



ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
A NATURE OF MENTAL GROWTH BASED ON THE BUDDHIST PSYCHOLOGY
OF VIPASSANA MEDITATION PRACTITIONERS
IN KHLONG SAN DISTRICT OF BANGKOK

นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิริตชานนท์

ดุชนีพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุชนีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙



ลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตชานนท์

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์ิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



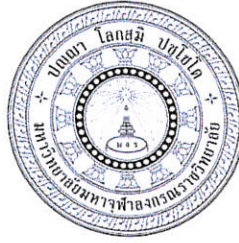
A Nature of Mental Growth Based on the Buddhist Psychology
of Vipassana Meditation Practitioners
in Khlong San District of Bangkok

Miss Nuttarin Nitikeeratichanon

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2016

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขฎีนิพนธ์ เรื่อง
 “ลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน
 กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระราชวรเมธี,ดร.)

กรรมการ

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.อภินันท์ จันตะนี)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

กรรมการ

(ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ)

คณะกรรมการควบคุมดุขฎีนิพนธ์

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติชานนท์)

- ชื่อคุณูปนิพนธ์** : ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
- ผู้วิจัย** : นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
- คณะกรรมการผู้ควบคุมคุณูปนิพนธ์**
- : พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร., พธ.บ. (การบริหารการศึกษา),
M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Industrial Psychology)
 - : ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง, พธ.บ. (การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology),
Ph.D. (Psychology)
- วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อสร้างเครื่องมือลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาและ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๕ รูป/คน และการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๓๘ คน การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์แบบเนื้อหา และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าไคสแควร์ ค่าที และค่าแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิจัยพบ ดังนี้

ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นการฝึกฝนจิตมิให้ถูกนิเวศมาเบียดเบียน ด้วยการเพ่งด้วยอารมณ์ที่แน่วแน่ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และการเพ่งด้วยอาการที่แน่วแน่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะจิตตองกามเกิดจากการฝึกฝนตามหลักธรรมสติปัญญา ๔ สัมมัตถ์ ๔ อธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฃงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ลักษณะจิตตองกามอยู่ท่ามกลางจิตตองกามและจิตตองกามหาญร้าง การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นจากการศึกษาและการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและทำการวัดผลและการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ในลักษณะองค์รวม

รูปแบบลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาในหลักภาวนา ๔ พบว่า ด้านกายภาวนาเกิดจากการดูแลสุขภาพร่างกายและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยดี ด้านศีลภาวนาเกิดจากการมีเมตตากรุณาเพื่อนร่วมโลกและมีความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ด้านจิตตภาวนาเกิดจากการเคารพพ่อแม่และมีความสุขที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ด้านปัญญาภาวนาเกิดจากการเชื่อในการกระทำของตนเอง ให้อภัยผู้ที่ทำผิดและสรรเสริญผู้ทำความดีด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า การปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผู้ที่มีลักษณะจิตตองกามส่วนมากเป็น

เพศหญิง อายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีอาชีพเป็นเกษตรกรหรือรับจ้าง มีรายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับสถานภาพทั่วไปด้านอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสถานภาพทั่วไปด้านเพศและอาชีพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕



Dissertation Title : A Nature of Mental Growth Based on the Buddhist Psychology of Vipassana Meditation Practitioners in Khlong San District of Bangkok

Researcher : Miss Nuttarin Nitikeeratichanon

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory Committee

: Phrakrusangarak Ekkaphat Abhichanto, Asst. Prof. Dr., B.A. (Education Administration), M.A., Ph.D. (Psychology)

: Asst. Prof. Dr. Siriwat Srikrueadong, B.A. (Education Administration), M.A., Ph.D. (Psychology)

Date of Graduation: 15 March 2017

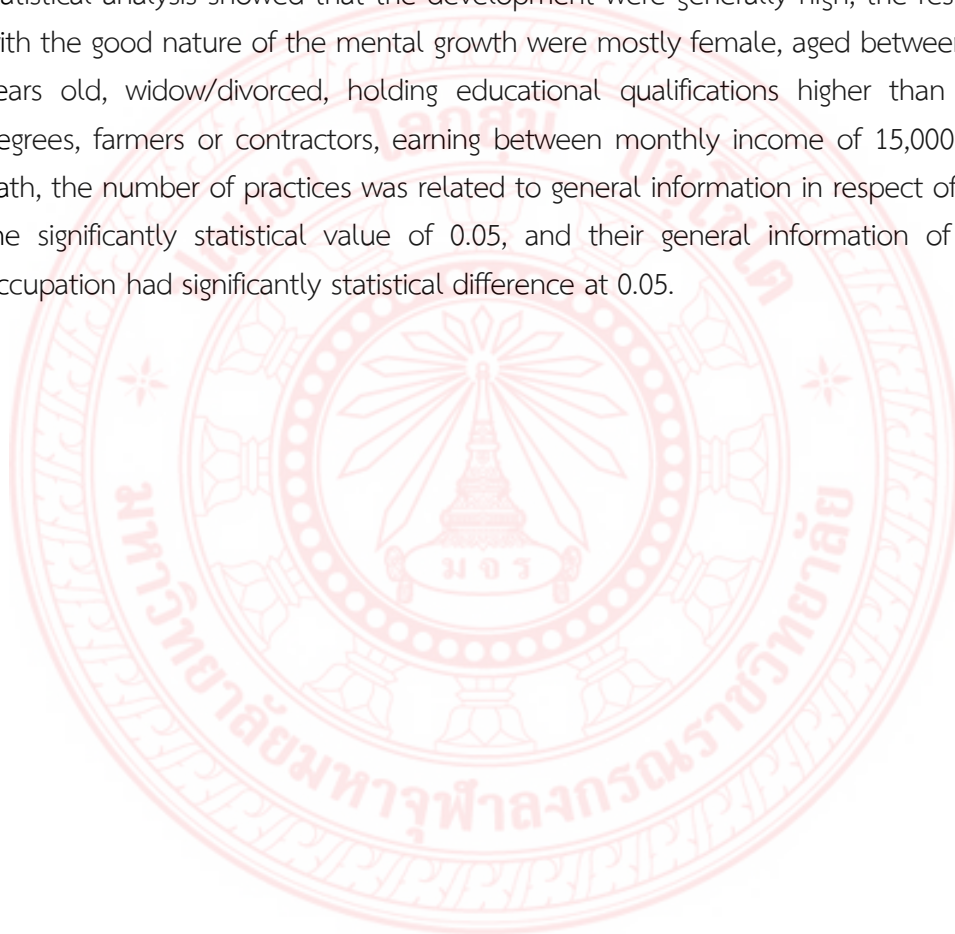
Abstract

The study entitled “A Nature of Mental Growth Based on the Buddhist Psychology of The Vipassana Meditation Practitioners in Khlong San District of Bangkok” had 3 Objectives, namely, 1) to study concepts, doctrines and nature of mental growth based on Buddhist Psychology; 2) to build the tools of the nature of mental growth based on Buddhist Psychology; and 3) to present the model of the nature of mental growth based on Buddhist Psychology. The study was a mixed method including a qualitative research and quantitative one in nature. The collection of data for a qualitative research used an In-depth interview and a questionnaire was used for a quantitative one collecting data from 338 respondents. For the data analysis of a qualitative information the content analysis was used and for analyzing a quantitative information the statistics, namely, Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation, Chi square, t-test and one-way Anova was used.

The results of the study were as follows:

The nature of the mental growth based on Buddhist Psychology was mental training without the hindrances: by training in object-scrutinizing contemplation, and characteristic-examining contemplation. The nature of the mental growth occurred from the training as the 4 Foundations of Mindfulness, the 4 Right Efforts, the 4 Roads to Power, the 5 Spiritual Faculties, the 5 Mental Powers, the 7 Factors of Enlightenment and the Noble Eightfold Path. The nature of mental growth was among the light and nery-cheerful mind. The building of the nature of the mental growth based on Buddhist Psychology occurred from studying and practicing as the Threefold Learning, testing and developing as the 4 Developments in holistic form.

In respect of the model of the nature of the mental growth based on the Buddhist Psychology it found that the physical development occurred from health care and good relationship with environment, social development occurred from having loving-kindness to living beings and assistance of each other, emotional development occurred from respecting the parents and being delighted to help others be happy, and wisdom development occurred from believing in self-action, others-forgiveness and praising ones who did good deeds by an independent mentality. The results of statistical analysis showed that the development were generally high, the respondents with the good nature of the mental growth were mostly female, aged between 41 – 50 years old, widow/divorced, holding educational qualifications higher than bachelor degrees, farmers or contractors, earning between monthly income of 15,000 – 20,000 bath, the number of practices was related to general information in respect of age with the significantly statistical value of 0.05, and their general information of sex and occupation had significantly statistical difference at 0.05.



กิตติกรรมประกาศ

ดุขฎฐินิพนธ์ “ลักษณะจิตตองกมตามหลักพุทธจิตวิทยาของผูปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” ฉบับนี้ลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตากรุณาจากบุคคลหลายท่านซึ่งผูวิจัยขอกราบขอบพระคุณและขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณและขอบคุณพระอาจารย์พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโฑ, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ และ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผูอำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์บัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา ผูเป็นกรรมการควบคุมดุขฎฐินิพนธ์ ผูเชี่ยวชาญที่ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยทั้ง ๕ ท่าน คือ พระครูปฐมวรวัฒน์, ผศ.ดร., พระมหาเพื่อน กิตติโสภณ, ดร., ผศ.ดร. เรียงชัย หมั่นชนะ, ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ และดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล รวมถึงคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ประจำหลักสูตรทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ตลอดจนตรวจแก้ไขและปรับปรุง ดุขฎฐินิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณและขอบคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน ๑๖ รูป/คน ในการเสนอแนวคิดและเพิ่มเติมคำนิยาม ขอขอบพระคุณและขอบคุณผูอำนวยการเจ้าหน้าที่ และผูเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในการทดลองสู่มตัวอย่าง (Try Out) และสำนักปฏิบัติธรรม วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม จนได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำดุขฎฐินิพนธ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณและขอบคุณบรรณารักษ์ห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์วิจัยน้อยและศูนย์วัดศรีสุทธาราม มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เจ้าหน้าที่วัดญาณเวศกวัน หอจดหมายเหตุพุทธทาส ศูนย์หนังสือจุฬาฯ รวมถึงเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยงานต่างๆ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการค้นหาข้อมูลและเอกสารที่สำคัญ และขอขอบพระคุณและขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ หลักสูตรพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาทุกรูปทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา และได้ช่วยเหลือกันตั้งแต่เข้าศึกษาในชั้นเรียนและในการลงภาคสนามซึ่งมีคุณค่าและประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้า ญาติพี่น้อง ที่ขาดไม่ได้คือบุตรชายของข้าพเจ้า (นายอิสริยะ ภัทรมานพ) ที่สนับสนุนและผลักดันทั้งกำลังทรัพย์และกำลังใจตลอดมา ตลอดถึงกัลยาณมิตรทั้งหลายของข้าพเจ้าและบุตรชาย (HFC) จนทำให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ ผูวิจัยขอน้อมถวายบูชาคุณพระรัตนตรัย และมอบเป็นกตัญญูแด่มารดาบิดา ครูบาอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกรูปทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และหนทางสู่สัมมาปฏิบัติ รวมถึงการปฏิบัติบูชาตามรอยบาทพระศาสดาอันมีส่วนสร้างพื้นฐานแก่ผูวิจัยได้เข้าสู่การศึกษาและปฏิบัติ และหวังว่าดุขฎฐินิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษา ผู้ปฏิบัติ และนำไปใช้ให้เกิดผลดีร่วมกันต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

ณัฐรินทร์ นิธิกิริติขานนท์

๗ มีนาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญแผนภาพ	ด
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ต
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๖
๑.๕ สมมติฐานในการวิจัย	๘
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๑
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๑
๒.๑.๑ จิตทางพุทธจิตวิทยา	๑๒
๒.๑.๒ ความหมายของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๘
๒.๑.๓ องค์ประกอบของลักษณะจิตงอกงาม	๒๑
๒.๑.๔ องค์ธรรมสำหรับการสร้างลักษณะจิตงอกงาม	๓๑
๒.๑.๕ ความสำคัญของลักษณะจิตงอกงาม	๕๖
๒.๒ การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๕๙
๒.๒.๑ ไตรสิกขา	๕๙
๒.๒.๒ จากไตรสิกขาสู่ภavana ๔	๙๑
๒.๒.๒ ภavana ๔	๙๓
๒.๒.๓ ภาวิต ๔	๑๒๗
๒.๓ สรุปความ	๑๓๐
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๓๓
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๔๐

บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔๒
๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๑๔๒
๓.๒	ลำดับการวิจัยเชิงคุณภาพ	๑๔๓
๓.๓	ลำดับการวิจัยเชิงปริมาณ	๑๔๔
๓.๔	ผู้ให้ข้อมูลหลักและประชากรกลุ่มตัวอย่าง	๑๔๕
๓.๔.๑	ผู้ให้ข้อมูลหลัก	๑๔๕
๓.๔.๒	ประชากรกลุ่มตัวอย่าง	๑๔๗
๓.๕	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๔๗
๓.๕.๑	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	๑๔๗
๓.๕.๒	ลักษณะของเครื่องมือ	๑๔๙
๓.๕.๓	การหาคุณภาพเครื่องมือ	๑๔๙
๓.๕.๔	ผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ	๑๕๐
๓.๖	การเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๕๑
๓.๖.๑	การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	๑๕๑
๓.๖.๒	การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม	๑๕๑
๓.๗	การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๕๒
๓.๗.๑	การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก	๑๕๒
๓.๗.๒	การวิเคราะห์ข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม	๑๕๒
บทที่ ๔	ผลการวิจัย	๑๕๔
๔.๑	ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลการสังเคราะห์เครื่องมือและตรวจสอบการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๕๕
๔.๑.๑	กายภาวนา (การพัฒนากาย)	๑๕๕
๔.๑.๒	ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๑๖๒
๔.๑.๓	จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๑๖๙
๔.๑.๔	ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๑๗๖
๔.๒	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้การสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๘๑
๔.๒.๑	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๘๑
๔.๒.๒	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๐๑
๔.๒.๓	ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เกี่ยวกับผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๕

๔.๒.๔	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการสร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๒๑๗
๔.๒.๕	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อการดำรงชีวิต	๒๑๗
๔.๓	รูปแบบลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๒๑๗
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๒๑๗
๕.๑.๑	สรุปผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
๕.๑.๒	สรุปผลการวิจัยการสร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
๕.๑.๓	สรุปผลการวิจัยรูปแบบลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
๕.๒	อภิปรายผล	๒๑๗
๕.๒.๑	แนวคิด หลักธรรม และลักษณะและองค์ประกอบของลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
๕.๒.๒	การสร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๑๗
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๒๑๗
บรรณานุกรม		๒๑๗
ภาคผนวก		๒๑๗
ภาคผนวก ก	แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๒๑๗
ภาคผนวก ข	รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	๒๑๗
ภาคผนวก ค	หนังสือขอสัมภาษณ์	๒๑๗
ภาคผนวก ง	แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๒๑๗
ภาคผนวก จ	รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๑๗
ภาคผนวก ฉ	หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๑๗
ภาคผนวก ช	หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ (Try Out)	๒๑๗
ภาคผนวก ซ	หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลแบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๒๑๗
ภาคผนวก ฌ	ประมวลภาพการทำวิจัย	๒๑๗
ประวัติผู้วิจัย		๒๑๗

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
๒.๑	สรุปลักษณะทางพระพุทธศาสนา	๑๘
๒.๒	สรุปลักษณะของลักษณะจิตตองคกาม	๒๐
๒.๓	สรุปลักษณะประกอบของลักษณะจิตตองคกาม	๒๙
๒.๔	สรุปลักษณะธรรมสำหรับสร้างลักษณะจิตตองคกาม	๕๖
๒.๕	สรุปลักษณะประกอบของไตรสิกขา	๙๐
๒.๖	สรุปลักษณะประกอบของภาวนา	๑๒๗
๓.๑	แสดงรายนามและตำแหน่งผู้ให้ข้อมูลหลัก	๑๔๖
๔.๑	แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้กายภาวนา (การพัฒนากาย) ในการสร้างลักษณะจิตตองคกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๖๑
๔.๒	แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สัทภาวนา (การพัฒนาศีล) ในการสร้างลักษณะจิตตองคกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๖๘
๔.๓	แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ในการสร้างลักษณะจิตตองคกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๗๕
๔.๔	แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ในการสร้างลักษณะจิตตองคกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๘๑
๔.๕	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ	๑๘๒
๔.๖	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ	๑๘๒
๔.๗	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพ	๑๘๓
๔.๘	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา	๑๘๓
๔.๙	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ	๑๘๔
๔.๑๐	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้ต่อเดือน	๑๘๔
๔.๑๑	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม	๑๘๕
๔.๑๒	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม	๑๘๕
๔.๑๓	แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	๑๘๖
๔.๑๔	แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	๑๘๖
๔.๑๕	แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ	๑๘๗

๔.๓๓	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตตอก งามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา	๒๑๐
๔.๓๔	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตตอก งามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	๒๑๒
๔.๓๕	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตตอก งามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	๒๑๔
๔.๓๖	ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนครั้งปฏิบัติธรรมของผู้ตอบ แบบสอบถามกับสถานภาพทั่วไป	๒๑๕
๔.๓๗	แสดงค่าจำนวน ร้อยละและค่าไคสแควร์ของจำนวนครั้งปฏิบัติธรรมกับสถานภาพ ทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ	๒๑๖
๔.๓๘	ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบ แบบสอบถามกับสถานภาพทั่วไป	๒๑๗
๔.๓๙	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ โดยภาพรวมและ รายด้าน	๒๑๗
๔.๔๐	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถามโดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ	๒๑๘
๔.๔๑	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตาม สถานภาพทั่วไปด้านเพศ	๒๑๘
๔.๔๒	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จำแนกตามสถานภาพ ทั่วไปด้านเพศ	๒๑๙
๔.๔๓	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จำแนกตาม สถานภาพทั่วไปด้านเพศ	๒๑๙
๔.๔๔	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตาม สถานภาพทั่วไปด้านเพศ	๒๒๐
๔.๔๕	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศรายข้อด้าน กายภาวนา (การพัฒนากาย)	๒๒๑
๔.๔๖	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศรายข้อด้าน ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๒๒๒

๔.๔๗	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๒๒๓
๔.๔๘	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๒๒๔
๔.๔๙	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๒๒๔
๔.๕๐	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๒๒๕
๔.๕๑	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๒๒๕
๔.๕๒	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๒๒๖
๔.๕๓	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านมีความสามัคคีในหมู่คณะ	๒๒๖
๔.๕๔	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๒๒๗
๔.๕๕	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๒๒๗
๔.๕๖	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๒๒๘
๔.๕๗	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๒๒๘
๔.๕๘	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ โดยภาพรวมและ	

๔.๘๑	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไป ด้านระดับการศึกษา รายข้อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๒๕๑
๔.๘๒	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ โดยภาพรวมและรายด้าน	๒๕๒
๔.๘๓	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายข้อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๒๕๓
๔.๘๔	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายข้อด้านสึภาวนา (การพัฒนาสึล)	๒๕๔
๔.๘๕	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายข้อด้านจิตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๒๕๕
๔.๘๖	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายข้อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๒๕๖
๔.๘๗	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๕๗
๔.๘๘	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๕๘
๔.๘๙	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายข้อท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้نانาพันธุ์ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๕๙
๔.๙๐	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายข้อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๖๐
๔.๙๑	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสึภาวนา (การพัฒนาสึล) รายข้ออาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๖๑
๔.๙๒	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านจิตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายข้อท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๖๒

๔.๙๓	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๖๓
๔.๙๔	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายชื่อท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่	๒๖๔
๔.๙๕	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน โดยภาพรวมและรายด้าน	๒๖๕
๔.๙๖	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๒๖๖
๔.๙๗	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อด้านสติภาวนา (การพัฒนาศีล)	๒๖๗
๔.๙๘	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๒๖๘
๔.๙๙	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๒๖๙
๔.๑๐๐	แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื่อท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่	๒๗๐
๔.๑๐๑	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตตามกระบวนการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๗๑
๔.๑๐๒	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านสติภาวนา (การพัฒนาศีล) ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตตามกระบวนการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๗๒
๔.๑๐๓	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตตามกระบวนการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๗๒
๔.๑๐๔	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตตามกระบวนการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๗๓

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๒.๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) กับจิต (สิ่งที่รู้) โดยการกระทบทางอายตนะหรือทวาร (ช่องทางรับรู้โลก) ๖ ชนิด	๑๔
๒.๒ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ๖ ทวาร ๖ และวิญญาณ ๖	๑๗
๒.๓ การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๓๒
๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ชุดที่ ๑	๑๔๐
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ชุดที่ ๒	๑๔๑
๓.๑ รูปแบบการวิจัยผสมผสานแบบรองรับภายในเชิงคุณภาพเป็นหลัก (Embedded design : experimental model by qualitative dominant)	๑๔๒
๔.๑ รูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	๒๗๔



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

พระไตรปิฎก (บาลี) ที่อ้างในดัชนีฉบับนี้ อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๖ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป็นณาสกั
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป็นณาสกั
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป็นณาสกั
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถาวรรค
สั.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อง.ปณจก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
อง.ฉกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาลี
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท
ขุ.สุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต

พระอภิธรรมปิฎก

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

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขุ.เถร.อ.	(ไทย)	=	ปรมัตถโชติกา	เถรคาถาอรรถกถา
-----------	-------	---	--------------	----------------

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อในพระไตรปิฎกและอรรถกถาปรมัตถโชติกาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๒๒/๓๒., ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๑/๒๓. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๑๒๒ หน้า ๓๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และขุททกนิกาย ธมมปทปาลี พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๑ หน้า ๒๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิตของความเป็นมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ดังมีปรากฏในธรรมบทที่ว่า มโนปุพพกุมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ^๑ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสั่งสอนให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อการก้าวพ้นห่วงทุกข์แห่งวัฏสงสารและการดำรงตนอยู่ในโลกนี้ ด้วยการกระทำอันเป็นกุศลทั้งทางด้านกาย วาจาให้มีความสุข ด้วยการบังคับบัญชาของจิตใจที่มีความบริสุทธิ์อยู่เสมอ ดังนั้นแล้ว การบ่มเพาะจิตใจให้มีความเบิกบานและเจริญงอกงามจึงเป็นเป้าหมายสำคัญในการดำรงชีวิต ให้มีประโยชน์ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา และมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าต่อธรรมชาติอันเป็นการตอบแทนที่เห็นคุณค่าในการอยู่ร่วมกันด้วยความดีงาม

จิตเดิมนั้นเมื่อยังไม่ได้รับการผสมหรือกระทบกับอารมณ์ต่างๆ ย่อมมีสภาพประภัสสร ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อได้รับอารมณ์มาผสมหรือถูกสิ่งเร้ากระทบเข้าก็กลายเป็นจิตที่มีส่วนผสมตามอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ไป จิตที่ถูกปรุงแต่งแล้วจึงเกิดความยินดียินร้ายขึ้นโดยไม่มีลักษณะความเป็นกลางและเสียสภาพความประภัสสรผ่องใสที่มีอยู่เดิมนั้นได้หมดสิ้นไป อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) ซึ่งเป็นสิ่งเร้าหรืออาการปรุงแต่งที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จนทำให้เกิดความยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง หรือสลับกันไปมาตลอดเวลาที่มีอารมณ์จรเหล่านี้เข้ามากระทบ อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้เมื่อไม่ได้พิจารณาเห็นสภาพตามความเป็นจริงแล้ว จึงทำให้มนุษย์เกิดความอยาก (โลภ โกรธ หลง) จนแสดงความเป็นตัวตนว่ามีสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นอำนาจของกิเลสที่มนุษย์เข้าไปคลุกคลีด้วย ด้วยเหตุที่เกิดขึ้นอย่างนี้ จึงต้องมีการค้นหาสาเหตุและวิธีการสำหรับการฟื้นฟูและเสริมสร้างจิตให้กลับมามีความมั่งคั่งดังเดิม ด้วยการหมั่นฝึกฝนและรักษาจิตมิให้หลงไหลไปในอารมณ์ที่อำนาจฝ่ายไม่ดีปรารถนาอันนำไปสู่ความประมาท ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความไม่ยั่งยืนถาวรตามกฎของไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว และการประคับประคองจิตให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นด้วยใจเป็นกลาง ดังนั้น การทำให้จิตมีความเปล่งประกาย มีความนุ่มนวล เพื่อการสร้างจิตให้มีความงอกงามจึงต้องได้รับการฝึกฝนอบรมจนเกิดความสุขที่แท้จริงตามหลักการฝึกฝนและพัฒนาตามหลักทางพระพุทธศาสนา ดังธรรมบทที่ว่า จิตตํ ทนตํ สุขาวทํ จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้^๒

^๑ ข.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๑/๒๓., ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๒๓.

^๒ ข.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๓/๑๙., ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๓๖.

จากรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี พ.ศ.๒๕๕๑ พบว่า ประชากรไทยส่วนใหญ่ มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คือ มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเท่ากับ ๓๑.๙ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๔๕ คะแนน หากจำแนกตามเกณฑ์สุขภาพจิต พบว่า คนไทยร้อยละ ๕๔.๓ มีระดับสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คือ เฉลี่ยเท่ากับคนทั่วไป (๒๘ - ๓๔ คะแนน) ร้อยละ ๒๘.๓ มีระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (สูงกว่า ๓๔ คะแนน) และอีกเกือบ ๑ ใน ๕ คือ ร้อยละ ๑๗.๔ มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (ต่ำกว่า ๒๘ คะแนน) หรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต^๓ จากคะแนนดังกล่าว การมีสุขภาพจิตที่ดีจึงต้องศึกษาวิเคราะห์สาเหตุของสุขภาพจิตที่ตกต่ำลงว่ามีสาเหตุมาจากสาเหตุประการใด ด้วยสาเหตุมาจากกระแสของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจและเทคโนโลยีในปัจจุบัน มีผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ทั้งเรื่องเด็กติดเกม เด็กไทยมีเซาว์ ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ลดลง การตั้งครุภัณฑ์ในวัยรุ่น ความรุนแรง ยาเสพติด และอาชญากรรม เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นอาการนำไปสู่ภาวะที่มีอาการผิดปกติทางจิต^๔ ด้วยเหตุดังกล่าว การพัฒนาจิตใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่มีความแปลกใหม่อีกมากมายที่กำลังจะเกิดขึ้นในเวลาอันไม่ยาวนานนี้

ธรรมชาติของจิตใจมนุษย์นั้นสามารถฝึกฝนพัฒนาได้อยู่เสมอ การฝึกฝนจิตใจที่ดีเพื่อให้เกิดคุณสมบัติพิเศษเริ่มด้วยการข่มขุมบังคับจิตใจให้มีความสำรวมระวังในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่ได้รับว่ามีคุณและโทษอย่างไร การควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคงต่อสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อการนำไปใช้และปรับปรุงตนเอง มากกว่าการรับเข้ามาเพื่อการสร้างความตกต่ำ เสื่อมเสียอันก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีต่อสภาพจิตตามมาทีหลัง และการหมั่นพัฒนาปรับปรุงจิตใจเพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงตามสภาพที่เผชิญและรักษาเสถียรภาพที่มั่นคงให้ดียิ่งขึ้นไป ดังนั้นจิตสามารถเจริญงอกงามได้เมื่อเราหมั่นประกอบกิจที่ดีเพื่อการพัฒนาจิตให้ดียิ่งขึ้นไป

ความเจริญงอกงามของจิตใจทางพุทธศาสนาจึงศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของมนุษย์คือกายกับจิต เนื่องจากกายกับจิตต้องมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ กายเป็นตัวแสดงให้เห็นรูปธรรมที่จิตได้เกิดการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ทำให้แสดงออกมาผ่านมาทางพฤติกรรม และทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ต่างๆ กับสภาพแวดล้อมทั้งกายภาพและบุคคลที่อยู่รอบตัว ทั้งในด้านการประพฤติกายและวาจาที่เป็นกุศลและอกุศลอยู่เสมอ และจิตเป็นสิ่งสำคัญที่มีบทบาทมากต่อการคิดใคร่ครวญและเกิดความรู้ความเข้าใจที่เป็นความรู้ที่ถูกต้องต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความงอกงามผ่องใสที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต และยังสามารถนำไปสู่สัจดีที่เราปรารถนาได้ด้วยการมีคุณธรรมที่ดี มีพลังจิตที่เป็นหนึ่ง และมีสุขภาพจิตอันเป็นฐาน

^๓ อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ, สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

^๔ อมราพร สุรการ และณัฐภูมิ อรินทร์, การดูแลสุขภาพจิต : การมีส่วนร่วมของชุมชน, วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี), ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๑๗๖.

สำคัญต่อการพัฒนาความงอกงามของกายและจิตได้ ดังนั้น กายและจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างความเจริญงอกงามให้เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ

แม้ว่าการเจริญเติบโตของสรรพสิ่งในโลกนี้ตามกฎของธรรมชาติ เช่น เมล็ดงอก ต้นไม้แตกกิ่งก้านสาขา รวมถึงมนุษย์และสัตว์ที่ล้วนเจริญเติบโตตามวัยและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้จนเกิดคุณสมบัติเฉพาะตัวต่างๆ ตามมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการพัฒนาความก้าวหน้าของสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในธรรมชาติ และมันไม่สามารถปฏิเสธเพื่อทำการควบคุมหรือห้ามปรามมันได้ นอกจากนี้ มนุษย์ควรพึงยินดีกับศักยภาพแห่งความงอกงามของตนและให้โอกาสแก่ศักยภาพนั้นได้เติบโตงอกงามไปตามวิถีของมัน วิถีแห่งศักยภาพซ่อนเร้นอยู่ในรูปแบบต่างๆ ไม่ใช่รูปแบบที่ตายตัวอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ศักยภาพของความงอกงามของต้นไม้ นั้นปรากฏอยู่ในต้นไม้หลากหลายร้อยพันชนิด^๕ ซึ่งล้วนต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ เช่น ราก ลำต้น กิ่ง ใบ เพื่อการพัฒนาความเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กัน ด้วยเหตุนี้ จิตจะเกิดความงอกงามในตัวของมนุษย์ได้นั้นก็ต้องอาศัยปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญต่างๆ ทั้งด้านกายภาพ วัตถุประสงค์ ศีลธรรมและความรู้ที่สั่งมาเพื่อการเจริญเติบโตตามกฎของธรรมชาติและเกิดการพัฒนารอบด้านให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในที่สุด

จากข้อมูลการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. ๒๕๕๑ พบว่า ระดับความเคร่งทางศาสนามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับของสุขภาพจิต กล่าวคือ ระดับความเคร่งทางศาสนาของประชากรที่เพิ่มขึ้น ทำให้ความเครียดที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตลดลง ด้วยการยอมรับพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทางสังคม การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมีสุขภาพจิตที่ดีของประชากร การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมให้มีความรักความผูกพัน^๖ ซึ่งทำให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีและมีผลต่อสุขภาพจิตให้มีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลงและที่กำลังเกิดขึ้นหลากหลายรูปแบบ ดังนั้น การสร้างจิตให้มีความงอกงามล้วนต้องเผชิญหน้ากับการพัฒนาตนเอง การอยู่ร่วมกับสังคม ด้วยการมีจิตจิตใจที่พร้อมจะเรียนรู้ข้อมูลความรู้ให้มีความเท่าทันต่อสถานการณ์รอบตัวด้วยการเป็นผู้มีสติปัญญาตามรูปแบบทางพระพุทธศาสนา

การสร้างลักษณะจิตงอกงามของมนุษย์จึงต้องเกิดการพัฒนาคบรอบด้านพระพุทธศาสนาได้กำหนดกรอบในการศึกษาแบบองค์รวมด้วยวิธีไตรสิกขาอย่างมีดุลยภาพประกอบด้วย

๑. ศีล เป็นการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา

^๕ โสริช โปธิแก้ว, **ชีวิตอันงดงาม**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.psy.chula.ac.th/psy/saraPsy/brochure7.pdf> [๓ ตุลาคม ๒๕๕๘]

^๖ อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ, **สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม**, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓ - ๖๕.

๒. สมาธิ เป็นการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ

๓. ปัญญา เป็นการฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ เพื่อสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เหตุตามที่มีนเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมตาของโลกและชีวิตที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าสู่อิสรภาพโดยสมบูรณ์^๗

เมื่อทำการศึกษาด้วยกระบวนการไตรสิกขาตามหลักทางพระพุทธศาสนาแล้ว เพื่อให้เกิดการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้เกิดความดีงามยิ่งขึ้นไปอีก จึงเกิดการพัฒนายังยืนด้วย การศึกษาแบบบูรณาการระหว่างไตรสิกขาซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และหลักภาวนา ๔ สำหรับเป็นเครื่องมือวัดผลในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างรอบด้านในการเป็นผู้มีวิชา คือ มีสติปัญญาความรู้ความสามารถ และมีจรรยาที่งดงาม คือ พฤติกรรมที่งดงาม ด้วยการพัฒนาตนเองตามฐานความรู้ที่มีอยู่ การปรับขยายความรู้ให้มีความกว้างขวางมากขึ้น และการรักษาคุณภาพที่ดีของความรู้ เพื่อการมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของมนุษย์ คือ การเป็นอิสระจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ การสร้างมนุษย์ให้มีจิตองงามด้วยการปฏิบัติตนตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งประเมิณผลที่กระทำทั้งทางกาย ศีล จิต และปัญญา จึงเป็นการศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนา มนุษย์อย่างมีความองงามรอบด้าน ด้วยกระบวนการภาวนา ๔ ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ด้วยดี ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมองงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ ๖ ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากายหรือฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ สรรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาด้วย

๒. สีสภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นไปด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ศีล แปลว่า ปกติ เย็น เกษม ตั้งกายวาจา หมายความว่า รักษากาย วาจาให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ เย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ไม่มีอันตราย รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต ๓ รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวจีสสุจริต ๔ ไว้เป็นปกติ เมื่อบุคคลมีศีลแล้ว คุณธรรมอื่นๆ ที่ดีงามก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **แผนที่ชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๐ - ๑๔๑.

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เข้ามาฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง หรืออภิจิตตสิกขา คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมณะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ องค์มรรคข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม อำพราง พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส อวิชชาและตัณหาเข้ามาครอบงำ เมื่อกล่าวย่ออิทธิปัญญาสิกขา คือ ความรอบรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริง การพัฒนาด้านปัญญาทำให้มนุษย์มีความฉลาดในการแก้ปัญหาทางเสื่อม และเพิ่มให้มีปัญญามากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป เพื่อมิให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและผู้อื่น^๘

จิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาตามธรรมชาติโดยทั่วไปของมนุษย์ เพื่อการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เข้ามากระทบ ทั้งการได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส รวมถึงการถูกต้องสัมผัสและรู้สึกนึกคิดทางจิตใจให้เกิดคุณค่าแท้และเป็นประโยชน์ต่อการจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวด้วยการมีประโยชน์ที่ดีต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน เพื่อการใช้อำนาจของจิตที่มีพลังในการสร้างสรรค์และพัฒนาสิ่งที่ตั้งงามทั้งด้านการกระทำ พุด คิด ในการสั่งสมคุณความดีที่เป็นจริยธรรม และคุณธรรมประจำใจมากกว่าการกดขี่ข่มเหงจิตใจของตนเองและผู้อื่นจนได้รับความทุกข์ และเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจว่าชีวิตในการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอย่างไม่มีตัวมีตน อันเป็นความเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงที่ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อดีตของเรา^๙ ดังนั้น จิตงอกงามจึงเป็นการสร้างความเจริญงอกงามทางจิตใจของมนุษย์ให้มีพลังความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองและปัจจัยแวดล้อมทางธรรมชาติสำหรับการพร้อมที่จะเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กัน และบรรลุวัตถุประสงค์ของการกระทำหน้าที่ให้ถึงพร้อมของความเป็นมนุษย์ที่มีอิสรภาพโดยสมบูรณ์ต่อไป

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นกุญแจที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีความเจริญอย่างรอบด้าน โดยที่มนุษย์มีกรอบแนวทางในการพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการให้เกิดการซึมซาบ

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (พิมพ์ครั้งที่ ๖), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗๔.

^๙ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

ประสบการณ์ที่เป็นสิ่งตรงตามภายในตนเอง การปรับขยายโครงสร้างที่เป็นความคิดหรือแนวทางที่ดี ซึ่งเกิดขึ้นใหม่ได้ตลอดเวลา และรักษาภาวะสมดุลให้มีความคิดสอดคล้องกับความเป็นจริงในสิ่งแวดล้อมอันนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดความเจริญงอกงามของจิตใจ เพื่อการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติในการสร้างสรรค์ความงามให้สมกับความเป็นมนุษย์ที่ต้องพัฒนาตนเองให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกอยู่เสมอ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างหลักไตรสิกขาและหลักภavana ๔ เพื่อการสร้างสรรค์กระบวนการที่มีคุณภาพต่อการพัฒนามนุษย์ให้มีจิตใจที่เจริญงอกงามตามความเหมาะสมต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๒.๒ เพื่อสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

ปัญหาที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้กำหนดปัญหาสำหรับการศึกษาคำวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

- ๑.๓.๑ เพื่อทราบแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๓.๒ เพื่อสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ (Mixed Research) ในการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยอาศัยข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากเอกสารแหล่งต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยทำการวิเคราะห์เอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องอันเป็นการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิด และกำหนดองค์ประกอบที่จะศึกษาในเชิงปริมาณ สำหรับวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการตอบแบบสอบถามและประเมินผลด้วยการสังเคราะห์ข้อมูล แยกแยะองค์ประกอบของลักษณะจิตงอกงาม และรวบรวมข้อเสนอแนะสำหรับนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนากระบวนการให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นจึงหาข้อสรุปเชิงนโยบายอันเป็นอันดับสุดท้าย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาได้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลอันเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยการศึกษาด้านเนื้อหาที่เป็นข้อมูลเบื้องต้นจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เอกสารตำราของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และการบูรณาการหลักไตรสิกขาและหลักภavana ๔ นอกจากนี้ยังรวมถึงกระบวนการสร้างและการอธิบายลักษณะจิตตองกามของพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และผลของการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างลักษณะจิตตองกามของผู้ปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไป

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก/ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก/ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก และกลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาสที่มีความเชี่ยวชาญในด้านพุทธจิตวิทยา วิปัสสนากรรมฐาน และพระพุทธศาสนา จำนวน ๑๕ รูป/คน ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บรวบรวมข้อมูลรายละเอียดย่อยในเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิด ข้อปฏิบัติ หลักการและวิธีการซึ่งผ่านการศึกษาและปฏิบัติอันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. กลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaires)

กลุ่มประชากรเป้าหมายในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกประชากรเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้เข้าร่วมกิจกรรม ณ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้วยการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒,๕๐๐ คน จากกลุ่มประชากรในการวิจัยดังกล่าวข้างต้น เพื่อทำการวิเคราะห์หาประชากรกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัย และได้กำหนดให้ความน่าเชื่อถืออยู่ ๙๕% และที่ความคลาดเคลื่อน ๕% จากการใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane)^{๑๐} พบว่าที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% และที่ความคลาดเคลื่อน ๕% จากระดับประชากรช่วง ๒,๖๐๐ - ๓,๐๐๐ คน สามารถใช้กลุ่มตัวอย่าง ๓๔๕ - ๓๕๓ คน ดังนั้น วิธีการสุ่มเก็บข้อมูลแบบสอบถามดังกล่าวเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling Method)^{๑๑} โดยการคัดเลือกผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ คือ มีความตั้งใจเข้ารับการฝึกอบรมและต้องใช้เวลา

^{๑๐} วีรยา ภักธอาชาชัย, ผศ., **หลักการวิจัยเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อินเทอร์เน็ตพรีนติ้ง, ๒๕๓๙), หน้า ๓๑๔.

^{๑๑} การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงต้องอาศัยความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ ของผู้ทำวิจัย การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Judgment sampling

เข้าฝึกอบรมจนจบหลักสูตรอย่างน้อย ๘๐% ของระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่ำ ๓ วัน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อการวิจัยสำหรับการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อาจมีจำนวน ๓๕๐ ชุด

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เป็นขอบเขตในการวิจัยและรวบรวมข้อมูล โดยมีสถานปฏิบัติธรรมวัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เป็นพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสถานปฏิบัติธรรมเบื้องต้นนี้ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และเน้นการพัฒนาจิตให้มีความเข้มแข็ง ควบแก่การงาน และมีสุขภาพจิตที่ดีอันส่งผลให้กาย วาจา ใจตั้งมั่นมีความเจริญงอกงามในการศึกษาและปฏิบัติตนตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยเริ่มตั้งแต่ศึกษาหาข้อมูลทั้งจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา รวมถึงเอกสารที่มีความเกี่ยวข้อง เพื่อทำการวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างลักษณะจิตงอกงาม จนถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาแนวทาง องค์ประกอบ รวมถึงแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการวิจัย และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อวิเคราะห์ถึงผลของการสร้างลักษณะจิตงอกงามของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการแยกแยะและจัดกลุ่มข้อมูลที่เป็นข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ การเปรียบเทียบความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความแตกต่าง จนถึงการสรุปผล อภิปรายผล และการเสนอแนะหลังจากที่ได้ข้อมูลสำหรับนำมาชี้แจงและตอบปัญหาตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการศึกษานี้ได้เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๘ ถึงเดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๙ รวมระยะเวลา ๑๒ เดือน

๑.๕ สมมติฐานในการวิจัย

๑.๕.๑ ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

๑.๕.๒ มีความสัมพันธ์ระหว่างครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานและเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมกรรมฐานกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑.๕.๓ มีความแตกต่างกันในระดับการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ จิตงอกงาม หมายถึง จิตถึงความ เป็นเอกปราศจากนิเวรณ ๕ ด้วยการเพ่งอยู่ใน อารัมณูปนิชฌานหรือลักขณูปนิชฌานจนจิตมีความผ่องใสและอาจหาญรู้แจ้ง

๑.๖.๒ พุทธจิตวิทยา หมายถึง ความรู้ที่ว่าด้วยการศึกษาและพัฒนาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา ด้วยการพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา

๑.๖.๓ การสร้างลักษณะจิตงอกงาม หมายถึง แนวทางสำหรับการสร้างและพัฒนาจิตใจให้เกิดความงอกงามด้วยการฝึกฝนตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และวัดผลจากการฝึกฝนตามหลักภาวนา ๔ (กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา)

๑.๖.๔ ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีอิสระตามแบบธรรมชาติทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้

๑.๖.๕ ภาวนา หมายถึง การพัฒนาและการฝึกอบรมกาย ศีล จิต ปัญญาให้มีความเจริญเพิ่มพูนงอกงามขึ้น

๑.๖.๖ ภาวนา ๔ หมายถึง การสร้างและการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์มากขึ้นด้วยกระบวนการศึกษาตามหลักไตรสิกขาและประเมินผลการศึกษาตามกระบวนการทางภาวนา ๔

๑.๖.๗ กายภาวนา หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้านกายภาพให้เกิดคุณประโยชน์ การให้คุณค่าต่อสิ่งแวดล้อมในการไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ดูแลรักษาอาศัยอยู่กับธรรมชาติด้วยความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติเพื่อการรักษาไว้แก่คนรุ่นหลัง การใช้สอยปัจจัยสี่และอุปกรณ์เทคโนโลยีอย่างเข้าใจคุณค่าแท้ของวัตถุเหล่านั้น ใช้ปัจจัยและอุปกรณ์เหล่านั้นเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ไปในหนทางการศึกษา รวมถึงการพัฒนาและใช้อินทรีย์อย่างมีสติเพื่อมุ่งหาความรู้และคุณค่าที่มีประโยชน์ต่อการรับรู้รับชม ไม่หลงมัวเมาหรือเอาแต่สนุกสนานเพลิดเพลิน และการรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความสะอาด แข็งแรง อันเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดี

๑.๖.๘ สีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาความประพฤติให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลไปในทางที่ดี พัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่ดีด้วยการสื่อสารอย่างมีคุณค่าแก่การสร้างสรรค์เอื้อเพื่อเอื้อแก่กันด้วยความมีเมตตีสัมครสมานสามัคคี เพื่อความไม่เบียดเบียนอันสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น พัฒนาการประกอบอาชีพบนหนทางแห่งความสุจริตดีงาม ไม่ผิดกฎหมาย มีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ ทำการสร้างมูลค่าที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองสำหรับยังชีพ การสงเคราะห์แบ่งปันกัน ไม่หลงมัวเมาในสิ่งที่ได้ตอบแทน พัฒนาระเบียบวินัยในตนเองด้วยการเคารพกฎกติกาของบ้านเมือง มีวินัยในการดำเนินชีวิตเพื่อการจัดระเบียบตนเอง ครอบครัว และสังคมให้มีการเป็นอยู่อย่างเป็นระเบียบ

๑.๖.๙ จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตให้มีความงอกงามทั้งทางด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดี อบรมจิตให้มีคุณภาพมีความเชื่อมั่นให้มีความอ่อนน้อม สุภาพ มีจิตใจโอบอ้อมอารี สร้างสมรรถภาพจิตให้มีความเพียร มีสติไม่เผลอเผลอไปในทางเสื่อม มีสมาธิที่สงบ ตั้งมั่น มีพลัง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงเบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย งอกงาม จากสุขที่ได้วัตถุ สร้างสรรค์ จนมีสุขที่เป็นอิสระ และมีท่าทีต่อความสุขที่ดี ไม่เอาทุกข์มาเจือปน ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่หลงไหลในความสุข และพัฒนาความสุขให้งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

๑.๖.๑๐ ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาความรู้ให้มีความเจริญงอกงามที่ดีจนถึงความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยเริ่มตั้งแต่ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปกว่ามนุษย์ธรรมดาจะพึงกระทำได้ การพัฒนาปัญญามีความสำคัญต่อการปฏิบัติ

ต่อความรู้ที่ได้รับมา คือ มีการใช้ความรู้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลาสถานที่ มีความหมั่นในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และการใช้ความรู้ให้เกิดความคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และดับทุกเป็น สำหรับการพัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ต่อการใช้เพื่อแสวงหาจุดมุ่งหมายที่แท้จริงตามความปรารถนาที่กำหนดไว้

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ได้แนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๗.๒ ทำให้ได้การสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีคุณภาพ
- ๑.๗.๓ ทำให้ได้รูปแบบลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา



บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ไว้ว่า เพื่อศึกษาแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและวิธีการอันเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อการสร้างลักษณะจิตตองกาม ประกอบด้วย แนวคิดทาง พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตนเองด้วยหลักไตรสิกขาและหลักภาวนา ๔ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
 - ๒.๑.๑ จิตทางพุทธจิตวิทยา
 - ๒.๑.๒ ความหมายของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
 - ๒.๑.๓ องค์ประกอบของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
 - ๒.๑.๔ องค์ธรรมเกี่ยวกับลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
 - ๒.๑.๕ ความสำคัญของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๒.๒ การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
 - ๒.๒.๑ ไตรสิกขา
 - ๒.๒.๒ จากไตรสิกขาสู่ภาวนา ๔
 - ๒.๒.๓ ภาวนา ๔
 - ๒.๒.๔ ภาวิต ๔
- ๒.๓ สรุปความ
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

การสร้างใหม่มนุษย์มีจิตตองกามนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ในยุคโลกาภิวัตน์นี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากการวัดคุณภาพของมนุษย์นั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง สังคม จิตใจ และสติปัญญาที่เกิดจากการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมามากมาย ด้วยเหตุนี้ การพัฒนามนุษย์จึงต้องพัฒนาให้ครบทั้ง ๒ ด้าน คือ ร่างกายและจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาได้ปรากฏองค์ธรรมในพระไตรปิฎกซึ่งกล่าวถึงการพัฒนาไว้ทั้ง ๒ ด้าน ประกอบด้วย (๑) กายภาวนา หมายถึง วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงทางกาย และ (๒) จิตตภาวนา

หมายถึง สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (ฝึกสมาธิ)^๑ ซึ่งภาวนาทั้ง ๒ ด้านนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์เป็นอันมาก เพื่อสร้างบุคคลให้มีความดีงาม อันพึงประสงค์ต่อการพัฒนาตนเอง สังคม และโลกนี้ให้มีความสมบูรณ์ต่อทุกชีวิตที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการเชิดชูบุคคลที่พัฒนาตนว่า การเชิดชูคนที่พัฒนาตน คนที่มีการศึกษาที่ถูกต้อง สังคมก็จะดีงามขึ้น มนุษย์ที่เกิดมาภายหลังก็จะถือตามเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ว่าอะไรดี อะไรเป็นที่เชิดชูนियมกันในสังคม แล้วก็จะพยายามทำตาม^๒ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นตัวแปรสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณค่าแก่การที่ได้เกิดมาในโลกนี้ พร้อมทั้งมีคุณสมบัติที่ดีงามต่อการร่วมกันพัฒนาและทำให้สังคมเต็มไปด้วยบุคคลที่มีคุณประโยชน์ ระเบียบวินัยที่ดีงาม มีจิตใจที่เกื้อกูลมีความเมตตากรุณาต่อกัน และพร้อมที่จะทำกิจอันเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยการแบ่งปันสิ่งที่ตนเองได้รับผลแล้วด้วยความมีกัลยาณมิตร สำหรับการรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติที่เราได้อาศัยอยู่ร่วมกัน ในการสร้างความสมดุลต่อกันและกัน

๒.๑.๑ จิตทางพุทธจิตวิทยา

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีความสำคัญยิ่งข้อหนึ่งที่ว่า สจิตตปริโยทปนํ การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว^๓ เป็นสิ่งหนึ่งที่ชาวพุทธทั้งหลายต้องปฏิบัติตนเพื่อเข้าถึงความจริงอันประเสริฐ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้ว การทำจิตให้ผ่องแผ้วจึงเป็นการชำระจิตของตนให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ เพื่อมิให้มัวหมองจากอารมณ์ทางอกุศลธรรมทั้งหลาย แต่เพื่อเป็นไปให้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ นอกจากนี้ การมีจิตใจที่บริสุทธิ์เป็นการพัฒนาให้มนุษย์มีกายวาจาและใจที่ดีต่อการแสดงออกที่งดงามต่อทั้งบุคคลและวัตถุ เพื่อการกระทำหน้าที่อันส่งผลต่อการดำรงชีวิตที่มีแต่ความเจริญงอกงามซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมสภาพแวดล้อมให้มีการพัฒนาไปในทางดีด้วยกัน ดังนั้น การหมั่นพัฒนาจิตให้มีความผ่องแผ้วจึงเป็นการเจริญรอยตามพระบาทพระศาสดาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ด้วยพระบาลีที่ว่า อธิจิตเต จ อายโโค เอตํ พุทธานศาสนํ การทำให้จิตมีธรรมอันยิ่ง เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย^๔ จึงเป็นการยืนยันได้ว่า การสร้างจิตให้มีความงอกงาม คือ การทำจิตเป็นพุทธะตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้และเป็นตัวอย่างเพื่อการเจริญรอยตามหนทางไปสู่พุทธะที่แท้จริง คือ การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(๑) ความหมายของจิต

ดังพระบาลีที่ว่า ตตถ จิตฺตุนติ วิสยวิขานนํ จิตฺตํ ในบรรดาปรมัตถธรรมเหล่านั้น คำว่าจิต มีคำอธิบายว่า จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์^๕ เป็นการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๕/๔๐๑.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓), (กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๘๓.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๐ ; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๙๐.

^๔ ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๒๔/๔๐ ; ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๙๐.

^๕ พระพุทธัตถเถระ, **อภิธัมมวาท**, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นประตูสำคัญที่ทำให้จิตเกิดการศึกษาเรียนรู้และมีความผันแปรไปกับสิ่งต่างๆ จนเกิดสิ่งใหม่ๆ ทั้งที่เป็นคุณและโทษ

จิตในภาษาบาลีมีคำเรียกสิ่งที่เป็นจิตใจ ๒ คำ คือ วิญญาณและมโนหรือমনะ คำว่าจิต วิญญาณ มโน ทั้งสามนี้เอามาใช้ในภาษาไทย จนคนไทยได้ยินได้ฟังและเข้าใจในคำภาษาไทยว่าใจ แต่ต่างมีความต่างกันตามที่ใช้ในภาษาธรรม ซึ่งภาษาธรรมนั้นส่วนใหญ่จิตใช้หมายถึงตัวธาตุรู้ที่เป็นภายใน^๖

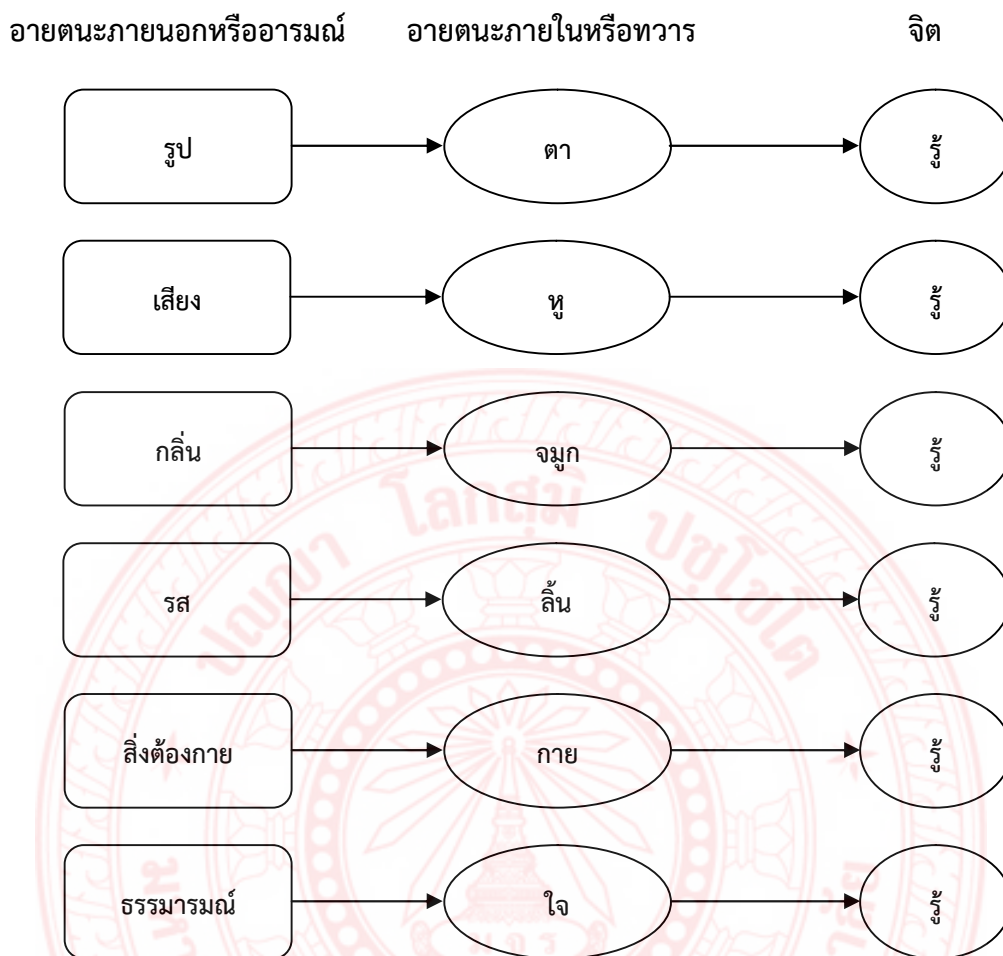
จิตในทางพระพุทธศาสนา คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายและรู้สึกนึกคิดทางใจ จิตนี้ไม่ว่าจะเกิดแก่สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดาหรือพรหมก็ตาม ย่อมมีลักษณะเหมือนกัน คือ มีการรู้อารมณ์เหมือนกันทั้งสิ้น

นอกจากนี้ จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีมองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ด้วยกาย ไม่มีรูปร่าง สันฐาน สีสิ้น วรรณะใดๆ แต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริง เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติฝ่ายนามธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุอาศัยปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปตามกฎธรรมชาติ^๗

จิตเป็นตัวรู้อารมณ์ด้วยการศึกษาและปฏิบัติต่อสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ซึ่งเรียกโดยรวมว่า อายตนะภายนอก การเรียนรู้ให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริงตามแนวทางพระพุทธศาสนาก็จะพบว่านักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายช่องทางอันเป็นหนทางแห่งการรับรู้เพื่อการศึกษาโลกและชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยช่องทางรับรู้ทั้ง ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งทำการเชื่อมต่อกับช่องทางแห่งการเกิดความรู้ที่อยู่ภายในร่างกาย เรียกว่า อายตนะภายใน การฝึกฝนอบรมพัฒนาอายตนะ ๖ ให้มีความรู้ที่ชัดเจน เฉียบแหลม จนเกิดความถูกต้อง ถูกธรรม จึงทำให้การเรียนรู้เรื่องชีวิตและความเป็นไปตามความเป็นจริงของโลกนี้ได้ อย่างมีปัญญา แม้การดำเนินชีวิตในประจำวัน มนุษย์ซึ่งมีความคุ้นเคยกับการปรากฏให้รับรู้ข้อมูลข่าวสารมากมายที่ผ่านเข้ามาทางทวารเหล่านั้นมากมาย การทำความเข้าใจให้เกิดการศึกษาและพัฒนาจึงต้องรับรู้อย่างเท่าทัน มิให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดความปรุงแต่งจิตจนเกิดความยึดมั่น ถือมั่นให้เกิดตัวตนขึ้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะสามารถคงทนอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้น จิตที่จะศึกษาความเป็นจริงของโลกและชีวิตจึงต้องเกิดการเรียนรู้ผ่านอายตนะเพื่อให้จิตเป็นตัวรู้และทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านั้นให้เห็นสภาพตามความเป็นจริง

^๖ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **จิต - วิญญาณในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^๗ ทองสุข ทองกระจ่าง, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมทางปรัญญ์**, (กรุงเทพมหานคร : วัดสามพระยา, ๒๕๕๗), (อัครสำเนา).



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) กับจิต (สิ่งที่รู้)
 โดยการกระทบทางอายตนะหรือทวาร (ช่องทางรับรู้โลก) ๖ ชนิด
 ที่มา : ศ.ดร.ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, หน้า ๑๐.

จากเนื้อหาเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า จิตคือตัวรับรู้อารมณ์หรือธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ซึ่งอยู่ภายในกายของมนุษย์ ไม่มีรูปร่างสีกลิ่นรส สีสัน วรรณะใดๆ และไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยกาย เพราะอาศัยปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดการรู้เพื่อการตั้งอยู่และดับไปตามกฎของธรรมชาติ ด้วยการรับรู้อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) ผ่านอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ซึ่งมีจิตเป็นตัวรับรู้อารมณ์ที่มนุษย์ได้ต้องสัมผัสและเกิดการศึกษารเรียนรู้สิ่งเหล่าที่มามีต้องสัมผัสตามความเป็นจริง

(๒) ลักษณะของจิต

ในการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น เบื้องต้นจึงต้องรู้ลักษณะหรือธรรมชาติของจิตเสียก่อน ดังเช่นบุคคลได้ทำการฝึกฝนสัตว์สำหรับไว้ใช้งาน เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น จึงต้องทำการเรียนรู้เพื่อรู้จักนิสัยใจคอของสัตว์เหล่านั้นเสียก่อน ด้วยเหตุนี้ ในการสร้างลักษณะจิตองกวมจึงต้องทราบลักษณะหรือหน้าตาของจิตเสียก่อน ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้

มีการให้คำจำกัดความของลักษณะจิตไว้หลายแห่ง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทราบข้อมูลเบื้องต้น ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในจิตวรรคว่าด้วยการฝึกจิต ในเมฆียเถรวัตถุ^{๘๕} ได้อธิบายว่า จิตที่ดีนั้น รก วิตถว กวัดแกว่ง รักษา ยาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างครัดตุ๊กศรให้ตรง ฉะนั้น จิตย่อมดีขึ้น ปรนไปมา เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงควรละปวงและอำนาจแห่ง มารทั้งหลาย

จากพระคาสถาตั้งกล่าวจึงพอสรุปได้ว่า จิตมีลักษณะดังต่อไปนี้ (๑) ดันรน หมายถึง ดันรนไป เพื่อจะหาอารมณ์เป็นเหยื่อมีรูปและเสียง เป็นต้น ที่น่าใคร่ น่าพอใจ, กวัดแกว่ง หมายถึง หวั่นไหว ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน, ตุจทารกไม่อาจทรงตัวอยู่ในอิริยาบถเดียวได้นาน, รักษา ยาก หมายถึง ให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ธรรมที่เป็นสัปปายะได้ยาก และห้ามยาก หมายถึง ห้ามหรือกั้นมิให้เข้าไปในวิเสภาคารมณได้ยาก (๒) ดันรนไป หมายถึง ยินดีในกามคุณ ๕ เมื่อถูกพรากจากกามคุณ ๕ ให้หยุด นิ่งอยู่ในวิปัสสนากรรมฐานก็จะดันรนไปมา ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ได้ และ (๓) ปวงแห่งมาร หมายถึง กิเลส วัฏ (วงจรกิจเลส) ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน

ในอัญญตรภิกขุวัตถุ^{๘๖} ได้อธิบายว่า การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบ ใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้

จากพระคาสถาตั้งกล่าวจึงพอสรุปได้ว่า (๑) การฝึกจิต คือ การฝึกด้วยอริยมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค, (๒) เปลี่ยนแปลงง่าย หมายถึง เกิดดับเร็ว และ (๓) สุข หมายถึง สุขที่เกิดจากอริยมรรค อริยผล และสุขที่เกิดจากการบรรลุนิพพานอันเป็นประโยชน์

นอกจากนี้ ในสังฆรักขิตเถรวัตถุ^{๘๗} ได้อธิบายว่า คนเหล่าใด สำรวมจิต ที่เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ คนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร ๕

จากพระคาสถาตั้งกล่าวจึงพอสรุปได้ว่า (๑) เที่ยวไปไกล หมายถึง รับประทานอาหารที่อยู่ไกลได้ (๒) เที่ยวไปดวงเดียว หมายถึง เกิดขึ้นทีละดวงๆ ดวงหนึ่งดับ ดวงหนึ่งจึงเกิดขึ้น จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน (๓) ไม่มีรูปร่าง หมายถึง ไม่มีสัณฐาน ไม่มีสี (๔) อาศัยอยู่ในถ้ำ หมายถึง อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔ และหทัยรูป และ (๕) เครื่องผูกมาร หมายถึง วัฏฏะอันเป็นไปในภูมิ ๓ คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรูปราวจรภูมิ

ในคัมภีร์ฝ่ายพระอภิธรรม ได้อธิบายว่า จิตมีลักษณะที่เป็นสามัญธรรมชาติทั่วไป เหมือนกับทุกสิ่งอย่างในโลกนี้ ด้วยจิตเป็นตัวรู้อารมณ์ความรู้สึกเท่านั้น จิตจึงมีความผันแปรไปตามสิ่งที่รับรู้จนกว่าระบบการรับรู้ต่างๆ จะหยุดทำงานลง จิตมีลักษณะอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อนิจจลักษณะ คือ มีลักษณะไม่เที่ยง ไม่คงที่ ต้องเปลี่ยนแปลง (เกิด - ดับ) อยู่ตลอดเวลา

๒. ทุกขลักษณะ คือ มีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป)

^{๘๕} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๓๓ - ๓๔/๓๕.

^{๘๖} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๘๗} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

๓. อนัตตลักษณะ คือ มีลักษณะที่มีตัวตน มีใจตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด จะบังคับให้หยุดการเกิดดับก็ไม่ได้

สามัญลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นสิ่งจริงแท้แน่นอน เป็นกฎธรรมชาติที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ รูป จิตและเจตสิก ย่อมจะต้องมีลักษณะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด

นอกจากจิตจะมีลักษณะสามัญตามที่กล่าวมาแล้ว จิตยังมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว (วิเสสลักษณะ) อีก ๔ ประการ คือ

- | | |
|--|---|
| ๑. มีการรู้อารมณ์ | เป็นลักษณะ |
| ๒. เป็นประธานในธรรมทั้งปวง | เป็นกิจ |
| ๓. มีการเกิดดับสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสาย | เป็นผล |
| ๔. มีอดีตกรรม ทวาร อารมณ์และเจตสิก | เป็นเหตุใกล้ ให้จิตเกิดขึ้น ^{๑๑} |

สรุปได้ว่า ลักษณะโดยทั่วไปของจิต คือ ดิ้นรนเพื่อหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อโดยชอบใจ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน รักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดไปถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก ป้องกันมิให้คิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก การฝึกจิตนั้นเป็นเรื่องยากมาก เพราะจิตนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปได้เร็ว จะอยู่ที่เดิมก็ต่อเมื่อชอบอารมณ์นั้นๆ นอกจากนี้ จิตยังสามารถออกรับอารมณ์ในที่ไกลได้ แต่จิตนั้นเกิดดับได้ทีละดวงเท่านั้น จิตไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นฐาน เพราะเป็นนามธรรม และจิตนั้นมีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ดังนั้น จิตจึงดิ้นรนไปตามอารมณ์ที่ต้องการ พร้อมกับมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่ได้รับอย่างไม่คงที่ จิตเป็นนามธรรม และไม่สามารถกำหนดให้เกิดดับได้

(๓) สถานที่เกิดของจิต

ปรากฏการณ์ชีวิตและโลกทำให้จิตเกิดการรับรู้อารมณ์ต่างๆ จนทำให้มนุษย์เกิดการคิดสร้างสรรค์ ประชุมแต่ง และวิเคราะห์หาสิ่งที่ตนเองต้องการตามกำลังสติปัญญาของตน ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จะต้องทำความเข้าใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นโดยอุปกรณ์แห่งการรับรู้เท่าที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ ธรรมชาติได้กำหนดเครื่องมือสำคัญให้มนุษย์นำมาใช้อารมณ์ซึ่งเป็นทางรับรู้โลกและชีวิตอยู่ ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

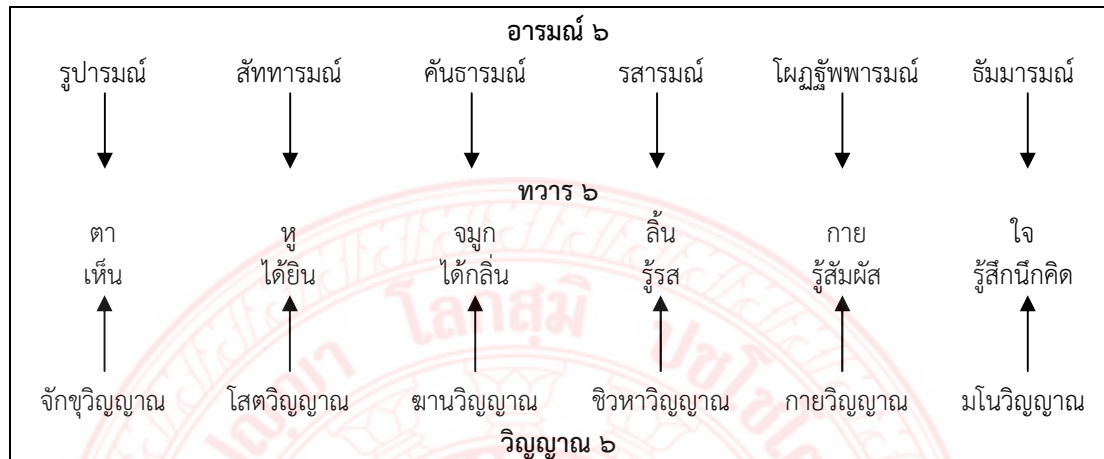
๑. ที่ตา เพื่อทำหน้าที่เห็นรูปที่ปรากฏทางตา จิตนี้มีชื่อว่า จักขุวิญญาณ
๒. ที่หู เพื่อทำหน้าที่ได้ยินเสียงที่ปรากฏทางหู จิตนี้มีชื่อว่า โสตวิญญาณ
๓. ที่จมูก เพื่อทำหน้าที่รู้กลิ่นที่ปรากฏทางจมูก จิตนี้มีชื่อว่า ฆานวิญญาณ
๔. ที่ลิ้น เพื่อทำหน้าที่รับรู้รสที่ปรากฏทางลิ้น จิตนี้มีชื่อว่า ชิวหาวิญญาณ
๕. ที่กาย เพื่อทำหน้าที่รับรู้สัมผัสต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย จิตนี้มีชื่อว่า กาย

วิญญาณ

๖. ที่ใจ เพื่อทำหน้าที่รู้สึก นึก คิด ทางใจ จิตนี้มีชื่อว่า มโนวิญญาณ

^{๑๑} ทองสุข ทองกระจ่าง, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, (กรุงเทพมหานคร : วัดสามพระยา, ๒๕๕๗), (อัดสำเนา).

แม้จิตจะไม่มีรูปร่างเป็นรูปธรรมปรากฏให้เห็น และไม่รู้แน่ชัดว่าจิตนั้นอยู่ส่วนใดในร่างกายของมนุษย์นั้น แต่จิตนั้นมีทางออกที่เรียกว่า “ทวาร” ออกรับรู้อารมณ์ถึง ๖ ทาง เพื่อการสร้างสรรค์ปรับปรุงแต่งอารมณ์ความรู้สึกทั้งชั่วตั้งแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๒ รูปแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ๖ ทวาร ๖ และวิญญาณ ๖
ที่มา : อ.ทองสุข ทองกระจ่าง, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์, หน้า ๖.

สรุปได้ว่า สถานที่เกิดของจิตเรียกว่า “ทวาร” หรือทางออกที่อยู่ในตัวมนุษย์ทั้งหมด ๖ ทาง ประกอบด้วย

๑. ทางตา ที่เรียกว่า จักขุทวาร
๒. ทางหู ที่เรียกว่า โสตทวาร
๓. ทางจมูก ที่เรียกว่า ฆานทวาร
๔. ทางลิ้น ที่เรียกว่า ชิวหาทวาร
๕. ทางกาย ที่เรียกว่า กายทวาร
๖. ทางใจ ที่เรียกว่า มโนทวาร

ซึ่งทวารแต่ละช่องต่างได้รับรู้อารมณ์ที่แตกต่างกันตามทวารทั้ง ๖ เพื่อการส่งต่อสำหรับการรับรู้และปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองต่างๆ ตามมา

จากเนื้อหาเกี่ยวกับจิตทางพุทธจิตวิทยาจึงสรุปได้ว่า จิตคือตัวรับรู้อารมณ์หรือธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ซึ่งอยู่ภายในกายของมนุษย์ ไม่มีรูปร่างสีกลิ่น รสหรือรสใดๆ และไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยกาย เพราะอาศัยปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดการรู้เพื่อการตั้งอยู่และดับไปตามกฎของธรรมชาติ ลักษณะโดยทั่วไปของจิต คือ ดิ้นรนเพื่อหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อโดยชอบใจ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน รักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดไปถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก ปองกันมิให้คิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก การฝึกจิตนั้นเป็นเรื่องยากมาก เพราะจิตนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปได้เร็ว จะอยู่ที่เดิมก็ต่อเมื่อชอบอารมณ์นั้นๆ นอกจากนี้ จิตยังสามารถออกรับอารมณ์ในที่ไกลได้ แต่จิตนั้นเกิดดับได้ที่ละดวงเท่านั้น จิตไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นรส เพราะเป็นนามธรรม และจิตนั้นมิถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ดังนั้น จิตจึงดิ้นรนไหวหวั่นไปตามอารมณ์ที่ต้องการพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง

ไปตามสถานการณ์ ที่ได้รับอย่างไม่คงที่ จิตเป็นนามธรรม และไม่สามารถกำหนดให้เกิดดับได้ และสถานที่เกิดของจิตนั้นมีทั้งหมด ๖ ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งทวารแต่ละช่องต่างได้รับรู้อารมณ์ที่แตกต่างตามทวารทั้ง ๖ เพื่อการส่งต่อสำหรับการรับรู้และปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองต่างๆ ตามมา ดังนั้น จิตทางพระพุทธานุชาจึงมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย แม้ว่าจิตจะเป็นตัวรับรู้อารมณ์เท่านั้น แต่จิตไม่เคยตกเป็นทาสของใคร ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีการสร้างจิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางกุศลธรรมให้เกิดขึ้น

ตารางที่ ๒.๑ สรุปจิตทางพุทธจิตวิทยา

จิตทางพุทธจิตวิทยา	
ความหมายของจิต	ตัวรู้อารมณ์ หรือ ธรรมชาติรับรู้อารมณ์
ลักษณะของจิต	<p>ตื่นรน กวัดแกว่ง รักช้ายาก ห้ามยาก</p> <p>เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว</p> <p>ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในอัมภี เครื่องผูกมาร</p> <p>ไม่เที่ยง</p> <p>ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้</p> <p>ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด</p>
สถานที่เกิดของจิต	<p>ตา (จักขุทวาร) หู (โสตทวาร)</p> <p>จมูก (ฆานทวาร) ลิ้น (ชีวนาทวาร)</p> <p>ทางกาย (กายทวาร) ใจ (มโนทวาร)</p>

๒.๑.๒ ความหมายของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ความหมายของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบที่มาของความหมายของการสร้างลักษณะจิตงอกงามที่กล่าวถึงความงอกงามในพระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อคิดเห็นของนักปราชญ์ทางพุทธไว้ดังนี้

อรรถกถาจุฬหะเถราเถรา^{๑๒} อันเป็นคาถาของท่านพระจุฬหะเถระเมื่อจะทำตนให้เกิดอุตสาหะในการเจริญภาวนา จึงได้กล่าวคาถา ๒ คาถา ความว่า “นกยูงทั้งหลาย มีหงอนงาม ปีกก็งาม มีสร้อยคอเขียวงาม ปากงาม มีเสียงไพเราะ ส่งเสียงร่าร้องรื่นรมย์ใจ อนึ่ง แผ่นดินใหญ่มี หญ้าเขียวชุ่ม ดูนาม มีน้ำเอิบอาบทั่วไป ท้องฟ้าก็มีวิลาหกงดงาม ท่านก็มีใจเบิกบานควรแก่การงาน

^{๑๒} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๑/๓๐๓/๒๑๔.

จงเพ่งฌานที่พระโยคาวจรผู้มีใจดีเจริญแล้ว มีความบากบั่นในพระพุทธศาสนาเป็นอันดี จงบรรลुธรรมอันสูงสุด อันเป็นธรรมขาว ผุดผ่อง ละเอียดยก เห็นได้ยาก เป็นธรรมไม่จุติแปรผัน” ซึ่งในบทที่ว่า “สุกัลลรูปุ สุมณสส ฌายต” ความว่า บัดนี้ ท่านก็มีความเหมาะสม คือ มีสภาพที่ควรแก่การทำงาน เพราะได้ถูกเป็นที่สบาย จงเพ่งฌานที่พระโยคาวจรผู้ซึ่งใจดี เพราะมีจิตงอกงามโดยไม่ถูกนิเวรณทั้งหลายเบียดเบียน เพ่งอยู่ด้วยสามารถแห่งอรัญญูปนิชฌานและลักขณูปนิชฌาน

จากคถาดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า จิตงอกงามโดย (๑) ไม่ถูกนิเวรณทั้งหลาย (กามฉันทพิยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิฉฉา) เบียดเบียน เมื่อเพ่งอยู่ด้วยความสามารถแห่ง (๒) อรัญญูปนิชฌาน (การเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔) และ (๓) ลักขณูปนิชฌาน (การเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และผล)

พุทธทาสภิกขุ^{๑๓} ได้อธิบายว่า จิตเจริญงอกงาม เป็น ๑ ใน ๓ ของจิตถึงความ เป็นเอก ซึ่งปรากฏแก่การปฏิบัติที่เกิดจากการเสียสละหรือการให้ทานของพวกที่พอใจในการให้ทาน เพราะสมณนิมิตปรากฏชัดแล้วของพวกที่มีสมาธิ อากาโรปรากฏชัดเพราะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏแล้วของพวกวิปัสสนา และความดับทุกข์ปรากฏแล้วของพระอริยบุคคลทั้งหลาย จิตเจริญงอกงามอยู่ท่ามกลางจิตผ่องใส (เพราะความหมดจดแห่งข้อปฏิบัติ) และจิตอาจหาญร่าเริง (ด้วยญาณ) จิตเจริญงอกงามจึงเป็นจิตวางเฉยอยู่ได้ด้วยควมวางเฉยที่เป็นองค์แห่งฌาน เมื่อจิตวางเฉยได้โดยไม่มีอะไรมารบกวน ท่านเรียกว่าเป็นจิตที่เจริญงอกงามตามความหมายของภาษาฝ่ายกัมมัญฐานหรือโยคะปฏิบัติ กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือลักษณะท่ามกลางของปฐมฌาน

สรุปได้ว่า ลักษณะจิตงอกงาม หมายถึง จิตถึงความ เป็นเอก หรือ เอกัคคตาจิต ซึ่งปราศจากนิเวรณทั้งหลายเบียดเบียน ด้วยความสามารถแห่งอรัญญูปนิชฌานและลักขณูปนิชฌาน นอกจากนี้ จิตงอกงามจึงมีแก่บุคคลผู้มีจิตผ่องใสหมดจดในข้อปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้น คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล และการมีจิตใจอาจหาญร่าเริงด้วยญาณ คือ การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา ดังนั้น จิตงอกงามจึงมีแก่ผู้ปฏิบัติตนด้วยความพยายามอย่างไม่หยุดยั้งในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยดี อันทรงคุณค่าแก่การทำงานด้วยใจเบิกบานในธรรมด้วยการเข้าใจธรรมอันดีซึ่งความสงบเย็น ขาวสะอาด ผุดผ่อง ละเอียดยก

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, (พิมพ์ครั้งที่ ๔), (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓๗ - ๑๓๘.

ตารางที่ ๒.๒ สรุปความหมายของลักษณะจิตงอกงาม

ความหมายของลักษณะจิตงอกงาม

<p>อรรถกถาจุฬารัตนคัมภีร์</p>	<p>ไม่ถูกนิเวศน์เปียดเบียน เฟงอยู่ด้วยอารัมมณูปนิชฌาน (สมถกรรมฐาน) สมบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔)</p>
<p>พุทธทาสภิกขุ</p>	<p>เฟงอยู่ด้วยลักขณูปนิชฌาน (วิปัสสนากรรมฐาน) (วิปัสสนา มรรค ผล)</p>
<p>พุทธทาสภิกขุ</p>	<p>๑ ใน ๓ ของจิตถึงความเป็นเอก (เอกัคคตาจิต) การปฏิบัติที่เกิดจากการให้ทาน สมณนิมิตในสมถกรรมฐาน ไตรลักษณ์ในวิปัสสนากรรมฐาน ความดับทุกข์ในพระอริยบุคคล อยู่ท่ามกลางจิตผ่องใส (ความหมดจดแห่งข้อปฏิบัติ) และจิตอาจหาญร่าเริง (ด้วยญาณ) วางเฉยอยู่ในองค์แห่งฌาน ลักษณะท่ามกลางปฐมฌาน</p>

๒.๑.๓ องค์ประกอบของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
 อย่างที่ทราบเบื้องต้นแล้วว่า ลักษณะจิตตองกามเป็นจิตที่ควรแก่งานด้วยการประพฤติ
 ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างต่อเนื่อง เพื่อการจำกัดซึ่งนิรวณอันเป็นเครื่องกีดกัน
 ทั้งหลาย

(๑) ปราศจากนิรวณ ๕

ในอวรวณสูตร^{๑๔} ว่าด้วยนิรวณเครื่องกีดกัน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่านิรวณเครื่องกีด
 กัน ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)
๒. พยาบาท (ความคิดร้าย)
๓. ถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม)
๔. อุทัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)
๕. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) ได้อธิบายรายละเอียดของนิรวณ ๕ ไว้ดังนี้

๑. กามฉันท์ หมายถึง ความรักใคร่ในทางกาม บางที่เรียกว่า “กามราคะ ความติดใน
 กาม” คือ มีความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายอันนำใคร่
 นำพอใจในเพศที่ตรงกันข้าม หรือแม้ในเพศเดียวกัน เมื่อเกิดขึ้นแก่บุคคลใดก็เผาจิตใจของบุคคลนั้น
 ให้เดือดร้อนกระวนกระวาย กิเลสชนิดนี้เรียกว่า ราคะคิ หรือ ไฟ คือ ราคะ

๒. พยาบาท ความปองร้าย ซึ่งเกิดขึ้นเผาผลาญจิตใจของสัตว์โลกให้เดือดร้อน กระวน
 กระวาย กิเลสชนิดนี้เรียกว่า โทสะคิ หรือ ไฟ คือ โทสะ

๓. ถีนมิทระ ถีนะและมิทระเป็นคำติดกันแต่มิใช่เป็นกิเลสตัวเดียวกัน แต่เป็นกิเลสที่
 เป็นเพื่อนกัน ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้ใจหรือหดหู่ใจ ส่วนมิทระ แปลว่า ความเกียจคร้านหรือความ
 ง่วงซึม กิเลสทั้ง ๒ ชนิดนี้เปรียบเหมือนเชื้อราที่จับต้นไม้หรือพืชผักให้เหี่ยวเฉาตาย เพราะเมื่อกิเลส
 ๒ ชนิดนี้จับจิตของคนเราแล้ว จะทำให้จิตของเราท้อแท้ หดหู่กำลังที่จะบำเพ็ญเพียรในการทำความ
 ดีให้แก่ตนและสังคม

๔. อุทัจจกุกกุกจะ อุทัจจะจะเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล กุกกุกจะก็เช่นเดียวกัน มักเกิด
 ขึ้นมาด้วยกัน อุทัจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่าน กุกกุกจะ แปลว่า ความรำคาญ คือ เมื่อจิตเกิดความ
 ฟุ้งซ่านแล้ว คนทั่วไปมักจะรำคาญ กิเลส ๒ ชนิดนี้เหมือนกับเชื้อไวรัสหรือเชื้อหวัดที่ทำให้บุคคลเราให้
 อ่อนเพลียหรือหมดกำลัง จิตของคนเรามากที่สุดในชีวิตประจำวัน ทำให้คนเราในเมืองใหญ่ๆ ต้อง
 เผชิญกับปัญหาชีวิตมากทั้งปัญหาการครองชีพ สังคม และอื่นๆ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นกิเลสที่ฆ่าความสุข
 ของมนุษย์มากที่สุด

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย อันเป็นนิรวณข้อสุดท้าย จัดเป็นอุปสรรคขัดขวางการ
 พัฒนาจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งเหมือนกัน คำว่า สงสัย ในที่นี้ หมายถึง สงสัยในหลักธรรม เช่น สงสัยว่า
 บาปบุญจะมีหรือเปล่า นรกสวรรค์จะมีหรือเปล่า เป็นต้น^{๑๕}

^{๑๔} อง.ปญจก (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๘

^{๑๕} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, (พิมพ์ครั้งที่ ๘), (กรุงเทพมหานคร :
 บริษัท สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๖๔ - ๖๘.

จากเนื้อหาเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า นิเวศทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นตัวการสำคัญที่ทำลายความสงบสุขของมนุษย์ เพราะทำให้จิตใจของมนุษย์เกิดความขัดข้องไม่ประภัสสรอย่างเช่นเคย ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ภิกษุเป็นผู้บำเพ็ญเพียรอยู่เสมอ เพื่อการสร้างเสริมจิตให้มีความห่างหายจากนิเวศทั้ง ๕ ประการดังกล่าวนี้โดยเร็ว

(๒) องค์กรณ ๕

นอกจากนี้ ลักษณะจิตงอกงามยังเป็นเอกลักษณ์จิตซึ่งมีลักษณะท่ามกลางของปฐมฌาน คือ จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง หลังจากทีละนิเวศ ๕ ประการ^{๑๖} นั้นแล้ว ย่อมเกิดองค์ประกอบของฌาน ๕ ประการ ประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา^{๑๗} ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. วิตก หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ที่เป็นกุศลและดีงาม ประกอบด้วย

(๑) เนกขัมมวิตก คือ ความนึกคิดในทางเสื่อมเสีย ไม่ติดในการปรนเปรอสนองความอยากของตน
(๒) อพยาบาทวิตก คือ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคืองหรือเพ่งมองในแง่ร้าย และ
(๓) อวิหิงสาวิตก คือ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณาไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย วิตกฝ่ายกุศลที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นเจตสิกฝ่ายกุศลเพื่อกระทำการให้เกิดการยกจิตเข้าสู่อารมณ์กรรมฐาน ถ้าจิตไม่ยกเข้าสู่อารมณ์ดังกล่าว จิตก็จะตกถ่วงค์ เป็นเหตุให้ไม่มีสมาธิ

๒. วิจารณ์ หมายถึง การประคับประคองจิตไว้ในอารมณ์ ทำหน้าที่ร่วมกับวิตกเพื่อประคับประคองจิตไม่ให้ตกไป ถ้าวิตกไม่สามารถยกจิตเข้าสู่อารมณ์ได้ วิจารณ์ก็ทำหน้าที่ไม่ได้ และถ้าวิตกยกจิตเข้าสู่อารมณ์ได้ วิจารณ์ไม่ประคองจิตไว้ จิตนั้นก็ตกถ่วงค์

๓. ปีติ หมายถึง ความเอิบอิ่มใจ เกิดความดีมีค่าซาบซ่านภายในจิต ประกอบด้วย

(๑) ยุททกาปีติ คือ ปีติเล็กน้อย พอจนชูชันน้ำตาไหล (๒) ฌณิกาปีติ คือ ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ เหมือนฟ้าแลบ (๓) โอกกันติกาปีติ คือ ปีติเป็นระลอกหรือปีติเป็นพักๆ แรงกว่าฟ้าแลบ (๔) อุพเพคาปีติ คือ ปีติโลดโผน ให้ความรู้สึกใจฟูแสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ ดังรู้สึกเบาลอยอยู่ในอากาศ เช่น เพล้งอุทาน เป็นต้น และ (๕) ฌรณปีติ คือ ปีติซาบซ่าน รู้สึกเอิบอิ่มไปทั่วสรรพางค์กาย เป็นปีติองค์ฌานโดยตรง

๔. สุข หมายถึง ความสบายกายสบายใจ เพราะเมื่อปีติเกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดกายปัสสทธิ - ความสบายกาย และจิตตปัสสทธิ - ความสงบจิต สุขในองค์ฌานนี้เป็นความสุขที่เลิศยิ่งที่สุดในความสุขระดับโลกีย์ เป็นสุขที่เกิดจากความสงบเพราะทำสุขภาพจิตให้สูงเด่นขึ้นมา เป็นความสุขที่เทียบไม่ได้กับการกิน กามเกียรติ เพราะความความสุขเหล่านั้นมีความทุกข์เจือปนเข้ามาด้วย ซึ่งจะนำความเดือดร้อนมาสู่ผู้ได้รับในที่สุด ดังนั้น ผู้ต้องการความสุขที่ไม่เจือปนด้วยความร่ำร้อนทางกามคุณจึงมุ่งหาความสุขด้านความสงบนี้มากกว่า

๕. เอกัคคตา หมายถึง ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว เป็นจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นอัปนาสมาธิโดยตรง บางท่านกล่าวว่า จิตมีอาการดับวูบลงเหมือนการลงลิฟต์แล้วก็รวมตัวเป็นหนึ่ง บางครั้งอาการนี้เกิดขึ้นจึงทำให้ตกใจ เมื่อกระทำการเพื่อวางใจเป็นกลาง ไม่ตระหนกตกใจ ไม่

^{๑๖} ปุ๋ย แสงฉาย, จิตตปรัชญา วิธีปลุกจิตตามุทภาพและสมรรถภาพ, (พิมพ์ครั้งที่ ๕), (กรุงเทพมหานคร : คณะ ส.ธรรมภักดี), ๒๔๙๙, หน้า ๒๔๐ - ๒๔๑.

^{๑๗} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๑๕๑ - ๑๕๒.

ดีใจจนเกินเหตุ และคอยประคองจิตไว้ดีแล้ว สมาธิที่ได้เอกัคคตาจิตแล้วย่อมเกิดความผ่อนคลาย ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลัง ความสามารถ และการที่จิตใช้งานได้เต็มที่

จากเนื้อหาเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า องค์ฌาน ๕ ประการ จะเกิดขึ้นได้ด้วยการ (๑) กำจัด กามฉันท (ความรักใคร่ในทางกาม) ด้วยเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว) (๒) กำจัดพยาบาท (ความปองร้าย) ด้วยปีติ (ความอิมเอบใจ) (๓) กำจัดถีนมิทธะ (หดหู่ใจง่วงหงาวเซื่องซึม) ด้วยวิตก (การยกจิตเข้าสู่อารมณ์) (๔) กำจัดอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) ด้วยสุข (ความสบาย กายสบายใจ) และ (๕) กำจัดวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ด้วยวิจาร์ (การประคับประคองจิต) ด้วยเหตุดังกล่าวนี้จิตจึงงอกงามขึ้นด้วยสมาธิ และทำให้กายและใจเกิดความผ่อนคลาย มีความสุข ความเข้มแข็ง พลัง และความสามารถ เพื่อการตั้งมั่นของจิตเพื่อควรค่าแก่งานต่อไป

(๓) ฌาน ๒

ความงอกงามของจิตล้วนสร้างคุณประโยชน์มากมายต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมให้มีความ เจริญงอกงามไปด้วย จิตที่ควรแก่การงานเบื้องต้นซึ่งปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕ และเกิดองค์ฌาน ๕ นี้ แล้ว ได้ปรากฏฌานอยู่ ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฌานและลักขณูปนิชฌานในคัมภีร์อรรถกถาซึ่ง กล่าวถึงต้นเหตุของจิตงอกงามเบื้องต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๑๘} ได้อธิบายไว้ว่า

๑. อารัมมณูปนิชฌาน หมายถึง การเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ คือ ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ และอรูปรฌาน ๔ คือ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์

รูปฌาน ประกอบด้วย (๑) ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข และ เอกัคคตา (๒) ทุตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา (๓) ตติยฌาน มีองค์ประกอบ คือ สุขและเอกัคคตา และ (๔) จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา

อรูปรฌาน ประกอบด้วย (๑) อากาสนัญญายตนะ ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่าง หน้าที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ (๒) วิญญานัญญายตนะ ฌานอันกำหนดวิญญานหาที่ สุดมิได้เป็นอารมณ์ (๓) อากัญญัญญายตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ และ (๔) เนวสัญญานา สัญญายตนะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

๒. ลักขณูปนิชฌาน หมายถึง การเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรคและผล ซึ่งได้ กล่าวไว้ว่า (๑) วิปัสสนาชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะพิจารณาสังขารโดยไตรลักษณ์ (๒) มรรคชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน เพราะยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ และ (๓) ผลชื่อว่าลักขณูปนิชฌานเพราะเพ่ง นิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตนะ (ความว่าง) อนิมิตตนะ (ไม่มีนิมิต) และอัปณิหิตนะ (ความหลุดพ้น) อย่างหนึ่ง และเพราะเห็นลักษณะอันเป็นสัจภาวะของนิพพาน อย่างหนึ่ง

จากเนื้อหาเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า จิตงอกงามเกิดขึ้นได้ทั้งการปฏิบัติสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน ในสมถกรรมฐานจิตงอกงามเกิดขึ้นด้วยการเพ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ ออรูปรฌาน ๔ ส่วนในวิปัสสนากรรมฐานจิตงอกงามเกิดขึ้นด้วยการเพ่งลักษณะที่ เกิดขึ้นจากการพิจารณาสังขารโดยเห็นความเป็นธรรมชาติที่มีความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไป ตามกาล และไม่มีตัวตนด้วยการกำหนดจิตให้ควรค่าแก่งานด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เกิดผลที่ เกิดขึ้นจากความว่าง เป็นนามธรรม เพื่อเข้าถึงความสงบเย็นอันเป็นปรมัตตสัจจะ

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๖๑.

(๔) โสภณเจตสิก

ในพระอภิธรรมได้สรุปให้เห็นถึงปรมัตถสังจะอันเป็นความจริงสูงสุดของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย (๑) จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (๒) เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต (๓) รูป คือ ธรรมชาติที่แตกดับเสื่อมสลาย และ (๔) นิพพาน คือ ธรรมชาติที่พ้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัด^{๑๙} ด้วยเหตุนี้ การสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงต้องใช้รูป คือ ร่างกาย ให้เป็นอยู่อาศัยของจิตเพื่อสร้างจิตให้เกิดความงอกงามขึ้น ซึ่งในส่วนนี้จะได้กล่าวถึงเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมเดียวกับจิต อันทำให้จิตเกิดการปรุงแต่งไปตามอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ผ่านจากทวาร ๖ ของร่างกายไปในทางกุศล เพื่อกระทำจิตให้เจริญงอกงามให้มีคุณค่าแก่งานต่อไป

องค์ประกอบของลักษณะจิตที่ทำให้จิตงอกงามสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย เจตสิกฝ่ายดีงามหรือโสภณเจตสิก ๒๕ ซึ่งเข้าประกอบกับจิตเป็นโสภณเจตสิก โดยจำแนกได้ออกเป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่ โสภณสาธารณเจตสิก วีรติเจตสิก อัปมัญญาเจตสิก และปัญญาเจตสิก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. โสภณสาธารณเจตสิก หรือเจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง เป็นกลุ่มใหญ่ที่สุดคือมี ๑๙ ดวง นับว่าเป็นรากฐานของความคิด คือ ในจิตดีงามที่มีเหตุ จะต้องเจตสิกทุกดวงในกลุ่มนี้ประกอบ ส่วนเจตสิกใดจะมีความแรงแมกน้อยอย่างไร ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขปัจจัยในแต่ละกรณี อย่างไรก็ตาม ต้องถือว่าเจตสิก ๑๙ ดวงในกลุ่มนี้ เกื้อกูล ชักจูง ส่งเสริมกัน จึงเกิดพร้อมกันในจิตดีงามประกอบด้วย

(๑) สัทธา (ความเชื่อ) เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล และเป็นความเชื่อในสิ่งที่ดีงาม ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเป็นความเลื่อมใสซาบซึ้งซึ่งใจสนิทใจเชื่อมั่นมีใจโน้ม น้อมมุ่งแล่นไปตามไปปรับคุณภาพดีในบุคคลหรือสิ่งนั้นๆ ดังเช่น ความเชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระ ตถาคต (ตถาโพธิสัทธา) ความเชื่อความเชื่อในกรรมและผลของกรรม (กัมมผลสัทธา) ความเชื่อใน พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ (รัตนัตตยสัทธา) เป็นต้น

(๒) สติ (ความสำนึกพร้อมอยู่) เป็นความระลึกรู้ได้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน พลังผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังไม่ถึงการจำสิ่งที่ทำและคำที่ พูดแล้วแม้ผ่านไปนานแล้วได้ เป็นต้น

(๓) หิริ (ความละอายต่อบาป) ความละอายต่อการกระทำในสิ่งที่ป็นอกุศลกรรมทั้ง ปวง ซึ่งเป็นการกระทำที่สร้างความฉิบหายต่อตนเอง ครอบครวั สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นธรรมที่ ควรสำเหนียกเพื่อการตื่นตัวกับสิ่งที่ต้องการจะกระทำอยู่ตลอดเวลา

(๔) โอตตปปะ (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) เป็นความเกรงกลัวต่อการทุจริต ความ เกรงกลัวความชั่วดังเช่นการกลัวอสรพิษ ไม่อยากเข้าไปยุ่งเกี่ยวหรือเข้าใกล้ พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ ไกลและไม่กระทำชั่วร้ายสิ่งเหล่านี้มิให้เกิดขึ้นอีกเลย ด้วยการประพฤติชอบด้วยกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริตจนเป็นนิสัย

^{๑๙} นฤมล มารคแมน. หลักพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐. (อัคราณา)

(๕) อโลภะ (ความไม่ยอกได้อารมณ์) ความไม่ยอกได้ของเขามาเป็นของตนเอง แต่เป็นไปเพื่อการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งที่ดีที่มีประโยชน์ต่อกัน ด้วยการเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ในสิ่งที่ตนมีให้แกกันและกัน เพื่อเป็นประโยชน์รอบด้านและให้คุ้มค่าต่อสิ่งที่มีอยู่

(๖) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) การไม่สร้างความบาดหมางแคลงใจต่อการรับรู้ที่เข้ามากระทบตนเอง ด้วยการมีความเมตตาในการรับรู้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นด้วยความมีสติและพิจารณาด้วยความแยบคายอย่างมีเหตุผล

(๗) ตัตตรัมชฉัตตา (ความเที่ยงตรง) ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ ภาวะที่จิตและเจตสิกตั้งอยู่ในความเป็นกลาง บางทีเรียกว่าอุเบกขา^{๒๐}

(๘) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งกองเจตสิก) เป็นความสงบ ความสงบระงับ กิริยาที่สงบ กิริยาที่สงบระงับ ภาวะที่สงบระงับแห่งเวทนาชั้น^{๒๑} สัญญาชั้น^{๒๒} และสังขารชั้น^{๒๓} เป็นธรรมชาติซึ่งทำนามกาย คือ เจตสิกทั้งหลายให้สงบเย็น

(๙) จิตตปัสสัทธิ (ความสงบแห่งจิต) เป็นความสงบ ความสงบระงับ กิริยาที่สงบระงับ ภาวะที่สงบระงับแห่งวิญญาณชั้น^{๒๔} เป็นธรรมชาติซึ่งทำให้จิตสงบ

กายปัสสัทธิกับจิตตปัสสัทธิ มีลักษณะ ๔ อย่าง คือ

๑. เกิดดูกายเนื้อเย็นและหนัก ใจสงบระงับอยู่
๒. เกิดเป็นดั่งต้นกล้วยถูกกระทบกาย
๓. เกิดเป็นดั่งฝนลูกเห็บตกถูกตัว
๔. เกิดเป็นดั่งตอม่น้ำถูกตองกาย^{๒๕}

(๑๐) กายลหุตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก) ความเบา ความรวดเร็ว ความไม่เชื่องช้า ความไม่หนักแห่งเวทนาชั้น^{๒๖} สัญญาชั้น^{๒๗} และสังขารชั้น^{๒๘} เป็นธรรมชาติซึ่งทำนามกาย คือ กองเจตสิกให้เบา

(๑๑) จิตตลหุตา (ความเบาแห่งจิต) ความเบา ความรวดเร็ว ความไม่เชื่องช้า ความไม่หนักแห่งวิญญาณชั้น^{๒๙} เป็นธรรมชาติซึ่งทำให้จิตเบาพร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำหน้าที่

กายลหุตา กับ จิตตลหุตา มีลักษณะ ๔ คือ

๑. เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวเบาเย็นแต่ผิวหนัง และหายใจเบาดูสบาย
๒. เกิดในการเหมือนเนื้อตัวไต่และแล่นขึ้นพันกัน เป็นดั่งแมลงแล่นไต่ไปบนพื้นน้ำฉะนั้น
๓. เป็นเหมือนแมลงไต่ตามตัว
๔. เป็นเหมือนใยแมงมุมพันตัว^{๓๐}

น้ำฉะนั้น

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พริ้นติ้งแอนด์โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๒.

^{๒๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๔.

^{๒๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๖/๓๕.

^{๒๓} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๒๖๗ - ๒๖๘.

^{๒๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๗/๓๕.

^{๒๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๘/๓๕.

(๑๒) กายมุกุตา (ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) ความอ่อน ภาวะที่อ่อน ความไม่แข็ง ความไม่กระด้างแห่งเวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น^{๒๖} เป็นธรรมชาติซึ่งทำนามกาย คือ เจตสิกทั้งหลายให้นุ่มนวลอ่อนละมุน

(๑๓) จิตตมุกุตา (ความนุ่มนวลแห่งจิต) ความอ่อน ภาวะที่อ่อน ความไม่แข็ง ความไม่กระด้างแห่งวิญญาณชั้น^{๒๗} เป็นธรรมชาติซึ่งทำจิตให้นุ่มนวลอ่อนละมุน

กายมุกุตากับจิตตมุกุตา มีลักษณะ ๓ คือ

๑. เกิดเหมือนกายเนื้อตัวอุ่น และหายใจอ่อนสุขุมนัย

๒. เกิดปรากฏแก้ปัญหาจักขุ เป็นเหมือนคว้นไฟและหมอกอ่อนปกคลุมกาย เนื้อ

ตัวทั้งมวล

๓. เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวเต็ม เป็นเหมือนยัดหมอกฉะนั้น และเป็นเหมือนหยุด

หายใจ^{๒๘}

(๑๔) ภายกัมมัฏญตา (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก) ความควรแก่การงาน กิริยาที่ควรแก่การงาน ภาวะที่ควรแก่การงานแห่งเวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น^{๒๙} เป็นธรรมชาติซึ่งทำนามกาย คือ เจตสิกทั้งหลายให้อยู่ในภาวะที่จะทำงานได้ดี

(๑๕) จิตตกัมมัฏญตา (ความควรแก่การงานแห่งจิต) ความควรแก่การงาน กิริยาที่ควรแก่การงาน ภาวะที่ควรแก่การงานแห่งวิญญาณชั้น^{๓๐} เป็นธรรมชาติซึ่งทำจิตให้เหมาะแก่การใช้งาน

ภายกัมมัฏญตากับจิตตกัมมัฏญตา มีลักษณะ ๖ คือ

๑. เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวอืดอืดและร้อนนิดหน่อย

๒. เกิดในกายเหมือนหาดทรายมีน้ำใส

๓. เป็นเหมือนต่อมน้ำตากับศีรษะ

๔. เป็นเหมือนเหงื่อไหลออกจากตัวและหน้า ในเวลาแดดร้อน

๕. เกิดเป็นสมาธิเยือกเย็น เนื้อตัวหดหู่ และหายใจขัดนิดหน่อย

๖. เกิดเป็นเหมือนผิวกายเป็นดั่งไขเหนียว และเป็นเหมือนผิงแดดในยามหนาว^{๓๑}

(๑๖) ภายปาคูญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) ความคล่องแคล่ว กิริยาที่คล่องแคล่ว ภาวะที่คล่องแคล่วแห่งเวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น^{๓๒} เป็นธรรมชาติซึ่งทำนามกาย คือ เจตสิกทั้งหลาย ให้คล่องแคล่วว่องไว

(๑๗) จิตตปาคูญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) ความคล่องแคล่ว กิริยาที่คล่องแคล่ว ภาวะที่คล่องแคล่วแห่งวิญญาณชั้น^{๓๓} เป็นธรรมชาติซึ่งทำจิตให้สละสลวยคล่องแคล่วว่องไว

^{๒๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๒๖๘.

^{๒๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๙/๓๕.

^{๒๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๐/๓๕.

^{๒๙} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๒๖๘.

^{๓๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๑/๓๕.

^{๓๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๒/๓๕.

^{๓๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๒๖๘ – ๒๖๙.

^{๓๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๓/๓๕.

กายปาคูณญตากับจิตตปาคูณญตา มีลักษณะ ๘ คือ

๑. เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวแวววาว ดุจหิ้งห้อยจับในที่มืด
๒. เกิดดูเหมือนเนื้อตัวหนักและเป็นลมเวียนศีรษะ ตาลาย
๓. เกิดลมขึ้นในหลัง ในท้อง เป็นเหมือนลมพัดขึ้นเบื้องบน
๔. เกิดเป็นก้อนเท่าลูกหมากหรือเท่ากำปั้น ฝังอยู่ในท้องและอก หายใจขัดอยู่
๕. กายเนื้อตัวเกิดคายและแสบร้อน
๖. ให้เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เป็นเหมือนคนหมุนกงจักร
๗. เกิดเป็นสมาธิ ให้กายเนื้อตัวหนัก และหายใจคล่องสบาย
๘. ให้เกิดเวียนลงมา ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเอว เป็นเหมือนหมุนกงจักรหรือกงเกวียน
๙. ตามตัวและศีรษะมีอาการเหมือนปลิงเกาะอยู่^{๓๕}

(๑๘) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) ความตรง กิริยาที่ตรง ความไม่คด ความไม่โค้ง ความไม่งอแห่งเวทนาชั้น ๓ สัญญาชั้น ๓ และสังขารชั้น ๓^{๓๖} เป็นธรรมชาติซึ่งทำนามกาย คือ เจตสิกทั้งหลายให้ซื่อตรง

(๑๙) จิตตชุกตา (ความซื่อตรงแห่งจิต) ความตรง กิริยาที่ตรง ความไม่คด ความไม่โค้ง ความไม่งอแห่งวิญญานชั้น ๓^{๓๗} เป็นธรรมชาติซึ่งทำให้จิตซื่อตรงต่อหน้าที่การงานของมัน

กายชุกตากับจิตตชุกตา มีลักษณะ ๓ คือ

๑. ให้กายเนื้อตัวนั้นดูเหมือนเหยียดและแผ่ออก
๒. ให้กายแผ่ออกและแข็งเป็นรูปภาพที่เขียนไว้ และหายใจถี่ขึ้น
๓. เกิดเป็นสมาธิ กายเนื้อตัวและจิตตั้งมั่นอยู่สบายนัก^{๓๘}

๒. วีรตีเจตสิก เป็นกลุ่มเจตสิกฝ่ายดีงาม เป็นธรรมชาติที่รองรับการปฏิบัติดีในชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นในจิตดีงามที่กระทำการ กล่าวคือ การพูดหรือทำหรือประกอบกิจการอาชีพ โดยละเว้นอกุศล จึงเรียกว่าเป็นเจตสิกซึ่งเป็นตัวความงดเว้น ๓ ประกอบด้วย

(๑) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) เป็นเจตนาที่เว้นจากวจีทุจริต ๔ ข้อ ประกอบด้วย เจตนาเป็นเหตุจากการงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ^{๓๙}

(๒) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ทำการชอบหรือการงานชอบ ได้แก่ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ๓ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม คือ เว้นจากกายทุจริต ๓^{๔๐}

^{๓๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๔/๓๕.

^{๓๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๒๖๙.

^{๓๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๕/๓๕.

^{๓๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖๖/๓๕.

^{๓๙} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๒๖๙.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๗/๑๗๘.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่

(๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) การเลี้ยงชีพด้วยด้วยการละมิจฉาชีพอันเป็นหนทางแห่งความฉิบหาย ดังเช่นพระบาลีได้อธิบายว่า อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาชีพแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ^{๔๑} ด้วยการเว้นจากการโกงด้วยตาชั่ง การโกงด้วยของปลอม การโกงด้วยเครื่องตวงวัด การรับสินบน การล่อลวง การตลบตะแลง การตัด (อวัยวะ) การฆ่า การจองจำ การตี ซึ่งวิ่งราว การปล้น และการชู้กรรโชก^{๔๒}

๓. อัปมัณญาเจตสิก หรือเจตสิกที่กำหนดสภาวะอันไร้ขอบเขต ประกอบด้วย

(๑) กรุณา (ความสงสารสัตว์ผู้มีทุกข์) ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของเขา^{๔๓}

(๒) มุทิตา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข) ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็แจ่มชื่นเบิกบานใจด้วย เห็นเขาประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุน ไม่กีดกันริษยา^{๔๔}

๔. ปัญญินทรีย์หรืออโมหะ (ความรู้เข้าใจไม่หลง) เป็นธรรมชาติที่ตรงข้ามกับโมหะหรืออวิชชา เป็นปัญญาที่เป็นกิริยาที่รู้ชัดในความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ^{๔๕}

จากเนื้อหาเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า จิตงอกงามเป็นจิตที่มีองค์ฌาน ๕ ที่สามารถกำจัดนิวรณ์ให้เสื่อมถอยไป ด้วยการประพฤติปฏิบัติทั้งในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสร้างเจตสิกอันเป็นคุณธรรมที่คู่ควรกับจิตที่เรียกว่า โสภณเจตสิก คือ เจตสิกฝ่ายดีงาม ทำให้จิตใจเกิดความเจริญงอกงามในกุศลด้วยการสร้างลักษณะที่ดีในกายตนเอง ในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ในการรักษาจิตประคับประคองความดีงามจนไม่มีประมาณ และในการใช้ความคิดที่ไม่มีตีตนหา ๓ (โลก โกรธ หลง) สำหรับเรียนรู้เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ดังนั้น ลักษณะจิตงอกงามองค์ประกอบของลักษณะจิตงอกงามจึงเกิดขึ้นด้วยการพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญาให้เป็นบุคคลตามหลักภาวิตชนตามหลักพุทธจิตวิทยาต่อไป

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๕/๓๓๖.

^{๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๐/๑๕๖.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,

หน้า ๗.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๒.

^{๔๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

ตารางที่ ๒.๓ สรุปรองค้ประกอบของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

องค้ประกอบของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา	
ปราศจากนิรวณ้ ๕ เพราะ องค้ฌาน ๕	<p>นิรวณ้ ๕</p> <p>กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)</p> <p>พยาบาท (ความคิดร้าย)</p> <p>ถิมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม)</p> <p>อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)</p> <p>วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)</p>
	<p>ฌาน ๕</p> <p>วิตก (การยกจิตเข้าสู่อารมณ้)</p> <p>วิจาร (การประค้บประคองจิต)</p> <p>ปีติ (ความอืมเอิบใจ)</p> <p>สุข (ความสบายกายสบายใจ)</p> <p>เอกคคตา (ความมีอารมณ้เป็นอันเดียว)</p>
ฌาน ๒	<p>อารัมมณูปนิชฌาน</p> <p>(รูปฌาน ๔)</p> <p>ปฐมฌาน ทุตติยฌาน</p> <p>ตติยฌาน จตุตถฌาน</p> <p>(อรูปฌาน ๔)</p> <p>อากาสนันญายตนะ</p> <p>วิญญานันญายตนะ</p> <p>อากัณฐัญญายตนะ</p> <p>เนวสัญญานาสัญญายตนะ</p>
	<p>ลักษณูปนิชฌาน</p> <p>วิปัสสนา</p> <p>พินิจสังขารโดยไตรลักษณ้</p> <p>มรรค</p> <p>กิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ</p> <p>ผล</p> <p>สุญญตตะ (ความว่าง)</p> <p>อนิมิตตะ (ไม่มีนิมิต)</p> <p>อัปปณิหิตตะ (ความหลุดพ้น)</p>

ตารางที่ ๒.๓ สรุปองค์ประกอบของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

องค์ประกอบของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา	
โสภณเจตสิก	โสภณสาธารณเจตสิก
	๑. สัทธา (ความเชื่อ)
	๒. สติ (ความสำนึกพร้อมอยู่)
	๓. หิริ (ความละอายต่อบาป)
	๔. โอตตัปปะ (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป)
	๕. อโลภะ (ความไม่ยอกได้อารมณ์)
	๖. อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย)
	๗. ตัตตรัมชฉัตตา (ความเที่ยงตรง)
	๘. กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งกองเจตสิก)
	๙. จิตตปัสสัทธิ (ความสงบแห่งจิต)
	๑๐. กายลหุตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก)
๑๑. จิตตลหุตา (ความเบาแห่งจิต)	
โสภณเจตสิก	โสภณสาธารณเจตสิก
	๑๒. กายมุกตา (ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก)
	๑๓. จิตตมุกตา (ความนุ่มนวลแห่งจิต)
	๑๔. กายกัมมัญญูตา (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก)
	๑๕. จิตตกัมมัญญูตา (ความควรแก่การงานแห่งจิต)
	๑๖. กายปาคุญญูตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก)
	๑๗. จิตตปาคุญญูตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต)
	๑๘. กายชุกตา (ความชือตรงแห่งกองเจตสิก)
	๑๙. จิตตชุกตา (ความชือตรงแห่งจิต)
โสภณเจตสิก	วிரตีเจตสิก
	๑. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
	๒. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
โสภณเจตสิก	อปปมัญญาเจตสิก
	๑. กรุณา (ความสงสารสัตว์ผู้ทุกข์)
โสภณเจตสิก	ปัญญาปริยัติ
	๑. อโมหะ (ความรู้เข้าใจไม่หลง)

๒.๑.๔ องค์ธรรมเกี่ยวกับลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้ที่มีจิตตองกามล้วนต้องผ่านการอบรม ฝึกฝน และเผชิญต่อสภาวะธรรมทั้งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา เพื่อการก่อตัวของคุณสมบัติที่มีความสำคัญต่อบุคคลที่มีการสร้างตัวเองจนประสบความสำเร็จ ดังที่พระสารีบุตรอธิบายภาวิตตะไว้ว่า “ถลั ภควา ภาวิตตะโต” ที่ว่า พระพุทธเจ้าเป็นภาวิตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็ขยายความว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปลญญู นี้หลักใหญ่มาแล้ว ที่ว่ามีตนอันพัฒนาแล้ว ต่อจากนั้นท่านขยายความออกไปอีกเป็น ภาวิตสติปฏฐานโน ภาวิตสมมุปปธานโน ภาวิตอิทธิปาโท ภาวิตอินทริโย ภาวิตพโล ภาวิตโพชฌงคโ ภาวิตมคโค แปลว่า ได้พัฒนาสติปฏฐาน พัฒนาสัมมุปปธาน พัฒนาอิทธิบาท พัฒนาอินทริยั พัฒนาพละ พัฒนาโพชฌงคั พัฒนามรรคแล้ว^{๔๖} นอกจากนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้ายังได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย (เพราะฉะนั้น) ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียนเสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดีโดยวิธีที่พรหมจรรย์จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาค เพื่อสุขแก่คนหมู่มาค เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดีโดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาค เพื่อสุขแก่คนหมู่มาค เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไร

- คือ ๑. สติปฏฐาน ๔
๒. สัมมุปปธาน ๔
๓. อิทธิบาท ๔
๔. อินทริยั ๕
๕. พละ ๕
๖. โพชฌงคั ๗
๗. อริยมรรคมีองคั ๘

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แลคือธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดีโดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาค เพื่อสุขแก่คนหมู่มาค เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^{๔๗}

ดังนั้นแล้ว องค์ธรรมที่ประกอบด้วย สติปฏฐาน ๔, สัมมุปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทริยั ๕, พละ ๕, โพชฌงคั ๗ และอริยมรรคมีองคั ๘ จึงมีความสำคัญต่อการสร้างลักษณะจิตตองกาม ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๖๙.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐ - ๑๓๑.

(๑) สติปัฏฐาน ๔ (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ)

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นย่อมนำไปเพื่อให้รู้แจ้งในธรรมทั้งปวง โดยการพิจารณาจากกายหยาบจนถึงกายละเอียด และการกระทำที่แจ้งซึ่งความเป็นจริงของชีวิตนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๔๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันประกอบไปด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the Body) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อริยาบถ กำหนดรู้ทันอริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำกรรมเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกุสมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ ๑ นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป ใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Feelings) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิสตามที่ไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Mind) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Object) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพขฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ^{๔๙}

ดังที่ปรากฏในเบื้องต้นแล้วว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียวที่สรรพสัตว์จะก้าวข้ามพ้นจากวัฏสงสารไปได้ ในแต่ละด้านนั้นก็ยังมีหมวดย่อยให้นำมาพิจารณาและปฏิบัติอันพอสรุปได้ดังนี้

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๐๑ - ๓๐๒.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔,

๑. หมวดกายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) มีหมวดย่อยดังนี้

- หมวดลมหายใจเข้าออก^{๕๐}
- หมวดอิริยาบถ^{๕๑}
- หมวดสัมปชัญญะ^{๕๒}
- หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล^{๕๓}
- หมวดมนสิการธาตุ^{๕๔}
- หมวดป้าชา^{๕๕}

๒. หมวดเวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) เป็นการเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ เมื่อกำลังเผชิญอยู่ก็รู้ชัดเสมอว่ากำลังเผชิญกับเวทนาเหล่านั้นอยู่ เวทนาที่ปรากฏขึ้น ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา ทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิส สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เพื่อการพิจารณาเห็นซึ่งเหตุเกิดและเหตุดับของเวทนาเหล่านั้น รวมถึงการตั้งสติเฉพาะหน้าเมื่อเวทนาได้เกิดขึ้น เพื่ออาศัยในการเจริญญาณ เจริญสติ โดยที่ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิ รวมถึงไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๕๖}

๓. หมวดจิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เป็นการพิจารณาเห็นจิตภายในจิตภายนอก หรือพิจารณาจิตทั้งภายในและภายนอกทั้งหลายอยู่ โดยรู้ชัดเสมอว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอันยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอันยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นเหตุเกิด ธรรมที่เป็นเหตุดับ หรือทั้งธรรมที่เป็นทั้งเหตุเกิดและเหตุดับในจิต รวมถึงการตั้งจิตเฉพาะหน้าเมื่อจิตมีอยู่ เพื่ออาศัยในการเจริญญาณ เจริญสติ โดยไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิ รวมถึงไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๕๗}

๔. หมวดธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) มีหมวดย่อยดังนี้

- ๑. หมวดนิวรรณ์^{๕๘}
- ๒. หมวดขันธ^{๕๙}
- ๓. หมวดอายตนะ^{๖๐}
- ๔. หมวดโพชฌงค์^{๖๑}

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๔/๓๐๒.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๐๔.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๖/๓๐๕.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๗/๓๐๖.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๘/๓๐๗.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๙/๓๐๘.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๓๑๓ - ๓๑๔.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๓๑๔ - ๓๑๕.

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๑๖.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๑/๓๑๘.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๒/๓๑๙.

นอกจากนี้ ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายว่า สติปัฏฐานว่ากันตามตัวหนังสือแท้ๆ แปลว่า การตั้งสติไว้เฉพาะ หรืออย่างทั่วถึง สติ แปลว่า สติ ปุฏฐาน แปลว่า ตั้งไว้เฉพาะ ตั้งไว้อย่างทั่วถึงก็ได้ สำหรับคำว่า สติปัฏฐาน จึงแปลกันอยู่ ๒ อย่างว่า ตั้งสติไว้เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตั้งสติไว้พร้อม หมายความว่า ในเรื่องนั้นมันครบถ้วนทั่วถึง เมื่อนำมารวมกันแล้วแปลว่า ตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะ ดังนั้น สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะ พร้อม คือ ครบถ้วน เฉพาะ คือ เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ได้จำแนกไว้เป็น ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม รวม ๔ อย่าง ตั้งเข้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ตั้งไว้พร้อม คือ ครบถ้วนทั่วถึง^{๖๔}

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ วิฑูตญาณ) ได้อธิบายสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการว่าเป็นธรรมะที่มีความสำคัญต่อชีวิตของคน เพราะเมื่อก้าวโดยสรุปแล้วทั้งหมดก็อยู่ที่ตัวเราทุกคน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้แจ้งประจักษ์ในตัวเราด้วย จะให้หายหลง หายยึด หายคิดในตัวเราเมื่อเข้าใจตัวเราโดยถ่องแท้ว่าเป็นอย่างไรแล้วก็จะเข้าใจคนอื่น โดยทำนองเดียวกัน เป็นการบรรเทาความโกรธ ความใคร่ ความหลงในสิ่งและบุคคลเหล่านั้น เป็นข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่าเป็นทางที่จะนำไปสู่มรรคผลนิพพาน ถ้าหากว่ามีการปฏิบัติติดต่อกันไปไม่ขาดสายจะได้บรรลุมรรคผลไม่เกิน ๗ชาติ^{๖๕}

พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจฺโล) ได้อธิบายว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ ทางที่จะให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายนั้นมีอยู่ทางเดียว คือ ทางที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงวางไว้อันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ที่จะช่วยปลดปล่อยพันธนาการ โศตรวน เครื่องร้อยรัดที่ผูกมัดจิตใจของเราไว้ให้ไปสู่ความเป็นอิสระ ช่วยปลดปล่อยตนเองให้พ้นจากอำนาจความครอบงำของกิเลสตัณหา ถ้าเราปรารถนาจะพาตนให้พ้นทุกข์ ประสบสันติสุขอย่างแท้จริงแล้ว ขอจงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เถิด ก็จะสามารถพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เจริญขึ้นสู่ฐานะอันสูงสุดเท่าที่จะขึ้นถึงได้ นั่นคือการทำจิตให้บริสุทธิ์ ข้ามแดนแห่งความมืดมนของชีวิต เพื่อเข้าถึงจุดจบของชีวิตหรือที่สุดแห่งกองทุกข์คือพระนิพพาน^{๖๖}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้อธิบายว่า สติปัฏฐาน เป็นชื่อวิธีการบำเพ็ญกรรมฐานที่ใช้สติคอยกำหนดพิจารณาฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ให้สติจดจ่ออยู่กับฐานอารมณ์นั้นๆ มิให้พลั้งเผลอ เช่น ระลึกรู้อยู่เสมอขณะยืน เดิน นั่ง นอน พุด คิด แบ่งเรียกเป็น ๔ อย่าง ตามชื่ออารมณ์ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐานเป็นทางชั้นเอกที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงพ้นความเศร้าโศก เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมชั้นสูง เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน^{๖๗}

^{๖๔} พุทธทาสภิกขุ, โภธิปักขิยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๕๙ - ๖๐.

^{๖๕} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ วิฑูตญาณ), ธรรมปริทรรศน์, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖), หน้า ๗๒.

^{๖๖} พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจฺโล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, (สมุทรปราการ : วัดสำโรงเหนือ, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๒.

^{๖๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำว่าดี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเสียงเพียรเพื่อพุทธศาสน์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๒๙.

พระคันธสาราภิงค์ อธิบายว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปุฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกอารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจจะเป็นการระลึกอุกศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน การระลึกภูมิจิต สภาวธรรมฝ่ายดี หมายถึง การระลึกภูมิจิต สภาวธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนา คีบ กว้าง คอก มีใจครอง^{๖๘} นอกจากนี้ยังอธิบายต่อว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันโดยจดจ่อสภาวธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ความจดจ่อมีลักษณะเพ่งจิตลงไปที่อารมณ์กรรมฐาน และกำหนดรู้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีส่วนขาดส่วนเกิน เช่น ในเวลานั่งกรรมฐานกำหนดรู้สภาวะพองยุบ หรือในขณะที่เดินจงกรมกำหนดรู้สภาวะเบาในเวลากลาง สภาวะผลัดต้นในเวลากลางและสภาวะหนักในเวลาเหยียบ พยายามจดจ่อสภาวะ เคลื่อนไปเหล่านั้นอย่างบริบูรณ์ ไม่ขาดไม่เกิน มีความครบถ้วนในการกำหนดรู้^{๖๙}

นางลักษณ์ สะวานนท์ได้อธิบายว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การดำรงสติให้ตื่นรู้เท่าทันความจริง ต่อเนื่องตั้งสายน้ำจนกลายเป็น “มหาสติ” มีอานิสงส์ระงับทุกข์จนถึงบรรลุประนิพพาน การเจริญ สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งของสมาธิ สติ สัมปชัญญะ และปัญญาในคราวเดียวกัน^{๗๐}

จากข้อความเบื้องต้นจึงพอสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกที่มุ่งสู่ความเป็นอิสระจากกองทุกข์ทั้งปวง การพัฒนาชีวิตตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจกับสภาวธรรมทั้งหลายว่าไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอนเลย คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยทั่วไปของสติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นไปตามหลักกรรมมงคล ๘ คือ สัมมาสติ เพื่อการระลึกได้ถึงความเป็นจริงของธรรมชาติผ่านการสัมผัสที่เกิดขึ้นจากกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งนี้ยังทำให้เกิด สติปัญญาอันมีค่าต่อผู้ปฏิบัติในการใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข พัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยการพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในกายนี้ เห็นความแปรปรวนในกาย ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน แม้กระทั่งจิต และทุกอย่างนั้นล้วนต้องเดินไปตามกระบวนการของธรรมนิยาม ซึ่งจะนำพาเราไปสู่ความหลุดพ้นต่อไป

(๒) สัมมัปปธาน ๔ (ความเพียรชอบ)

การเจริญสัมมัปปธาน ๔ ย่อมเป็นไปเพื่อการหมั่นระงับ ป้องกันธรรมอันเป็นภัยที่จะเกิดขึ้นต่อตัวเราทั้งภายนอกและภายใน รวมถึงพัฒนาและอนุรักษ์ธรรมอันเป็นกุศลธรรมที่มีคุณค่าต่อการเจริญให้มีในชีวิตของเรา ดังปรากฏในปธานสูตร สูตรว่าด้วยปธาน ที่ว่า

ปธาน ๔ ประการ ประกอบด้วย

๑. สังวรปธาน (เพียรระวัง)
๒. ปหานปธาน (เพียรละ)
๓. ภavanaปธาน (เพียรเจริญ)
๔. ออนุรักษนาปธาน (เพียรรักษา)^{๗๑}

^{๖๘} พระคันธสาราภิงค์, โภธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๗๐} นางลักษณ์ สะวานนท์, การเข้าถึงพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๕.

^{๗๑} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๗๒} ได้กล่าวว่า ปธาน ๔ นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปธาน ๔ หมายถึง ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่ (Perfect efforts) ประกอบด้วย

๑. สัจวรปธาน (Effort to Avoid) หมายถึง เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน (Effort to Overcome) หมายถึง เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนापธาน (Effort to Develop) หมายถึง เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น

๔. อนุรักษณาปธาน (Effort to Maintain) หมายถึง เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไปพลุลย์

สัมมปธาน ๔ ยังปรากฏในอปถมนกวรรค หมวดว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ซึ่งได้กล่าวว่า ปธานสูตรเป็นสูตรว่าด้วยความเพียรเป็นเหตุสิ้นอาสวะ ดังที่ว่า

ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ย่อมปฏิบัติปฏิบัติทาที่ไม่ผิด และชื่อว่าได้สร้างเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ธรรม ๔ ประการนี้ ได้แก่

๑. มีศีล
๒. เป็นพหูสูต
๓. ปราศจากความเพียร
๔. มีปัญญา^{๗๓}

นอกจากนี้ ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายสัมมปธาน ๔ ไว้ดังนี้

คำว่า สัมมปธาน เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “ปธาน” แปลว่า ความเพียร สัมมปธาน ๔ จึงหมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือ ความเพียรที่ต่อเนื่อง ไม่ลดละ ความเพียรที่ทำไปอย่างครั้ง ๆ กลาง ๆ ทำแล้วหยุดทำ ไม่เรียกว่า สัมมปธาน^{๗๔}

พุทธทาสภิกขุ^{๗๕} ได้อธิบายว่า ปธาน แปลว่า ตั้งมั่น คือว่ามีกำลังใจที่ตั้งมั่นลงไปเรียกว่า ปธาน ; สัมมปธานหรือสมปธาน นี้ก็คือ อย่างสม่ำเสมอ ความเพียรอย่างสม่ำเสมอตลอดกาลไม่ขาดสาย เรียกว่า ส่วนๆ หรือมองได้เป็นแง่ๆ มุมๆ ไปเลย สิ่งนี้เรียกว่า ปธานหรือสัมมปธาน จึงถูกแยกออกไปเป็นแง่ๆ มุมๆ ตามหน้าที่ที่กำลังกระทำหรือกำลังใช้ความเพียรอยู่

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ)^{๗๖} ได้อธิบายว่า ปธาน คือ ความเพียร ๔ อย่าง

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๒๑.

^{๗๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๑/๑๑๗.

^{๗๔} พระคันธสาราภิกษุ, โภธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๒.

^{๗๕} พุทธทาสภิกขุ, โภธิปักขิยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๔๕ - ๔๖.

^{๗๖} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๕๔ - ๕๕.

คำว่า ปธาน คือ ความเพียรพยายามที่บุคคลจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติในด้านควบคุมจิตใจ ซึ่งทรงจำแนกแสดงไว้ ๔ ข้อด้วยกัน คือ

๑. สังวรปธาน คือ ความเพียรชอบพยายามระวังไม่ให้บาปบังเกิดขึ้นภายในจิต สันดาน หมายความว่า บาปอกุศลซึ่งยังไม่เกิดขึ้นและผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้นให้บุคคลผู้ปฏิบัติพยายามปลุกฉันทะ คือ ความพอใจและมีความพยายามที่จะระมัดระวังไม่ให้บาปเหล่านั้นเข้ามาสู่จิตใจ โดยการกระทำนั้นจะต้องอาศัยสติเป็นเครื่องระลึก ว่าอะไรเป็นบุญ สิ่งอะไรเป็นบาป เป็นอกุศลก็ป้องกันไม่ให้บังเกิดขึ้นภายในจิต

๒. ปหานปธาน คือ เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ได้แก่ สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง สรุปกี่ คือ กลุ่มของอกุศลมูล ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทรงสอนให้บุคคลปลุกความพอใจ มีความพยายาม บรรเทาความเพียรในการที่จะละบาปเหล่านั้น ไม่ว่าจะละได้มากหรือได้น้อยก็ตาม ก็ให้พยายามละไปเรื่อยๆ เท่าที่กำลังความสามารถจะกระทำได้

๓. ภาวนาปธาน คือ เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน ด้วยการปลุกฝังความพอใจ มีความพยายาม บรรเทาความเพียร กระทำติดต่อกันไปในการที่จะสร้างกุศล คือ ความดีต่างๆ ให้บังเกิดขึ้นภายในจิต ซึ่งผู้สร้างความดีนั้นจะต้องไม่ดูหมิ่นว่าความดีมีปริมาณน้อยจะไม่ให้ผลอะไร เพราะสิ่งทั้งหลายจะเริ่มจากจุดน้อยๆ ก่อนเสมอ เมื่อมีการเก็บสะสมไว้บ่อยๆ ก็จะมีปริมาณมากยิ่งขึ้น เมื่อบุคคลสร้างกุศล คือ ความดีมากขึ้นมาน้อยเท่าไรแล้วก็ให้พยายามรักษาความดีในจุดนั้นเอาไว้ให้ได้เหมือนเกลือรักษาความเค็มฉะนั้น

๔. อนุรักษนาปธาน คือ เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ต้องอาศัยความพอใจ ความพยายาม การบรรเทาความเพียรเช่นเดียวกัน การต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจนั้นเปรียบเหมือนกับการสู้รบกันในสงคราม การต่อสู้กับกิเลสก็มีลักษณะอย่างนั้นคือบาปที่ยังไม่เกิดขึ้นต้องพยายามไม่ให้เกิดขึ้น บาปที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องพยายามละ กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นก็พยายามให้เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วก็พยายามรักษาไว้ แล้วอาศัยความพยายามกระทำไปทั้ง ๔ อย่างตามควรแก่กรณีที่กำลังมานั้นเอง เมื่อถึงจุดหนึ่งบาปอกุศลก็จะหมดไป ใจของบุคคลก็จะเต็มไปด้วยบุญกุศล

ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่าความเพียรทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นความเพียรในทางที่ชอบ บุคคลควรประกอบ คือ ลงมือประพฤติลงมือกระทำให้บังเกิดขึ้นในชีวิตตน เมื่อบุคคลทำได้แล้วก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติตามอริยมรรคข้อสัมมาวายามะคือความพยายามในทางที่ชอบ

พระคันธสาราภิงค์ ได้อธิบายว่า สัมมปธาน ๔ เหล่านี้เป็นธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ตรัสเรื่องนี้ไว้ในสังยุตตนิกาย สัมมปธานสังยุตต์ ว่า สัมมปธาน ๔ เหล่านี้เหมือนกับแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศตะวันออกตามธรรมชาติ ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก สัมมปธาน ๔ ก็เช่นเดียวกันเป็นธรรมที่ลาดไหลไปสู่พระนิพพาน ทำให้นักปฏิบัติบรรลุพระนิพพานได้ บุคคลผู้ไม่เจริญสัมมปธาน ๔ จะไม่อาจบรรลุพระนิพพานได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคาที่จะไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตกอย่างแน่นอน^{๗๗}

^{๗๗} พระคันธสาราภิงค์, โภธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖.

กนก จันทร์ขจร^{๗๘} ได้อธิบายว่า ปธาน ๔ หรือสัมมัปปธาน คือ ความเพียรอย่าง ยิ่งยวด หมายถึง ความเพียรพยายามในกิจการที่ขอบรรณ บากบั่นต่ออุปสรรคที่เข้ามากีดขวาง ไม่เห็นแก่ความสุขความสบาย แม้จะมีเพียงเล็กน้อยก็มุ่งความสำเร็จในกิจการนั้นๆ เป็นที่ตั้ง โดยการเพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด เพียรละบาปอกุศลที่เคยกระทำแล้วให้หมดไป เพียรเจริญทำ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมไปและเพิ่มให้ไปพลูลย์

จากแนวคิดและความคิดเห็นเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า สัมมัปปธาน ๔ เป็นหลักธรรม เปรียบเสมือนนายทหารบาลผู้รักษาประตูที่คอยสกัดกั้นตรวจจับศัตรูโดยไม่เห็นแก่ความยากลำบาก ของตน เนื่องจากใช้ความเพียรพยายามอย่างสูงเพื่อทำการตรวจวิเคราะห์สิ่งแปลกปลอมทุกประเภท มิให้ลวงล้ำเข้ามาในเขตอธิปไตยของตน ในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น สัมมัปปธาน ๔ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญพระกรรมฐาน เพราะการปรารภความเพียรยังทำให้ การปฏิบัติธรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ระงับธรรมที่เป็นอกุศลทั้งที่เกิดขึ้นแล้วและยังไม่เกิดขึ้นมิให้ รบกวนจิตใจ และคอยกระตุ้นให้เกิดการเพิ่มธรรมที่เป็นกุศลที่เคยกระทำและยังไม่เคยกระทำทำให้มี ความหนักแน่นยิ่งขึ้น สัมมัปปธาน ๔ ตรงกับมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาวายามะ ทำหน้าที่ ประคับประคองจิตของตนให้มีความสดชื่นเบิกบานในสภาวะความเป็นจริง

(๓) อธิปไตย ๔ (คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ)

ธรรมอันเปรียบเสมือนเครื่องปูลาดบนหนทางทำให้ถึงซึ่งความสำเร็จนั้น มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาและประพฤติปฏิบัติในกิจการงานในยุคปัจจุบัน เพื่อการทำให้ความสำเร็จทั้งในทาง โลกียะและโลกุตระ ย่อมนำพาเราสู่ความสำเร็จได้โดยง่าย อธิปไตย ๔ ได้ปรากฏในอธิปไตยสูตร ว่าด้วยการเจริญอธิปไตยเพื่อรู้ยิ่งราคะ ได้อธิบายอีกว่า

ภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ เพื่อรู้ยิ่งราคะ

๑. เจริญอธิปไตยที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)
๒. เจริญอธิปไตยที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)
๓. เจริญอธิปไตยที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)
๔. เจริญอธิปไตยที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)^{๗๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๘๐} ได้อธิบายว่า อธิปไตย ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึง ความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วย

^{๗๘} กนก จันทร์ขจร, **ธรรมเพื่อชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เพชรสยามการพิมพ์, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๑๔๘ - ๑๔๙.

^{๗๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๖/๓๙๑ ; ๓๕/๕๐๕/๓๔๒.

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๖๐.

๑. ฉันทะ (Aspiration) ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ (Perseverance) ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย

๓. จิตตะ (Dedication) ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

๔. วิมังสา (Testing) ความไตร่ตรองหรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังปรากฏใน มัคคสูตร^{๘๑} สูตรว่าด้วยทางแห่งการเจริญอิทธิบาท สรุปลงได้ว่า เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ยังเป็นพระโศภิต์อยู่นั้น ยังมิได้ตรัสรู้ ได้มีความคิดว่า “อะไรหนอเป็นมรรคอะไรเป็นปฏิบัติทางแห่งการเจริญอิทธิบาท” พระพุทธองค์ได้มีความคิดว่า เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วย

๑. ฉันทสมาธิปานสังขาร
๒. วิริยสมาธิปานสังขาร
๓. จิตตสมาธิปานสังขาร
๔. วิมังสาสมาธิปานสังขาร

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่า เบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบ ไม่มีเครื่องรื้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

เมื่ออิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ภิกษุจึงทำให้แจ้ง เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายอิทธิบาท ๔ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ^{๘๒} ได้อธิบายว่า อิทธิบาท คือ รากฐาน สิ่งที่เป็นรากฐาน หรือเป็นเครื่องมือชั้นรากฐานที่ทำให้เกิดฤทธิ์เหล่านั้น

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ สฐิตญาโณ) ได้อธิบายว่า อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสำเร็จเรียกว่าอิทธิบาท คำว่า ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติให้สมบูรณ์ ในอิทธิบาทนั้นหมายถึงความสำเร็จระดับฉานจิตและมรรคจิตทีเดียว กิจการงานที่บุคคลทำซึ่งจะสำเร็จนั้นย่อมไม่อาจขาดองค์ธรรมคืออิทธิบาททั้ง ๔ ประการนี้ไปได้ แต่ว่าเวลาปฏิบัติบางครั้งบางคราว

^{๘๑} ส.ม.พ. ๑๙/๔๑๒/๘๓๓ - ๘๓๔.

^{๘๒} พุทธทาสภิกขุ, โพรปิสิกขยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, หน้า ๖.

ธรรมทั้ง ๔ ประการนั้นมีความยิ่งมีความหย่อนกัน คือ บางที่ฉันทะ คือ ความพอใจกล้า บางทีวิริยะ ก็กล้า บางทีจิตตะก็มีกำลังกล้า บางทีปัญญาก็มีกำลังกล้า ถ้าธรรมใดที่มีกำลังกล้า คือ มีกำลังมาก ก็เรียกว่า ธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียวว่าเป็นอิทธิบาท นี้ว่าถึงหลักการปฏิบัตินี้ก็จะใหญ่ในด้านของความเชื่อ การน้อมใจเชื่อในสิ่งที่มีเหตุมีผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความเชื่อมั่นในคุณของพระรัตนตรัย^{๘๓}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๘๔} ได้อธิบายว่า อิทธิบาท คือ แนวหรือทางให้ถึงความเจริญ

สุชีพ ปุญญานุภาพ^{๘๕} ได้อธิบายว่า อิทธิบาท อันอาจแปลได้ ๒ ทาง คือ หนหนึ่งแปลว่า ข้อปฏิบัติที่ให้บรรลุถึงฤทธิ์ แปลอย่างนี้หมายถึงฤทธิ์เดชจริงๆ ซึ่งเป็นอำนาจทางใจชนิดหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า ข้อปฏิบัติที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ

นอกจากนี้แล้ว ความสำเร็จในทางโลก คือ ความสำเร็จในธุรกิจการงาน การครองชีพ การมีรายได้สามารถยังชีพอยู่ได้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จในทางโลก แต่ความสำเร็จในทางธรรมนั้น แตกต่างจากความสำเร็จในทางโลก จำแนกออกเป็น ๕ อย่าง^{๘๖} คือ

๑. อภิญญาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง
๒. ปริญาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขสัจ
๓. ปหานอิทธิ ความสำเร็จแห่งการละสมุทัยสัจ
๔. สัจฉิกิริยาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ
๕. ภาวนาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคสัจ

ยังกล่าวอีกว่า บุคคลที่เจริญอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาอย่างแรงกล้า จะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมปธานทั้ง ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของเขาย่อมไม่อาจถึงความไพบูลย์ได้^{๘๗}

จากเนื้อหาเบื้องต้นจึงพอสรุปได้ว่า อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมอันเป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ให้เกิดความเจริญงอกงามในชีวิต ด้วยการพอใจในสิ่งที่ตนพึงมีพึงได้ พากเพียรเรียนรู้ กระทำให้สิ่งที่มีอยู่ให้มีคุณค่าขึ้นมา ตั้งใจฝึกฝนด้วยใจจริงในขณะที่กระทำสิ่งนั้นๆ พร้อมทั้งประเมิน วิเคราะห์ความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นอย่างอยู่หรือทำขณะนั้นว่าควรจะพัฒนาปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนเช่นไรให้มีความเจริญขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อเราสามารถกระทำตามแผนดังกล่าวได้แล้ว จึงทำให้มีรากฐานในการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญด้วยความเป็นอย่างอยู่ที่พอดีตามอัตภาพที่ตนเองอยู่อาศัยในปัจจุบัน

^{๘๓} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, หน้า ๒๒๒ – ๒๒๓.

^{๘๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด**, หน้า ๑๔๒๔.

^{๘๕} สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เกษมบรรณกิจ, ๒๕๒๒), หน้า ๓๖.

^{๘๖} พระคันธสาราภิงค์, **โพธิปักขิยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๖๑.

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

(๔) อินทรีย์ ๕ (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน)

ได้มีการตรัสถึงอินทรีย์ ๕ ไว้ในพระสูตรชื่อว่า สุทธิกสูตร^{๘๘} สูตรว่าด้วยอินทรีย์ล้วน พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอินทรีย์ไว้ ๕ ประการ ประกอบด้วย

๑. สัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา)
๒. วิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ)
๓. สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ)
๔. สมาธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ)
๕. ปัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๘๙} ได้อธิบายว่า อินทรีย์ (Controlling Faculty) คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือ เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ประกอบด้วย

๑. ศรัทธา (Confidence) คือ ความเชื่อ
๒. วิริยะ (Effort) คือ ความเพียร
๓. สติ (Mindfulness) คือ ความระลึกได้
๔. สมาธิ (Concentration) คือ ความตั้งจิตมั่น
๕. ปัญญา (Wisdom ; Understanding) คือ ความรู้ทั่วชัด

ในปฐมมโสดาปันนสูตร ได้กล่าวถึงอินทรีย์ที่ปรากฏในพระโสดาบันไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัดคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เมื่อนั้นอริยสาวกรู้เรากล่าวว่าเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า”^{๙๐}

นอกจากนี้ ปฐมมโสดาปันนสูตรยังกล่าวถึงอินทรีย์ที่ปรากฏในพระอรหันต์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดภิกษुरूชัดคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถ่อมใจ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่าเป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว”^{๙๑}

และยังมีการกล่าวถึง อินทรีย์ที่ปรากฏในสมณพราหมณ์ ในปฐมสมณพราหมณสูตร ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลายสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่รู้ชัดความเกิด ความดับคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นเราไม่จัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ หรือไม่จัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็ไม่ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะหรือประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ด้วย ปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

^{๘๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔๓/๒๘๒.

^{๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๘๗.

^{๙๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔๔/๒๘๓.

^{๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔๖/๒๘๔.

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งรู้ชัดความเกิด ความดับ
คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง สมณะหรือพราหมณ์
เหล่านั้นเราจัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ และจัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็
ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะและประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”^{๔๒}

อินทรีย์สามารถปรากฏในธรรมต่างๆ ของผู้บรรลุนิพพานในระดับต่างๆ ดังที่ปรากฏ
ในทฎฐัพพสูตร^{๔๓} สุตรวาดด้วยการเห็นอินทรีย์ ๕ ประการ ไว้ว่า

๑. สัทธินทรีย์ ฟังเห็นได้ในองค์เครื่องบรรลุนิพพาน ๔ ประการ
๒. วิริยินทรีย์ ฟังเห็นได้ในสัมมปปธาน ๔ ประการ
๓. สตินทรีย์ ฟังเห็นได้ในสติปัญญา ๔ ประการ
๔. สมาธินทรีย์ ฟังเห็นได้ในฌาน ๔ ประการ
๕. ปัญญินทรีย์ ฟังเห็นได้ในอริยสัจ ๔ ประการ

สำหรับการจำแนกอินทรีย์นั้น ปรากฏในปฐมวิภังคสูตร ว่าด้วยการจำแนกอินทรีย์ ไว้ว่า

๑. สัทธินทรีย์ เป็นผู้มีความศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้
พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชา
และจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค
๒. วิริยินทรีย์ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมเข้าถึงกุศลธรรม มีความ
เข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมอยู่
๓. สตินทรีย์ เป็นผู้มีความสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึก
นึกถึงสิ่งที่ทำ ดังที่ได้พูดไว้นานบ้าง
๔. สมาธินทรีย์ ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้กักคตาคจิต
๕. ปัญญินทรีย์ เป็นผู้มีความปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความ
เกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๔๔}

ในสัมปन्नสูตรได้อธิบายถึง ผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์ ไว้ว่า

“ภิกษุ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสัทธินทรีย์ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เจริญวิ
ยินทรีย์ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เจริญสตินทรีย์ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เจริญ
สมาธินทรีย์ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เจริญปัญญินทรีย์ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์”^{๔๕}

นอกจากนี้แล้ว ยังมีผู้รู้ได้อธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ ดังมีรายละเอียดดังนี้

คำว่า อินทรีย (อิน + ทะ + ริ + ยะ) มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า อินทสส กम्म
อินทรีย (การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่า อินทรีย) การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔๘ - ๘๔๙/๒๘๕.

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๕๓ - ๘๕๗/๔๗๘ - ๔๗๙.

^{๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๕๘ - ๘๖๓/๒๘๗ - ๒๙๑.

^{๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๙๑/๓๐๐.

ควบคุมจิตของตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิตหรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน ส่วนผู้ที่ยอมแพ้ต่ออำนาจของกิเลส ไม่สามารถควบคุมจิตได้ ก็จะไม่อาจบำเพ็ญธรรมทั้ง ๕ ประการนั้นได้ กล่าวคือ

- ไม่อาจเจริญศรัทธา เพราะประกอบด้วยความไม่เชื่อ
- ไม่อาจเจริญความเพียร เพราะมีความเกียจคร้าน
- ไม่อาจเจริญสติ เพราะคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่อยากอยู่กับปัจจุบัน
- ไม่อาจเจริญสมาธิ เพราะชอบการชดส่วนฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่าง ๆ
- ไม่อยากที่จะเจริญปัญญา เพราะพอใจที่จะถูกความหลงครอบงำจิตของตน^{๙๖}

จากเนื้อหาดังกล่าว ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายอินทรีย์ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่าอินทรีย์ไว้ว่า อินทรีย์ะ แปลว่า เป็นใหญ่ หรือสำคัญหรือออกหน้า เราต้องรู้กันว่าคำนี้มันแปลว่าเป็นใหญ่หรือสำคัญหรือออกหน้า แม้แต่เป็นชื่อนกก็เรียกว่านกอินทรีย์ นี่ก็ของมันจะหมายความถึงข้อที่มันใหญ่หรือมันสำคัญ หรือมันเด่นหรืออะไรทำนองนี้ แต่เดี๋ยวนี้มันเป็นชื่อธรรมะ หมายถึง ธรรมะที่เด่นที่ออกหน้า^{๙๗} ส่วนอินทรีย์อย่างทีกล่าวไว้ว่า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา^{๙๘} เป็นตัวการสำคัญฝ่ายที่จะดับทุกข์ คือ นิพพาน และเป็นอินทรีย์ฝ่ายที่จะฆ่าอินทรีย์ อินทรีย์ฝ่ายนี้จะฆ่าอินทรีย์ฝ่ายโน้น เพื่อจะฆ่าความเป็นอณัตถของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่จะก่อให้เกิดกิเลสตัณหา อย่าให้เป็นของร้อนขึ้นมา ให้ตาเป็นของเย็น ให้หูเป็นของเย็น ให้จมูกเป็นของเย็น ให้ลิ้นเป็นของเย็น ให้กายเป็นของเย็น ให้ใจเป็นของเย็น แล้วก็นิพพานอยู่ที่นั่น^{๙๙}

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ) ได้อธิบายว่า อินทรีย์ซึ่งเป็นหนึ่งในธรรมของโพธิปักขิยธรรม^{๑๐๐} เป็นความเป็นใหญ่หรือความเป็นผู้ปกครองในธรรมที่เป็นฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่งญาณ ธรรมะและอริยสัจธรรม อินทรีย์ในที่นี้คือความเป็นใหญ่ในการที่จะสร้างสัทธาปสาทะในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีให้บังเกิดขึ้นภายในจิต ความเป็นใหญ่ในการที่จะบำเพ็ญเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดขึ้นในสติปัญฐานทั้ง ๔ ความเป็นใหญ่ในการที่จะทำจิตของบุคคลให้ตั้งมั่นในอารมณ์ของกรรมฐานจนเป็นเอกัคคตาจิต และความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็นขั้นธ อายตนะ ธาตุว่าเต็มไปด้วยทุกข์ ซึ่งอินทรีย์ ๕ นี้แสดงความเป็นใหญ่ที่จะให้ถึงความตรัสรู้มรรคผลนิพพานสำหรับผู้ปฏิบัติให้ถูกต้องสมบูรณ์^{๑๐๑}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๐๒} ได้อธิบายว่า อินทรีย์ คือ ผู้เป็นใหญ่ สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน หรือมีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนั้นๆ อินทรีย์ ๕ ในคำวัดใช้หมายถึง อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะตาเป็นใหญ่ในการดู รับผิดชอบเรื่องดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง รับผิดชอบเรื่องฟัง เป็นต้น และหมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เพราะสัทธามีหน้าที่กำจัดความไม่เชื่อ วิริยะมีหน้าที่กำจัดความเกียจคร้าน เป็น

^{๙๖} พระคันธสาราภิวังศ์, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๗๖.

^{๙๗} พุทธทาสภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, หน้า ๘๒.

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘.

^{๙๙} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๒๒๓ - ๒๒๕.

^{๑๐๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๑๔๒๗.

ต้น อินทรีย์ ในคำไทยใช้ หมายถึง ร่างกายและจิตใจ สติปัญญา, สิ่งมีชีวิต เช่นใช้ว่า สำรวมอินทรีย์ มีอินทรีย์แก่กล้า ชีวิตินทรีย์

พระคัมภีร์สาราถิวงศ์ ได้อธิบายว่า พระพุทธองค์สอนให้เจริญอินทรีย์ ๕ เหมือนฝนตกทั่วท้องฟ้า น้ำฝนที่ตกทั่วท้องฟ้าย่อมก่อให้เกิดน้ำจำนวนมาก ทำให้เกิดผลชัดเจน อาจทำให้น้ำในมหาสมุทรท่วมทันได้ ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากแก้วที่ละหยดๆ ที่ไม่อาจส่งผลใดๆ ต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนานกว่าที่จะเต็มหม้อ ในกรณีเดียวกับนักปฏิบัติธรรมควรอบรมอินทรีย์ให้เพิ่มพูนอย่างนี้ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม คือ การกำจัดกิเลสที่เป็นความโลภ ความโกรธ และความหลง สามารถบรรลุคุณธรรมพิเศษในพระพุทธศาสนาได้^{๑๐๑}

สรุปได้ว่า อินทรีย์ หมายถึง การแสดงถึงความเป็นใหญ่ในการสร้างสัทธาปสาทะให้แก่ตนเองในการชวนหาความจริงแท้ที่ตนต้องการคือมรรคผลนิพพาน การสำรวมอินทรีย์จึงเป็นการกำหนดกรอบหรือหนทางที่จะเดินไปสู่ความจริงนั้นด้วยความมุ่งมั่นโดยมีความเชื่ออย่างไม่เคลือบแคลงสงสัย มีความขยันหมั่นเพียรเพื่อก่อให้เกิดคุณค่าของตนเองอยู่เสมอ พยายามปกป้องประคองตนเองให้อยู่บนหนทางอย่างมีสติระลึกรู้ได้ทุกขณะจิต มีจิตใจที่ตั้งมั่นไม่กระวนกระวายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคระหว่างทาง และพร้อมที่จะรับรู้รับทราบความจริงผ่านทางสัมผัสต่างๆ จนเข้าใจความแท้จริงที่ตนต้องการทราบ ดังนั้น การมีอินทรีย์ที่แข็งแกร่งจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการประพฤติปฏิบัติให้เกิดความก้าวหน้าอยู่เสมอและรู้เท่าทันความจริง

(๕) พละ ๕ (ธรรมอันเป็นกำลัง)

พละ ๕ เป็นกำลังอันสำคัญต่อการกระทำกิจให้แจ้ง คือ กำลังอันแสดงถึงความแน่วแน่มั่นคงความเป็นหนึ่งเดียว โดยใช้สติปัญญาสามารถเพื่อพิชิตเส้นชัยในสิ่งที่ตนหวัง กำลังดังกล่าวจึงเป็นเชื้อเพลิงอย่างหนึ่งที่จะก้าวหนึ่งกายใจที่เจริญองกามที่ปรังพโรยอย่างไม่มีวันจะลบล้างได้ พละ ๕ นั้นปรากฏในสังฆิตสูตร สูตรว่าด้วยพละโดยย่อ ดังนี้

พละ ๕ ประการนี้ ได้แก่

๑. สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา)
๒. วิริยะพละ (กำลังคือวิริยะ)
๓. สติพละ (กำลังคือสติ)
๔. สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ)
๕. ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา)^{๑๐๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๐๓} ได้อธิบายว่า อินทรีย์ (Controlling Faculty) คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือ เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ประกอบด้วย

๑. สัทธา (Confidence) คือ ความเชื่อ

^{๑๐๑} พระคัมภีร์สาราถิวงศ์, โภธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๑๒.

^{๑๐๒} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๗.

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔,

๒. วิริยะ (Effort) คือ ความเพียร
๓. สติ (Mindfulness) คือ ความระลึกได้
๔. สมาธิ (Concentration) คือ ความตั้งจิตมั่น
๕. ปัญญา (Wisdom ; Understanding) คือ ความรู้ทั่วชัด

ในพระสูตรชื่อว่าสาเกตสูตร สูตรว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมืองสาเกต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุอินทรีย์ ๕ ประการแสดงให้เห็นความเป็นใหญ่ขึ้นแล้วกลายเป็นผลกำลัง ๕ ประการ และผลกำลัง ๕ ประการได้สมบูรณ์แล้วจึงกลายเป็นใหญ่ในอินทรีย์ ๕ ประการ ดังความที่ว่า

สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์	สิ่งนั้นเป็นสัทธาผละ
สิ่งใดเป็นสัทธาผละ	สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์
สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์	สิ่งนั้นเป็นวิริยะผละ
สิ่งใดเป็นวิริยะผละ	สิ่งนั้นเป็นวิริยอินทรีย์
สิ่งใดเป็นสติอินทรีย์	สิ่งนั้นเป็นสติผละ
สิ่งใดเป็นสติผละ	สิ่งนั้นเป็นสติอินทรีย์
สิ่งใดเป็นสมาธิอินทรีย์	สิ่งนั้นเป็นสมาธิผละ
สิ่งใดเป็นสมาธิผละ	สิ่งนั้นเป็นสมาธิอินทรีย์
สิ่งใดเป็นปัญญาอินทรีย์	สิ่งนั้นเป็นปัญญาผละ
สิ่งใดเป็นปัญญาผละ	สิ่งนั้นเป็นปัญญาอินทรีย์ ^{๑๐๔}

นอกจากนี้ ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายผละ ๕ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ^{๑๐๕} ได้อธิบายว่า ผละ คือ กำลัง ซึ่งมีความหมายไปในทางรากฐานหรือพื้นฐาน เปรียบเสมือนว่ามันเป็นทั้งหัวและเป็นทั้งเท้า หรือว่าจะเป็นที่องคและเป็นที่เท้าสำหรับสัตว์ หงอนนั้นเป็นเครื่องหมายเชิดชู ออกหน้าออกตา แต่แล้วพร้อมกันนี้มันก็เป็นเท้าด้วย คือ เป็นกำลังที่เป็นพื้นฐานเป็นรากฐานด้วย ถ้าเป็นคนก็เป็นทั้งหัวและเป็นทั้งเท้า หัวก็คือสมองหรือว่าศีรษะที่เป็นเครื่องเชิดชูเด่นของคนและพร้อมกันนั้นก็เป็นที่เท้า สำหรับเดินหรือสำหรับทำอะไรได้ด้วย เป็นมือเป็นเท้าไปด้วย

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ รฐิตญาโณ)^{๑๐๖} ได้อธิบายว่า ผละ แปลว่า ธรรมอันมีกำลัง เฉพาะในโพธิปักขิยธรรมนี้ หมายถึงอากุศลผละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อดทนไม่หวั่นไหว ประการหนึ่ง และสามารถย้ายทำลายสิ่งที่เป็นข้าศึกได้อีกประการหนึ่ง ท่านแสดงว่าผู้ที่มีกำลังสัทธา มาก แต่ละอีก ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานั้นอ่อนไป ก็ทำให้รอดพ้นจากค้นหาได้บ้าง โดยมีความอยากได้โภคสมบัติน้อยลง ไม่ถึงกับแสวงหาในทางที่ทุจริต มีความสันโดษพอใจเท่าที่มีอยู่ พอใจแสวงหาตามควรแก่กำลัง พอใจแสวงหาในทางที่สุจริต

ผู้ที่มีกำลังสัทธาและวิริยะมากอีก ๓ ข้ออ่อนไป จะรอดพ้นจากค้นหา ความเกียจคร้านได้บ้าง แต่ไม่สามารถที่จะเจริญกายคตาสติและวิปัสสนาภาวนาจนบังเกิดผลได้

^{๑๐๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๓๒๕.

^{๑๐๕} พุทธทาสภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, หน้า ๘๒.

^{๑๐๖} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ รฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๒๒๕ – ๒๒๘.

คนที่มีความวิริยะสติมาก แต่ว่าสมาธิกับปัญญาอ่อน ก็สามารถเจริญกายคตาสติได้ แต่ว่าเจริญวิปัสสนาไม่ได้ คือ เจริญแต่ไม่สำเร็จ

ผู้ที่มีกำลังที่ ๔ มาก แต่ปัญญาอ่อนไป ก็สามารถเจริญฌานสมาบัติแต่ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้

ผู้มีปัญญาพละมาก แต่พละอื่นๆ อ่อนไป ก็สามารถเรียนรู้พระปริยัติ พระปรมัตถ์ แต่ก็มีต้นหาความทะยานอยาก มีความเกียจคร้าน ความหลงลืม วิกเขปะ ความฟุ้งซ่าน เกิดขึ้นเป็นกำลัง ผู้ที่มีวิริยะพละและปัญญาพละเพียง ๒ อย่างเท่านั้น การเจริญวิปัสสนาก็ปรากฏได้

แต่ถ้าบริบูรณ์ด้วยสัทธา วิริยะ สติ ทั้ง ๓ นี้ ก็สามารถปฏิบัติได้ตลอดไป เพราะอะไร เพราะว่าสัทธาพละก็จะประหารความติดใจในปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค และความติดใจอยากได้ในโลกธรรม ส่วนที่น่าปรารถนาเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ออกไปได้ วิริยพละจะทำหน้าที่ทำลายความเกียจคร้าน สติพละทำหน้าที่ทำลายความหลงลืม ความเผอเรอ เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว สมาธิกับปัญญาก็จะปรากฏขึ้นตามสมควรแก่การปฏิบัติ

พระคันธสาราภิงค์ ได้อธิบายว่า ท่านยังได้อธิบายว่า คำว่า พล (พะ + ละ) มีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า ปฏิปักษ์ขมเม พลียนตติพลาณี (สภาวะใดย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ) หมายถึง สภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น พลธรรมจึงเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติสั่งสมอบรมให้เพิ่มพูน ก็จะมีกำลังมากขึ้นกระทั่งกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ปฏิปักษ์ขม ธรรมเหล่านี้เหมือนนายพลผู้บังคับบัญชากองทัพ ๕ คน เมื่อมีความสามัคคีร่วมใจกันก็จะสามารถป้องกันประเทศของตนเองไม่ให้ข้าศึกบุกรุกได้ เมื่อธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้เกิดร่วมกันและผสมผสานกัน ก็จะทำให้มีกำลังมากจนกระทั่งสามารถกำจัดกิเลสที่เหมือนอริราชศัตรูได้^{๑๐๗}

นอกจากนี้ยังกล่าวอีกว่า พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่บุคคลอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ การที่เนยบุคคลผู้สามารถบรรลุธรรมได้มิได้บรรลุในชาตินี้ ก็เนื่องจากขาดการอบรมพละให้เพิ่มพูนจนบรรลุความเป็นโพธิปักขิยธรรม ความจริงแล้วศรัทธาเป็นต้นที่ไม่มีกำลัง ไม่จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมที่ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ เมื่อใดบุคคลเจริญธรรมเหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้นธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวะธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ

- ศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของต้นหา
- วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท
- สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
- ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

กนก จันทร์ขจร ได้อธิบายว่า พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ๕ ประการ^{๑๐๘} หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลังให้สำเร็จกิจตามปรารถนา พละ ๕ เป็นชื่อหัวข้อธรรมตรงกับอินทรีย์ ๕ คำว่าพละ

^{๑๐๗} พระคันธสาราภิงค์, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๑๔.

^{๑๐๘} กนก จันทร์ขจร, ธรรมเพื่อชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เพชรสยามการพิมพ์, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๑๗๒.

โดยความหมายว่าเป็นกำลังทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ที่เรียกว่า “อินทรีย์” โดยความหมายว่าเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือ ความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงมกมาย ตามลำดับ พละ ๕ มี ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธา คือ ความเชื่อ ในภาษาไทยเขียนศรัทธา หมายถึง ความเชื่อถือเลื่อมใสเป็นกำลัง ความเชื่อต่อสิ่งที่มีเหตุผล คือ มีปัญญารับรอง

๒. วิริยะ คือ ความเพียร หมายถึง ความเพียรเป็นกำลัง เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นหรือเพียรพยายามประกอบกิจการงานให้สำเร็จลุล่วงไปโดยไม่ท้อถอย

๓. สติ คือ ความระลึกได้ หมายถึง ความระลึกได้เป็นกำลัง มีสติระลึกได้ในเวลา ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เป็นต้น การมีสติอยู่เสมอจะช่วยให้ความชั่วเข้าไปทำลายจิตใจได้

๔. สมาธิ คือ ความตั้งมั่น หมายถึง การทำใจไม่หยุดนิ่งในอารมณ์เดียวที่เป็นกุศล และคอยระวังไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่าน

๕. ปัญญา คือ ความรอบรู้ หมายถึง รู้แจ้ง เห็นจริง ถึงเหตุผลอย่างถูกต้อง

สรุปได้ว่า พละ ๕ คือ กำลังสำคัญในการผลักดันให้เกิดพัฒนาพัฒนาจิตให้มีความก้าวหน้ามากขึ้น เพื่อการเข้าถึงสภาวะธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกล่าