌานที่ ๒ ทุตติยฌาน มีองค์ฌาน คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ตติยฌาน มีองค์ฌาน คือ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๔ จตุตถฌาน มีองค์ฌาน คือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๓๘}

^{๓๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๙/๔๐๓.

^{๓๖} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๙.

^{๓๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๒๕๖-๒๕๗.

^{๓๘} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๓๓/๗๕-๗๗, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๖๒๔/๔๑๓-๔๑๔.

ดังพุทธพจน์ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใส ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยกกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุตตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๓๙}

สัมมาสมาธิที่นำไปใช้ในการพัฒนาปัญญา มีลักษณะ ๘ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| ๑) ตั้งมั่น | ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง |
| ๒) บริสุทธิ | ๖) นุ่มนวล |
| ๓) ผ่องใส | ๗) ครอบงำงาน |
| ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา | ๘) ไม่วอกแวกหวั่นไหว ^{๔๐} |

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสรรเสริญสัมมาสมาธิว่าเป็นธรรมสะอาด ให้ผลโดยลำดับ สมาธิที่เสมอด้วยสัมมาสมาธินั้นไม่มี^{๔๑} สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อได้ฌานทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๔๒}

๒. วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง^{๔๓} โดยการฝึกสติให้รู้เท่าทันกับปัจจุบันอารมณ์ จนเกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งปวง ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในระหว่างปฏิบัติ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้าย เรียกว่า วิชชา^{๔๔} หรือความรู้แจ้งเป็นภาวะที่สุข สงบ ผ่องใส ไม่เป็นไปด้วยอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ญาณและวิชชาจึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓/๔๒.

^{๔๑} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๕/๑๐.

^{๔๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๐๖.

และถาวร ซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการฝึกสติ หรือสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๔๕} ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถภาวนาจนได้ฌาน ดังที่ได้กล่าวแล้วในหัวข้อสมถภาวนาก่อน แล้วจึงปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้

สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง^{๔๖} เป็นสติที่จดจ่อต่อเรื่องที่สภาวะธรรมทางกายและจิต กำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน แปลว่า การฝึกมีสติอยู่กับกาย หรือระลึกในกายให้เห็นถึงภาวะตามความเป็นจริงของกายทั้งหลาย หรือรู้ในกายทั้งปวง เช่น หายใจเข้า หายใจออก ยืน เดิน นั่ง นอน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือในการทำกิจการต่างๆ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ใน กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ได้จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายวิธี ดังนี้

อานาปานสติ แปลว่า การมีสติรู้ลมหายใจเข้าออก

อิริยาบถ แปลว่า การกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย

ปฏิกูลมนสิการ แปลว่า การพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก

ธาตุมนสิการ แปลว่า การพิจารณากายโดยเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ

นวสีวธิกา แปลว่า การพิจารณากายโดยความเป็นซากศพที่มีสภาพไม่งามต่างๆ

๒. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน แปลว่า การฝึกมีสติอยู่กับความรู้สึก เมื่อเกิดมีความรู้สึกใดก็มีการระลึกรู้อยู่กับความรู้สึกนั้นๆ สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ว่าเฉยๆ ทั้งที่อาศัยกามคุณ (สามิส) และไม่อาศัยกามคุณ (นิรามิส) การมีสติเท่าทันเวทนาจะทำให้ไม่เชื่อมต่อไปสู่ตัณหา และไม่เข้าไปสู่กระแสของโลภะ โทสะ โมหะ

๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน แปลว่า การมีสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา กล่าวคือ สภาพของจิตขณะที่กำหนดรู้ว่ามีโลภะ โทสะ โมหะ หรือไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เสร้าหมองหรือผ่องใส พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ ตามสภาพของจิตที่เป็นอยู่จริงในขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน แปลว่า การมีสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้ชัดในสภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่า

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๘.

ธรรมเหล่านี้ปรากฏอย่างไร คืออะไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับลงไปอย่างไร ก็ตามรู้นั้น^{๔๗}

ในขณะที่พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ธรรม คือ อาตปปี แปลว่า มีความเพียร^{๔๘} หรือสัมมาวายามะ หมายถึง เพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรเจริญและรักษาความดี สัมปชาโน แปลว่า มีสัมปชัญญะ สติมา แปลว่า มีสติ เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ที่สมบูรณ์แล้วก็สามารถละซึ่งโลก โกรธ หลง^{๔๙}

องค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนาที่แตกต่างไปจากสมถภาวนา คือ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาหรือเป็นการมนสิการด้วยปัญญา โยนิโสมนสิการจะทำงานเชื่อมอยู่ระหว่างสติกับปัญญา เป็นอุบายวิธีในการใช้ปัญญาให้ได้ผล เมื่อสติระลึกถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องโดยเอาจิตกำกับกับสิ่งนั้นแล้ว โยนิโสมนสิการก็เข้าไปกำหนดทิศทางหรือแ่งมุมให้กับการทำงานของปัญญา แล้วปัญญาก็ทำงานหรือจัดการไปตามแ่งมุมหรือทิศทางนั้นๆ ถ้าโยนิโสมนสิการจัดแ่งมุมหรือทิศทางได้เป็นอย่างดีหรือเหมาะสมแล้ว ปัญญาก็ทำงานได้ผล เปรียบเหมือนขวานาเกี่ยวข้าวโดยเอามือขวานจับเคียวตะล่อมข้าวรวมเข้ากันเป็นกำ แล้วเอามือซ้ายจับกำข้าวนั้นยกขึ้น แล้วก็ตัดกำข้าวนั้นด้วยเคียว จากตัวอย่างนี้ มือขวานจับเคียวตะล่อมข้าวรวมเข้ากันเป็นกำคือสติ มือซ้ายจับกำข้าวนั้นขึ้นคือโยนิโสมนสิการ ซึ่งโยนิโสมนสิการมีลักษณะยกเอาเหตุผลที่เกิดจากการพิจารณาในทิศทางหรือแ่งมุมต่างๆ และการตัดกำข้าวนั้นด้วยเคียวคือปัญญา^{๕๐}

กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สติจะทำหน้าที่สำคัญทั้งในสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ในสมถภาวนาสติจะควบคุมจิตไว้กับอารมณ์หรือตั้งอารมณ์ไว้กับจิต เพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน้อยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ซัดส่ายไปที่อื่น จิตที่แน่วแน่มั่นทนอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่่าเสมอ เรียกว่าเป็นสมาธิ^{๕๑} ในวิปัสสนาภาวนา สติจะกำหนดควบคุมจิตไว้กับอารมณ์เช่นกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเอาอารมณ์นั้นให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณาวิเคราะห์ วินิจจัย โดยกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามาทางอายตนะภายในหรืออินทรีย์ ๖ ซึ่งปัญญาจะต้องรู้เข้าใจตามความเป็นจริง^{๕๒}

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๑๓.

^{๔๘} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔-๒๖.

^{๔๙} อ.ภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖.

^{๕๐} สำนักวรรณคดีและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร, คัมภีร์มิลินทปัญหา ไทย-บาลี, หน้า ๕๑.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๒.

ในการฝึกสติจุดมุ่งหมายของสมถภาวนาคือฉาน จุดมุ่งหมายของวิปัสสนาภาวนาคือญาณ ผู้ปฏิบัติสมถภาวนาอาจทำสมถอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนาภาวนาเลยก็ได้ เรียกว่าหยุดเพียงขั้นสมาธิ ไม่ก้าวไปสู่ขั้นปัญญา แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องอาศัยสมถภาวนาไม่มากนัก คือ อาจเจริญสมถจนได้ฉานสมาบัติก่อน แล้วก้าวต่อไปสู่ขั้นเจริญวิปัสสนา คือเอาฉานเป็นบาทฐานของวิปัสสนาก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาควบคู่กันไปก็ได้ ในกระบวนการเรียนรู้ผลที่ต้องการจากสมถคือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา กล่าวคือ เป็นการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธิเป็นบาทฐาน สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นสมาธิที่ไม่ต้องถึงระดับสูงสุด แต่หากเป็นสมาธิที่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญา กล่าวคือ เป็นสมาธิเพียงขั้นต้นเรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ตามสภาวะธรรมในปัจจุบันขณะนั้นๆ เป็นสมาธิที่ประกอบกับวิปัสสนา ซึ่งเป็นสมาธิในระดับขณิกสมาธิกับอุปปจารสมาธิ พร้อมทั้งจะใช้ปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม แต่เมื่อถึงขณะที่จะบรรลุมรรคผล สมานนั้นจะแน่วแน่เป็นอุปปนาสมาธิสามารถกำจัดกิเลสและหลุดพ้นได้ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์หรือสัมมาสมาธิ^{๕๓}

ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเรียนรู้ในการเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ เพราะโดยปกติจิตของมนุษย์จะซัดส่ายไปตามอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะ^{๕๔} จิตจึงคิดอยู่ตลอดเวลาจนเกิดความเครียด สับสน พุ่งซ่าน เกิดเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิด ซึ่งขณะที่คิดมนุษย์มักไม่รู้สึกรู้สึหรือไม่มีสติ เช่นไม่รู้ว่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่รู้ว่ในขณะที่เดินกำลังก้าวเท้าซ้ายหรือก้าวเท้าขวา หรือในกิจกรรมต่างๆ ที่กระทำก็กระทำไปตามความเคยชินไม่ได้ทำด้วยสติ เมื่อไม่มีสติมนุษย์จึงเกิดความทุกข์หรือปัญหาของชีวิตได้ง่าย การฝึกฝนอบรมจิตด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาดังกล่าว ทำให้จิตสงบจากอารมณ์ที่มากระทบหรือสงบจากความคิด เกิดเป็นความสุข เพราะหลุดพ้นจากความบีบคั้นจากการคิดที่เป็นไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา การฝึกสติจิตสามารถกำหนดตามทันสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นหรือกระทำอยู่ในขณะนั้นๆ ทำให้ไม่หลงในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และไม่หลงไปสู่ออนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่หากจะต้องพิจารณาเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะกระทำต่อไปในอนาคต ก็เอาสติกำหนดพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีจุดหมายในสิ่งนั้นๆ ก็จะทำให้กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันหรืออยู่กับปัจจุบัน การฝึกอบรมจิตด้านสมถภาวนาดังกล่าวจึงเป็นบาทฐานในการพัฒนาสติให้สูงขึ้นไปตามลำดับจนเป็นสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์

^{๕๓} พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร**, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๕-๑๓๑, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๐๖-๓๐๘.

^{๕๔} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

๘ ซึ่งเป็นพลังที่นำไปสู่การเรียนรู้ได้อย่างได้ประโยชน์ เพราะจิตที่สงบแน่วแน่เป็นจิตที่สมควรแก่การทำงานทุกชนิด^{๕๕}

๓. อธิปัญญาสิกขา เป็นขั้นตอนที่สืบเนื่องมาจากการฝึกฝนสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาจนเกิดสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ กล่าวคือ เป็นการฝึกฝนหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจหรือเกิดปัญญาที่ทำให้การดำริคตินึกและมีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง

ปัญญาในอธิปัญญาสิกขาเป็นเครื่องละกิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดานหรือเรียกว่า อนุสัย ได้แก่^{๕๖}

๑. กามราคะ แปลว่า ความอยากได้ในสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจทั้งหลาย หรือกาม

คุณ ๕

๒. ปฏิฆะ แปลว่า ความขุ่นเค้น อาฆาต โกรธเคือง

๓. ทิฎฐิ แปลว่า ความเห็นผิด

๔. วิจิกิจฉา แปลว่า ความลังเลสงสัย ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด หรือความหลงผิด

๕. มานะ แปลว่า การหลงตน ถือว่าตนดีกว่าเขา เลวกว่าเขา หรือเสมอเขา

๖. ภวราคะ แปลว่า ความกำหนดในภพ หมายถึง ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่

๗. อวิชชา แปลว่า ความไม่รู้จริง หมายถึง ความไม่รู้เท่าทันในสิ่งทั้งปวงตามความเป็น

จริง

โดยปกติแล้วอนุสัยดังกล่าวจะไม่ปรากฏออกมา แต่จะปรากฏออกมาในรูปของกิเลสก็ต่อเมื่อมีผัสสะและนำไปสู่เวทนาเกิดเป็นความเศร้าหมองของจิต^{๕๗} เมื่อกิเลสเข้าครอบงำจิตใจผู้ใด ก็ย่อมคิดเบียดเบียนตนเอง ย่อมคิดเบียดเบียนผู้อื่น ย่อมมีทุกข์ทางใจ ย่อมประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ ย่อมรู้ชัดในประโยชน์ตน ย่อมรู้ชัดในประโยชน์ผู้อื่น เปรียบเสมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร เป็นไปในฝ่ายคับแคบ ไม่ก่อให้เกิดปัญญา^{๕๘} หรือกล่าวได้ว่า เมื่อกิเลสเข้าครอบงำจิตใจผู้ใด ผู้นั้นย่อมแสวงหาความสุขใส่ตน ซึ่งความสุขของตนอาจสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นได้ด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ และโมหะ

^{๕๕} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๓/๔๒.

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓/๓๓๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๖/๑๐๓, อภ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๑๗, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖.

^{๕๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

^{๕๘} อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๒๙๑-๒๙๒.

การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จิตจะเกิดความสะดวกใส เป็นอิสระ เกิดปัญญาหรือสัมมาทิฐิ ส่งผลให้ศีลและสมาธิบริบูรณ์ขึ้นพร้อมกันเป็นกระบวนการ ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชา (ปัญญา) และวิมุตติ (การหลุดพ้นจากกิเลส) บริบูรณ์^{๕๙}

ดังนั้น ศีลที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้ว สมาธิที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้ว และปัญญาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้ว สามารถระงับโลภะ โทสะ โมหะ จนหมดสิ้นได้ อธิปัญญา-สิกขาจึงเป็นความเข้าใจธรรมชาติภายในตนเองของมนุษย์ด้วยปัญญาว่าธรรมชาติล้วนอาศัยกันและกันเกิดขึ้น จิตที่สงบจากการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติสัมปชัญญะจึงเป็นกำลังที่ทำให้เห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติ ให้รู้เท่าทันสิ่งทั้งปวง ปัญญาหรือสัมมาทิฐิก็จะปรากฏชัดปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง เกิดปัญญาในการนึกคิด ไตร่ตรอง พิจารณา จัดสรรให้ตนเองออกจากอารมณ์ที่ยั่วยวนต่างๆ ไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียน

อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา คือหลักในการฝึกฝนอบรมที่เป็นกระบวนการที่สนับสนุนซึ่งกันและกันจะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยส่งเสริมเชื่อมโยงกันและกัน และเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการพัฒนาตนเอง จึงควรนำกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขามาใช้เป็นกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนด้วยอายตนะภายในตัวมนุษย์หรืออินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมพันธ์กับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิตและเป็นวิถีชีวิตทั้งหมดของมนุษย์

๒.๑.๒ กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขากับการฝึกฝนอายตนะ

ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนามุ่งเน้นไปที่ข้อประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา^{๖๐} ซึ่งมีสาระสำคัญในการฝึกฝนอบรมตนเองเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศลเพื่อการดำรงอยู่ด้วยดี หรือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือสังคมด้วยกาย วาจา ใจ (อธิศีลสิกขา) การฝึกฝนคุณภาพจิตใจให้เกิดความตั้งมั่น แน่วแน่

^{๕๙} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๖๐} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๘-๓๐๙, ๘๕/๓๑๐-๓๑๑.

ไม่ฟุ้งซ่าน รวมถึงการฝึกฝนจิตให้มีคุณธรรม ส่งเสริมต่อการดำรงชีวิตที่ดีงามและสามารถที่จะก้าวสู่การฝึกฝนอบรมด้านปัญญาต่อไป (อธิจิตตสิกขา) และการฝึกฝนปัญญาให้รู้เท่าทันระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งปวงตามธรรมชาติ (อธิปัญญาสิกขา) ซึ่งหมายถึงอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก ได้แก่

๑. จักขุ (ตา) กับ รูป (รูป)
๒. โสตะ (หู) กับ สัททะ (เสียง)
๓. ชานะ (จมูก) กับ คันธะ (กลิ่น)
๔. ชิวหา (ลิ้น) กับ รส (รส)
๕. กาย (กาย) กับ โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย)
๖. มโน (ใจ) กับ ธรรมารมณ (สิ่งที่ใจนึกคิด)^{๖๑}

พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้สูงสุดที่ปัญญา กล่าวคือ ปัญญาที่รู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงตามธรรมชาติ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเรียนรู้ที่จะฝึกฝนควบคุมระมัดระวังตนให้รู้เท่าทันเมื่อตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น หูได้ยินเสียง ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ใจรับรู้อารมณ์ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองภายในขอบเขตของสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นๆ สามารถที่จะดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม แก้ปัญหาในชีวิตและดับทุกข์ได้ ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ไม่คลายกำหนด ไม่ละจักขุ เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์...โสตะ ฯลฯ ชานะ ฯลฯ ชิวหา ฯลฯ กาย ฯลฯ บุคคลเมื่อยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ไม่คลายกำหนด ไม่ละมโน เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลเมื่อรู้ยิ่ง กำหนดรู้ คลายกำหนด ละจักขุได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์ ฯลฯ ชิวหา ฯลฯ กาย ฯลฯ บุคคลเมื่อรู้ยิ่ง กำหนดรู้ คลายกำหนด ละมโนได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์^{๖๒}

^{๖๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

^{๖๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๑/๑๒๕.

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ไม่คลายกำหนด ไม่ละรูป เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์...สัททะ ฯลฯ คันธะ...รส...โณภูมิจักขะ... ฯลฯ บุคคลเมื่อยังไม่รู้ยังไม่กำหนด ไม่คลายกำหนด ไม่ละธรรมารมณ เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลเมื่อรู้ยัง กำหนดรู้ คลายกำหนด ละรูปได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์...สัททะ ฯลฯ คันธะ...รส...โณภูมิจักขะ... ฯลฯ บุคคลเมื่อรู้ยัง กำหนดรู้ คลายกำหนด ละธรรมารมณได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์^{๖๓}

จากความหมายของพระพุทธพจน์ข้างต้น การเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เถรวาทจึงหมายถึง กระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนด้วยอายตนะภายในตัวมนุษย์หรืออินทรีย์ ๖ สัมพันธ์กับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ ๖ พร้อมกับการประพฤติปฏิบัติตามกระบวนการของไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิตและเป็นวิถีชีวิตทั้งหมดของมนุษย์

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของมนุษย์ และมีแนวคิดที่ มนุษย์ ประกอบขึ้นด้วยรูปขันธ์ (ร่างกาย) ได้แก่ ธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และนามขันธ์ (จิตใจ) ได้แก่ เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ) สังขาร (การคิด) และวิญญาณ (จิตใจ)^{๖๔} ทั้งร่างกายและจิตใจประกอบเข้าด้วยกันเป็นชีวิตอิงอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวได้ว่า ร่างกายต้องอาศัยจิตใจจึงจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ และจิตใจต้องอาศัยร่างกายคอยรับรู้อารมณ์ภายนอก ดังพุทธพจน์ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

จักขุ รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุวิญญาณมีอยู่ในที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็มีอยู่ในที่นั้น ฯลฯ

ชีวหา ฯลฯ มโน ธรรมารมณ มโนวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางมโนวิญญาณมีอยู่ในที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็มีอยู่ในที่นั้น

ส่วนจักขุ รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุวิญญาณไม่มีในที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็ไม่มีในที่นั้น ฯลฯ

ชีวหา ฯลฯ มโน ธรรมารมณ มโนวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางมโนวิญญาณไม่มีในที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็ไม่มีในที่นั้น^{๖๕}

^{๖๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๒/๑๒๕.

^{๖๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๘/๒๒๐.

^{๖๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๘/๕๘.

จากพระพุทธพจน์นี้ คำว่าโลกตามแนวคิดพระพุทธศาสนาก็คือ อายตนะภายในหรืออินทรีย์ ๖ ได้แก่ จักขุ (ตา) โสต (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) และมโน (ใจ) กับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป (รูป) สัททวะ (เสียง) คันธะ (กลิ่น) รส (รส) โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ต้องกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกจะเกิดเป็นความรู้เฉพาะด้านของแต่ละอายตนะขึ้น เรียกว่า วิญญาน แปลว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในกับภายนอกกระทบกัน เช่น ตากระทบวัตถุสิ่งหนึ่งเกิดการเห็นขึ้น เรียกว่าเกิดวิญญานทางตา^{๖๖}

ดังนั้น การรับรู้จะเกิดขึ้นได้จะต้องมีองค์ประกอบทั้ง ๓ อย่าง คือ

๑. อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๒. อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ)
๓. วิญญาน คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน^{๖๗}

องค์ประกอบทั้ง ๓ เมื่อประจวบกันเข้าพร้อมกันจึงเกิดผัสสะ แปลว่า การกระทบ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญหรือจุดเริ่มต้นของการรับรู้และการเรียนรู้ ถ้าไม่ผัสสะการรับรู้และการเรียนรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หมายความว่า เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการก็ดำเนินต่อไป คือ จากผัสสะนำไปสู่เวทนา เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่ออารมณ์ที่รับรู้ นั้น ได้แก่ ความรู้สึกสุขสบาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบาย (ทุกข์เวทนา) หรือความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกข์มสุขเวทนา)^{๖๘} กล่าวคือ เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ตากับรูป จนถึงเวทนา จะเป็นการรับรู้บริสุทธิ์ตามธรรมชาติหรือกระบวนการรับรู้แบบวิวิธ^{๖๙} เวทนาเป็นเพียงองค์ประกอบที่ทำให้การรับรู้ถูกต้องสมบูรณ์ จึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง โดยทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้บอกให้รู้ว่าอะไรเป็นอันตรายแก่ชีวิต เช่น เด็กจับเตารีดแล้วรู้ว่าร้อน ควรหลีกเลี่ยง หรือสิ่งใดที่เกื้อหนุนแก่ชีวิต ควรนำมาใช้ประโยชน์ เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการเรียนรู้ดำเนินต่อไป สามารถสร้างความรู้ความ

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๐๓.

^{๖๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖, ๓๕๓/๓๗๓, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓, อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๓๔.

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๘.

เข้าใจที่ครบถ้วนสมบูรณ์^{๗๐} แต่ถ้ากล่าวตามหลักการของกระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ การรับรู้เกิดขึ้นจากอายตนะแล้วเสร็จสิ้นที่ผัสสะ กล่าวคือ มีแต่องค์ธรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ยังไม่มีการคิดพิจารณาวิเคราะห์ตัดสินใดๆ ยังไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เข้ามาเกี่ยวข้อง จากเวทนา สัญญา สังขาร เป็นกระบวนการรับรู้แบบเสพเสวยโลกหรือกระบวนการรับรู้แบบสังสารวัฏ^{๗๑} กล่าวคือ มีความรู้สึกต่อสิ่งที่ตนรับรู้เป็นความรู้สึกของ ไม่ชอบ (เวทนา) และมีการจำได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร (สัญญา) เมื่อเกิดการจำได้ก็มีการคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ให้เป็นไปตามที่ตนต้องการปรารถนา (สังขาร) ด้วยแรงผลักดันของตัณหา มานะ ทิฏฐิ^{๗๒} ทำให้มองไม่เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ติดอยู่ในทุกข์และไม่สามารถข้ามพ้นความทุกข์ไปได้

๒.๑.๓ กระบวนการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับอายตนะ

การติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ เกิดการรับรู้ข้อมูล การรับรู้อารมณ์ต่างๆ ซึ่งในชีวิตประจำวันอายตนะแต่ละอายตนะของมนุษย์สามารถทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลา ดังที่พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ว่า “ชีวิตทั้งหมดเท่าที่บุคคลรู้สึกก็ดี โลกทั้งโลกเท่าที่ปรากฏแก่บุคคลก็ดี ความรู้ความเข้าใจทุกอย่างที่เกิดขึ้นแก่บุคคลโดยปกติก็ดี ย่อมอยู่ในขอบเขตของการรับรู้และการคิดคำนึงนี้ เมื่อกล่าวในแง่หนึ่ง สิ่งเหล่านี้จึงเป็นทุกอย่างทุกอย่างสำหรับบุคคล^{๗๓} โลกทั้งโลกที่ปรากฏแก่บุคคลก็คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ภายนอกและการแสดงออกหรือมีพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น เมื่อเรามีอายตนะเป็นปกติดีไม่พิการหรือบกพร่อง มีประสาทหูดี มีประสาทจมูกดี ก็สามารถติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกได้

ผลกระทบที่เกิดจากอายตนะ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เมื่อตาเห็นรูปก็จะเกิดเป็นความรู้หรือการรับรู้ทางตาขึ้น เรียกว่ามีผัสสะทางตาเกิดขึ้น อายตนะอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน หรืออาจกล่าวได้ว่าเมื่ออายตนะแต่ละอายตนะทำหน้าที่ เป็นเหตุให้เกิดผัสสะ ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี”^{๗๔} ผัสสะจึงเป็นที่ประชุมพร้อมกันขององค์ประกอบ ๓ อย่าง ได้แก่ อายตนะภายในคือตา อายตนะภายนอกคือรูป และความรู้ทางตาหรือจักขุวิญญาณ

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๗.

^{๗๑} เรืองเดียวกัน, หน้า ๓๙.

^{๗๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒-๔๑๘.

^{๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอเอ็นจีการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๘.

^{๗๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒, อง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๖๒/๒๔๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕-๒๔๒/๒๒๑.

อายตนะภายในของมนุษย์ คือ จิตหรือใจ นอกจากจะคิดนึกไปถึงสิ่งต่างๆ ยังต้องทำหน้าทีรับรู้อายตนะอื่นๆ อีกด้วย เช่น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น^{๗๕} เมื่อรับรู้แล้วยังทำหน้าที่คิดพิจารณาตัดสินใจหรือมนสิการ^{๗๖} และย่อมมีผลอย่างใดอย่างหนึ่งต่อรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ยิน และต่อกลิ่นต่างๆ กล่าวคือ เมื่อใดที่มีการนึกคิดพิจารณาตัดสินว่าชอบใจ ก็จะเกิดเป็นความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา ว่าไม่ชอบใจ ก็จะเกิดเป็นความรู้สึกทุกข์ หรือทุกข์เวทนา ว่าเฉยๆ ก็จะเกิดเป็นความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หรืออทุกข์มสุขเวทนา^{๗๗}

การที่มนุษย์คิดพิจารณาตัดสินใจรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ ที่ได้รับรู้ว่าชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ ก็ด้วยเหตุ ๓ ประการ ได้แก่ โลกะ โทสะ โมหะ^{๗๘}

๑. โลกะ แปลว่า ความปรารถนา ความใคร่ ความติดใจ ความกำหนัดยินดี
๒. โทสะ แปลว่า ความโกรธ ความขัดใจ ความเคียดแค้น ความชิงชัง ความไม่พอใจ
๓. โมหะ แปลว่า ความหลง ความไม่รู้ ความไม่เข้าใจสภาพของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง^{๗๙}

สุขเวทนาเป็นความสุขที่เกิดจากความใคร่ ความปรารถนาในกามคุณ ๕ ได้แก่ (๑) รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ทำให้ใจกำหนัด (๒) เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู... (๓) กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก... (๔) รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น... (๕) โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย...^{๘๐} ความปรารถนาในกามคุณนี้ เรียกว่า กามตัณหา^{๘๑}

สุขเวทนาทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทำให้มนุษย์ต้องแสวงหาสิ่งที่อยากได้ อยากมี อยากเป็น เรียกว่า ภวตัณหา^{๘๒}

^{๗๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (เจ้าอาสนมหาราชา), (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๖๐.

^{๗๖} เรืองเดียวกัน, หน้า ๗๗๘.

^{๗๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖, ๓๕๓/๓๗๓, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓, อ.จ.ญก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๓๔.

^{๗๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙.

^{๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, หน้า ๓๗.

^{๘๐} อ.จ.ญก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๒.

^{๘๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^{๘๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น มนุษย์จะเกลียดตัว และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดเป็นความอยากที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสภาพที่ทำให้เกิดความลำบากเหล่านั้น เป็นความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น แล้วดิ้นรนกระเสือกกระสนให้ไม่ได้ ให้ไม่มี ให้ไม่เป็น เรียกว่า วิวาทัณหา^{๔๓}

กามตัณหา ภวตัณหา และวิวาทัณหา หรือความอยากดังกล่าวทำให้เกิดการแสวงหา เมื่อมีการแสวงหา ก็ย่อมมีการได้หรือไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนานั้น เมื่อได้ในสิ่งที่ปรารถนาที่พอใจ ก็เป็นสุข เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนาที่พอใจก็เป็นทุกข์วนเวียนต่อเนื่องกันไปอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด การได้มาในสิ่งที่ปรารถนาที่พอใจทำให้เกิดการยึดมั่น เรียกว่า อุปาทาน มี ๔ ประการ ดังนี้

๑. กามุปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าพอใจ ทำให้เพลิดเพลินหลงผิดไปว่าสิ่งเหล่านั้นจะคงทนถาวร จึงชวนชวายุที่จะให้ได้สิ่งที่นำความสุขมาให้ เมื่อสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเสื่อมสลายหรือสูญหายไปตามธรรมดาของสิ่งทั้งปวง จึงทำให้เกิดความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น

๒. ทิฏฐุปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นในความเห็นหรือทฤษฎีต่างๆ เป็นหารปฏิบัติกฎแห่งกรรม ความเชื่อว่าภพเที่ยง (สัสสตทิฏฐิ) และความเชื่อว่าภพขาดสูญ (อุจเจททิฏฐิ) หรือความเห็นว่าความสุขที่มนุษย์ต้องการหรือความสุขแบบปุถุชนนั้นเป็นความสุขที่ดีเลิศสมบูรณ์แบบ ทำให้มองไม่เห็นความสุขที่แท้จริง ทั้งนี้เพราะไม่ยอมรับฟังในแนวคิดทฤษฎี หรือคำสอนอื่นๆ

๓. สัมมัตตูปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นในหลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผนระเบียบวิธีต่างๆ เป็นความยึดมั่นในการประพฤติปฏิบัติที่ไม่นำไปสู่ความดับทุกข์ เช่น ในการแสวงหาให้ได้มาซึ่งกามคุณ ซึ่งไม่ได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์ของเหตุและผล ไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริง ทำให้รู้ไม่เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง

๔. อัตตวาตูปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นในตนเองว่าจะเป็นผู้ที่จะได้ ที่จะเป็นที่จะมีที่จะสูญเสีย หรือความเห็นว่าทุกคนประกอบด้วยอัตตา คือ ความยึดถือสำคัญมั่นหมายว่านี่เรานั่นของเรา จนเป็นเหตุให้แบ่งแยกเป็นพวกเรา พวกเขา และเกิดความถือพวก (หรือเรียกว่า ยึดตน เช่น ผู้นี้ทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา ก็เกิดความอาฆาต) ความยึดถือสำคัญมั่นหมายนี้ทำให้เกิดความอยากเพิ่มขึ้นไปอีก อยากให้มีสภาวะที่ปรารถนาที่พอใจอยู่ตลอดเวลา จนตั้งใจหมายว่าถ้าชาติหน้าเกิดใหม่ก็ขอให้เกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้อีก ความยึดมั่นนี้ทำให้มนุษย์โดยมากกลัวความตาย

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

ไม่อยากตาย และเมื่อตายแล้วทำให้ไปสู่แดนเกิดใหม่หรือภพและมีการเกิดหรือชาติต่อไป เมื่อมีชาติใหม่ก็ต้องพบกับความทุกข์ต่อไปอีกเป็นผลต่อเนื่องต่อไปอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด^{๔๔}

อุปาทานทั้ง ๔ นั้นเป็นความยึดมั่นที่เกิดจากความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงหรือวิปัสสนา โดยที่กามุปาทาน คือ ตัณหาที่พัฒนาจนมีกำลังแรง ส่วนอุปาทาน ๓ ชนิด ที่เหลือเป็นการยึดมั่นในความเห็นผิดต่างๆ ได้แก่ ความเห็นผิดว่ามีอัตตา ความเห็นผิดในหลักความประพจน์ที่ไม่ใช่อริยมรรคมีองค์ ๘ และความเห็นผิดอื่นๆ ที่เกิดจากทิวฏฐิที่ลักษณะที่แตกต่างกันออกไป

เมื่อกระบวนการรับรู้ทำงานสัมพันธ์กันจึงเกิดเป็นผัสสะ จากผัสสะนำไปสู่เวทนา และการที่มนุษย์คิดพิจารณาตัดสินใจรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่ได้รับรู้ว่าชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ ก็ด้วยเหตุคือกิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่รู้ตัวหรืออาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ใช้อายตนะเพื่อเสพเสวยโลก ปัญหาต่างๆ หรือความทุกข์ จึงเกิดตามมาไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยมีศรัทธาเป็นองค์ธรรมเบื้องต้นที่เชื่อมโยงเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองจากอายตนะภายในตัวมนุษย์เองที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่างๆ หรืออายตนะภายนอก ทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต

๒.๒ หลักธรรมที่สัมพันธ์กับกระบวนการเรียนรู้

หลักธรรมที่สัมพันธ์กับกระบวนการเรียนรู้เพื่อฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติ มีดังนี้

๒.๒.๑ ปัญญาวุฑฒิธรรม ๔

ปัญญาวุฑฒิธรรม ๔ แปลว่า คุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ๔ ประการ ได้แก่ สัมปยุตตสังสวะ สัทธัมมัสสวณะ โยนิโสมนสิการ ธัมมานุวัตรปฏิบัติ^{๔๕} ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมากสำหรับการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติ ประกอบด้วย

๑. สัมปยุตตสังสวะ แปลว่า การคบหาสัตบุรุษ หมายถึง คบหาสมาคมหรือเสวนากับคนดี ครูดี ผู้มีความประพฤติดี ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ผู้มีความรู้ในการฝึกฝนอบรมจิตหรือมี

^{๔๔} อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๙๓๘/๕๘๘-๕๘๙.

^{๔๕} อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๙/๓๖๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

คุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร^{๔๖} ซึ่งกัลยาณมิตรจะเป็นผู้สร้างศรัทธาและนำบุคคลเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

๒. สัทธัมมัสสวนะ แปลว่า ฟังสัทธรรม หมายถึง เมื่อได้ฟังคำแนะนำของกัลยาณมิตรเกี่ยวกับหลักปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมจิต ฟังศึกษาให้ได้รับความรู้ที่แท้จริง

๓. โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง เมื่อได้รับความรู้นั้นแล้วฟังศึกษาเหตุผลของเรื่องนั้นๆ คิดพิจารณาให้เห็นเหตุผลของวิธีฝึกหัดฝึกฝนอบรมจิตทั้งหลายมารวมตรวจสอบ ทดลองเปรียบเทียบ หาข้อเท็จจริง โดยใช้ความรู้หรือปัญญาเป็นสิ่งที่ชี้ขาดลงไปว่าควร จะฝึกหัดด้วยวิธีใด อย่างไร จึงจะเป็นผลให้เกิดสติ

๔. ธัมมานุธัมมปฏิบัติ แปลว่า ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม หมายถึง นำสิ่งที่ได้ศึกษาเล่าเรียนแล้วไปใช้ให้ถูกต้องตามหลัก สอดคล้องพอดีกับความมุ่งหมายตามหลักการนั้นๆ อย่างต่อเนื่องยิ่งๆ ขึ้นไป กล่าวคือ นำหลักปฏิบัติตามแนวสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไปปฏิบัติให้ถูกต้องต้องตามหลักวิธีการอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จนพัฒนาไปสู่ปัญญาที่รู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

ปัญญาคุณธรรมนี้มีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ เป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้กระบวนการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างได้ผลดี เช่น เมื่อต้องการศึกษาหาความรู้ในสิ่งที่มีคุณประโยชน์ที่เป็นความจริงของงามในชีวิต ในเบื้องต้นต้องเลือกคบคนดี หรือกัลยาณมิตร เช่น ครู อาจารย์ หรือบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่ต้องการเรียนรู้ เพื่อขอคำแนะนำ และในขณะที่ฟังคำแนะนำจะต้องพิจารณาตามเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง วิธีคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ คิดหาเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ว่ามีความเชื่อมโยงกันหรือไม่อย่างไร นอกจากนี้ อาจหาความรู้เพิ่มเติมด้วยการสืบค้น สนทนา อภิปราย รวมถึงการสังเกตเฝ้าดูพินิจพิจารณา ซึ่งเหตุผล ไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดลอง และขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา คือ ฝึกหัด ทำให้บ่อย ทำให้มาก ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ

^{๔๖} อ.สุตต. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

๒.๒.๒ อินทรีย์ ๕ พละ ๕

อินทรีย์ ๕ แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญฺณินทรีย์^{๔๗} ที่เรียกว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตนเพราะเป็นเจ้าการในการครอบงำเสีย เช่น ศรัทธาเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา^{๔๘}

ในกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาการฝึกฝนจิตให้เกิดสติ สิ่งที่กำหนดการเรียนรู้ของผู้เรียนว่าช้าหรือเร็ว คือ อินทรีย์ ๕ หมายความว่า ถ้าอินทรีย์อ่อนไปก็เรียนรู้ได้ช้า ถ้าอินทรีย์แก่กล้าก็เรียนรู้ได้เร็ว^{๔๙} หากอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดมีกำลังมากเกินไปและอินทรีย์ที่เหลือยังอ่อนอยู่ อินทรีย์เหล่านี้จะเสียความสามารถในการทำกิจของตน จึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันเป็นคู่ๆ คือ ให้ศรัทธาเสมอกับปัญญา และให้สมาธิเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธามากกว่าปัญญาจะทำให้มีความเชื่อโดยปราศจากเหตุผล ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธาจะทำให้หวาดผวาคงสงสัย ถ้าสมาธิมากกว่าวิริยะจะทำให้เกียจคร้านและง่วงเหงาหาวนอน ถ้าวิริยะมากกว่าสมาธิจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านหงุดหงิด โดยทั่วไปการรักษาความสมดุลและแก้ไขเมื่อเสียความสมดุลของอินทรีย์ไป คือ การเจริญอินทรีย์ที่เหลืออยู่คือสติ สติถ้ามีกำลังมากยังเป็นผลดี ช่วยสนับสนุนองค์ธรรมข้ออื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ถูกครอบงำด้วยอกุศลฝ่ายตรงข้าม ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติจำต้องประสงคฺในทีทุกสถาน”^{๕๐} และ “สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ”^{๕๑}

พละ ๕ แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมานพละ ปัญญาพละ^{๕๒} ที่เรียกว่าธรรมอันเป็นกำลังเพราะความหมายว่าเป็นกำลังให้เกิดความมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามหรืออกุศลธรรมต่างๆ จะเข้าครอบงำไม่ได้ เช่น ศรัทธาเป็นกำลังต่อสู้กับความไร้ศรัทธา

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙-๓๗๐, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๓๗-๓๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐, ๓๕/๓๘๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐-๒๐๑.

^{๔๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐-๒๐๑.

^{๔๙} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒๑๒๒๗.

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๒/๓๒๔.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙-๓๗๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา พละ ๕ นี้ เมื่อบุคคลฝึกฝนอบรมให้บ่อย ให้มาก ย่อมนำไปสู่จุดหมายของ การเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา คือ ปัญญา ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีนแม่น้ำใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญพละ ๕ ประการ ทำพละ ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่निพพาน โน้มไปสู่นิพพานโอนไปสู่นิพพาน”^{๙๓} และ “เพราะ เจริญพละ ๕ ประการ สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี อยู่”^{๙๔}

อินทรีย์ ๕ จึงตรงกับพละ ๕ และธรรมชาติเดียวกันนี้เรียกต่างกันเพราะหน้าที่ที่กระทำ ตามความหมายดังกล่าวแล้วข้างต้น ซึ่งองค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. สัทธา แปลว่า ความเชื่อ หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เช่น เชื่อในปัญญาตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๙๕} เป็นความเชื่อที่ถูกต้องมีเหตุผล ไม่มั่ววาย ซึ่งเกิดการพิจารณาใคร่ครวญด้วยตนเองอย่างดีแล้ว เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เพราะเมื่อศรัทธาตั้งมั่นแล้วสามารถทำให้กระบวนการเรียนรู้ดำเนินต่อไปได้^{๙๖} แม้ในกระบวนการแสวงหาความจริงทางวิทยาศาสตร์ ก็เริ่มต้นด้วยความเชื่อ กล่าวคือ เชื่อกันว่าธรรมชาติมีกฎเกณฑ์ เพื่อแก้ไขข้อสงสัยดังกล่าว จึงมีการสังเกต การตั้งสมมติฐาน การทดลอง การวิเคราะห์ ข้อมูล และสรุปผล ในฐานของอินทรีย์ ๕ กิจกรรมของอินทรีย์คือความเชื่อที่เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความไร้ศรัทธา^{๙๗} คือ ความโน้มใจดึงหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยวในการฝึกฝนอบรมจิต ในฐานของพละ ๕ ศรัทธาเป็นกำลังต่อสู้กับความไร้ศรัทธา^{๙๘}

๒. วิริยะ แปลว่า ความเพียร เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ดีงามที่ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือการประกอบกิจการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามย่อมมุ่งประกอบกิจการนั้นๆ ด้วยความอุตสาหะพากเพียร ตั้งใจจริง ทำอย่างสม่ำเสมอ มีใจจดจ่อ เพียรคิด เพียรทำ แม้จำประสบปัญหาอุปสรรคก็ฟันฝ่าอย่างไม่ย่อท้อ ในฐานของอินทรีย์ ๕ กิจกรรมของอินทรีย์คือความเพียรที่เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความเกียจคร้าน^{๙๙} หมายถึงความเพียรพยายาม ๔

^{๙๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙-๓๗๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

^{๙๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

^{๙๕} อ.ส.ต.ต.ก (ไทย) ๒๓/๖/๙, ๒๙/๒๗๔-๒๗๙.

^{๙๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๑/๖๗.

^{๙๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐.

^{๙๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๙๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐.

ประการ คือ (๑) การเพียรระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ หลังจากที่เกิดขึ้น หรือพยายามป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น (๒) เพียรละหรือทำลายหรือดับอารมณ์ที่เกิดจากผัสสะไม่ว่าจะเป็นความชอบใจ ไม่ชอบใจ รัก ชัง ให้หมดสิ้นไป หรือความเพียรพยายามละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) คือการเพียรพยายามปฏิบัติในข้อที่ ๑ และ ๒ ให้เกิดขึ้น จนประสบผลสำเร็จ (๔) เมื่อปฏิบัติในข้อที่ ๓ จนเป็นผลสำเร็จแล้วก็เพียรพยายามรักษาให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งขึ้นไป เมื่อได้พยายามปฏิบัติทั้ง ๔ ประการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก็จะส่งผลให้การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติเจริญขึ้นจนสำเร็จผลในที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะการประกอบความเพียรชอบหรือสัมมาวายามะได้รอบด้านสมบูรณ์ ในฐานของพละ ๕ วิริยะเป็นกำลังต่อสู้กับความเกียจคร้าน^{๑๐๐}

๓. สติ แปลว่า ความระลึกได้ การตามระลึกได้ การรู้สึกรู้สีกตัว ไม่เผอเรอ ไม่ประมาท เป็นการคุมใจไว้กับกิจที่ทำหรือเกี่ยวข้อง ในฐานของอินทริย์ ๕ กิจของสตินทริย์คือความเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความประมาท^{๑๐๑} หมายถึงการควบคุมจิตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ ในฐานของพละ ๕ สติเป็นกำลังต่อสู้กับความขาดสติ^{๑๐๒}

๔. สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือกระสับกระส่าย สงบระงับ ควรแก่การงาน ไม่ตั้งเครียด ไม่กระด้าง ไม่สับสน ซึ่งได้แก่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เริ่มตั้งแต่การสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนได้บรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และตตตถฌาน ในฐานของอินทริย์ ๕ กิจของสมาธินทริย์คือความตั้งจิตมั่นที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความฟุ้งซ่าน^{๑๐๓} หมายถึง การรวมพลังของจิตให้เป็นหนึ่งเดียว ในฐานของพละ ๕ สมาธิเป็นกำลังต่อสู้กับความฟุ้งซ่าน^{๑๐๔}

๕. ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ รู้ชัด เป็นปัญญาที่รู้แบบสหสัมพันธ์หรือปฏิจลสมุพบาทว่าสิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือรู้แบบอริยสัจ เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผลว่าทุกข์เกิดจากเหตุคือสมุทัย ในฐานของอินทริย์ ๕ กิจของปัญญินทริย์คือความรู้ที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความหลง^{๑๐๕} หมายถึงรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ในฐานของพละ ๕ ปัญญาเป็นกำลังต่อสู้กับความหลง^{๑๐๖}

^{๑๐๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๑๐๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๑.

^{๑๐๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๑๐๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๑.

^{๑๐๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๑๐๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๑.

^{๑๐๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

อินทรีย์ ๕ และผละ ๕ จึงเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติ เป็นหลักปฏิบัติทางจิต ที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา คือ ปัญญาที่รู้เท่าทัน สิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

๒.๒.๓ วิสุทธิ ๗

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึง ไตรสิกขา หรือข้อพึงปฏิบัติ อัน ได้แก่ อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการ อันเป็น การฝึกฝนพัฒนาตนไปตามลำดับขั้นในวิสุทธิ ๗

วิสุทธิ ๗ หมายถึง ความหมดจด ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ เป็นหลักธรรมที่ขัดเกลาให้มนุษย์มีความบริสุทธิ์ในจิตใจ ทำให้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาบริบูรณ์เป็นขั้นๆ โดยลำดับ จนบรรลุจุดหมายคือปัญญา ซึ่งจำแนกเป็น ๗ ขั้น ดังนี้

ก. ระดับศีลหรืออริศีลสิกขา

๑. ศีลวิสุทธิ แปลว่า ความหมดจดแห่งความประพฤติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มุ่งเฉพาะ การปฏิบัติของพระภิกษุ คือ ปาริสุทธิศีล ๔ ได้แก่ ปาติโมกสังวรศีล (ความสำรวมในสิกขาบททั้งหลาย) อินทรีย์สังวรศีล (ความสำรวมในอินทรีย์) อาชีวปาริสุทธิศีล (ความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ) และปัจจัยสันนิสิตศีล (การพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔)^{๑๐๗} ในที่นี้ปาติโมกสังวรศีล หมายถึง ศีลตามภูมิขั้นหรือภาวะของตน สำหรับบุคคลทั่วไปได้แก่ศีล ๕

ศีลจึงหมายถึงการประพฤติปฏิบัติที่ปราศจากโทษทางกายและทางวาจา ย่อมส่งผลให้เกิดความสงบทางจิตใจ เหมาะที่จะปฏิบัติและพัฒนาทางด้านจิตต่อไป

ข. ระดับสมาธิหรือจิตตสิกขา

๒. จิตตวิสุทธิ แปลว่า ความหมดจดแห่งจิต คือการฝึกฝนอบรมจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพของจิตจนเกิดสมาธิเพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนา

ค. ระดับปัญญาหรือปัญญาสิกขา

๓. ภูมิวิสุทธิ แปลว่า ความหมดจดของภูมิวิสุทธิ หมายถึง ความหมดจดความเห็นผิด เช่น มีความรู้ความเข้าใจว่าร่างกายเป็นเพียงขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเพียง การสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหตุที่ทำให้หมดจากความเข้าใจผิดว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน ลงได้ ความรู้ขั้นนี้เป็นญาณขั้นหนึ่งเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ (๑) แปลว่า ความรู้จักรูปธรรม และนามธรรมว่าสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่พอนับได้ว่าเป็นของจริง ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น และ กำหนดได้ว่าการรับรู้และการเคลื่อนไหวต่างๆ ของตนนั้นอะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม เช่น

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๔-๕๒.

เมื่อเห็นรูป จักขุประสาท แสงและรูป หรือสีเป็นรูปธรรม จักขุวิญญาณหรือการเห็นเป็นนามธรรม เมื่อมีความหมัดจดของทิวภูมิดังนี้แล้วก็ส่งผลให้เกิดกัขาวิตตรณวิสุทธิต่อไป^{๑๐๘}

๔. กัขาวิตตรณวิสุทธิ แปลว่า ความหมัดจดแห่งความรู้ที่จะข้ามพ้นความสงสัย หรือ ความเห็นแย้งในเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวง ความรู้ที่กำหนดเป็นญาณขั้นหนึ่งเรียกว่านามรูปปัจจัยปริคคหญาณ (๒) แปลว่า ญาณที่กำหนดปัจจัยนามรูป เป็นความเข้าใจหรือมองเห็น นามรูปตามสภาวะที่เป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่ธาตุ ชันธ อายตนะ จนเพิกถอนความเชื่อที่ว่าเรามีตัวเราชั้นหยาบๆ ลงได้ ทำให้เกิดมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิต่อไป^{๑๐๙}

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ แปลว่า ความรู้อันสะอาดหมัดจด เห็นว่าอะไรเป็นวิถีทางที่ถูกต้อง และอะไรเป็นวิถีทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นความรู้ที่เห็นความจริงในสิ่งทั้งปวงว่ามีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เรียกว่า ตรุณวิปัสสนา หรือวิปัสสนาญาณ อ่อนๆ ในช่วงนี้ จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ขึ้นมา ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ทำให้หลงผิดว่าเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว ได้แก่

โอภาส แปลว่า แสงสว่าง

ญาณ แปลว่า ความหยั่งรู้

ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ

ปัสสิทธิ แปลว่า ความสงบเย็น

สุข แปลว่า ความสุขสบายใจ

อิโมกข์ แปลว่า ความน้อยใจเชื่อ

ปัดคาหะ แปลว่า ความเพียรที่พอดี

อุปฐฐาน แปลว่า สติชัด

อุเบกขา แปลว่า ความมีจิตเป็นกลาง

นิกันติ แปลว่า ความพอใจ ติดใจ^{๑๑๐}

ในการปฏิบัติถ้ามีสติสัมปชัญญะก็จะกำหนดได้ว่าไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง แล้วกำหนดวิปัสสนาญาณที่เป็นทางที่ถูกต้อง เป็นมรรคที่แท้จริง แล้วดำเนินต่อไป

^{๑๐๘} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๙๗๗-๙๙๔.

^{๑๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙๕-๑๐๐๘.

^{๑๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๔๓.

การเจริญวิปัสสนาญาณในขั้นนี้เรียกอีกอย่างว่า กาลปสัมมสนะ แปลว่า การพิจารณาเป็นหมวดๆ หรือเป็นกลุ่ม เช่น การยกเอารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นมาพิจารณาเป็นหมวดๆ ตามหลักไตรลักษณ์ที่ละเอียดอย่าง เช่น พิจารณารูปโดยอนิจจลักษณะ โดยทุกขลักษณะ โดยอนัตตลักษณะ แล้วพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามลำดับโดยลักษณะแต่ละลักษณะไปที่ละเอียดอย่าง แล้วพิจารณาข้อธรรมอื่นๆ เช่น อายุตนะ ๑๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ฌาน ๔ ไปตามลำดับในทำนองเดียวกัน จนเริ่มเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของสังขารทั้งหลาย ความรู้ที่เกิดขึ้นในขั้นนี้จัดเป็นญาณขั้นหนึ่งเรียกว่า สัมมสนญาณ (๓) แปลว่า ญาณที่พิจารณาตรวจตรา^{๑๑๑}

๖. ปฏิปทาญาณทัตถสนวิสุทธิ แปลว่า ความหมดจดแห่งความรู้ความเห็นอันเป็นทางดำเนิน ซึ่งจำแนกตามลำดับความรู้แห่งการปฏิบัติเป็น ๙ ลำดับ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ๙ ได้แก่ อุทัพพยานูปัสสนาญาณ ภังคานูปัสสนาญาณ ภัยตูปัฏฐานญาณ อาทีนยานูปัสสนาญาณ นิพพิทานูปัสสนาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขานูปัสสนาญาณ สังขานูปัสสนาญาณ สัจจานุโลมิกญาณ ต่อจากสัจจานุโลมิกญาณ จะมีโคตรภูญาณ (๑๓) คั่นกลาง ในฐานะเป็นเครื่องหมายคั่นระหว่างภาวะปยุตฺถกับภาวะอริยบุคคล แต่โดยที่โคตรภูญาณมีขณะแวบเดียวแล้วดับไป ไม่จัดเข้าในวิสุทธิข้อ ๖ หรือข้อ ๗ แต่นับเข้าในวิปัสสนาญาณเพราะอยู่ในกระแสของวิปัสสนา^{๑๑๒}

๗. ญาณทัตถสนวิสุทธิ แปลว่า ความหมดจดแห่งความรู้เห็นที่ถูกต้อง คือ ความรู้ในอริยมรรค ๔ หรือมรรคญาณ (๑๔) แปลว่า ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้นเป็นความรู้ที่นำเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล ก็เลสจะถูกปหาน (กำจัด) ในขั้นนี้ ซึ่งเกิดจากโคตรภูญาณเมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณ (๑๕) หรือความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นในวิสุทธิข้อ ๗ นี้เป็นการบรรลุจุดมุ่งหมายแห่งวิสุทธิ หรือไตรสิกขา หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด

ถัดจากบรรลุมรรคผลด้วยมรรคญาณและผลญาณแล้วนั้น ก็เกิดความรู้อีกขั้นหนึ่งขึ้นพิจารณามรรค ผล พิจารณาภิเลสที่ละแล้ว ก็เลสที่ยังเหลืออยู่ (เว้นพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณาภิเลสที่เหลืออยู่) และพิจารณานิพพาน เรียกว่า ปัจจเวกชนญาณ (๑๖) เป็นการจบกระบวนการบรรลุมรรคผลนิพพานขั้นหนึ่ง^{๑๑๓}

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๐๙-๑๐๗๑.

^{๑๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗๒-๑๑๓๐.

^{๑๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๑-๑๑๔๒.

ปัญญาอุทฺตมธรรม ๔ จึงเป็นองค์ธรรมที่เป็นเครื่องช่วยให้กระบวนการเรียนรู้เป็นไปอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากมนุษย์สัมพันธ์และได้รับประโยชน์จากกัลยาณมิตร แล้วจึงพิจารณาประโยชน์หรือความรู้ที่ได้รับอย่างเป็นระบบ และลงมือปฏิบัติด้วยความเข้าใจจนเกิดปัญญานอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้จะดำเนินไปอย่างได้ผลดี บุคคลต้องมีความพร้อมของอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญฺณินทรีย์ และพละ ๕ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ ๕ จึงเป็นเครื่องวัดความพร้อมของบุคคล ซึ่งจะต้องสมดุลกันเป็นคู่ๆ คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา และสมาธิเสมอกับวิริยะ ส่วนสติถ้ามีกำลังมากจะทำให้กระบวนการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างได้ผลดีและช่วยในการรักษาสมดุลและแก้ไขเมื่อเสียสมดุลของอินทรีย์อื่นๆ ในส่วนของพละ ๕ เมื่อเจริญให้มากย่อมเป็นกำลังที่นำไปสู่จุดหมายของการเรียนรู้

ปัญญาอุทฺตมธรรม ๔ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ จึงเป็นหลักธรรมที่สัมพันธ์กับกระบวนการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติอย่างได้ผลดี เป็นเครื่องช่วยสนับสนุนที่นำไปสู่ความเจริญงอกงามของปัญญาไปตามลำดับในวิสุทธิ ๗ ทำให้ไตรสิกขาสมบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปตามลำดับระดับศีลหรืออริศีลสิกขา คือ ศีลวิสุทธิ ระดับสมาธิหรืออริจิตตสิกขา คือ จิตตวิสุทธิ และระดับปัญญาหรืออริปัญญาสิกขา คือ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิ ซึ่งจำแนกความรู้เป็น ๙ ลำดับ หรือวิปัสสนาญาณ ๙ เป็นธรรมที่มีอุปการะและหนุนเนื่องไปสู่วิสุทธิข้อสุดท้าย คือ ญาณทัตสนวิสุทธิ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส วิสุทธิ ๗ ดังกล่าวนี้เป็นผลของการปฏิบัติตามกระบวนการของอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ทำให้เกิดปัญญาที่รู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง นำไปสู่ความดับทุกข์

จากการศึกษาบทที่ ๒ กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า การเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ ผู้ปฏิบัติต้องผ่านขั้นตอนเบื้องต้น โดยเริ่มจากศรัทธาหรือความเชื่อมั่นที่มีปัญญาประกอบ เช่น ได้ฟังบุคคลใดแสดงสาระที่น่าเชื่อถือจนเห็น หรือมั่นใจว่านำไปสู่ความจริงได้ ก็เริ่มศึกษาเรียนรู้จากแหล่งนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องประกอบเข้าด้วยกันจนกลายเป็นสัมมาทิฏฐิที่มีคุณภาพ ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก โดยการแสวงหามิตรที่ดีเพื่อขอความรู้ คำแนะนำ เพื่อให้ได้ความรู้ จากนั้นจึงนำข้อมูลต่างๆ ที่ได้ยินมาถ้อยแถลง วิเคราะห์ พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ อันเป็นปัจจัยภายในของตัวผู้ปฏิบัติ ในขั้นตอนนี้กล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลมีโยนิโสมนสิการแล้ว สัมมาทิฏฐิก็จะเกิดขึ้นเอง จากนั้นจึงนำตนเองเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา เพื่อการฝึกฝนและอบรมการทำงาน

ของอายตนะภายในตัวมนุษย์ คือ ให้เกิดการสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เป็นไปตามอำนาจกิเลสตัณหาในเวลา เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้อารมณ์ด้วยใจ เป็นการใช้อายตนะภายในตัวมนุษย์ด้วยสติและปัญญา กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา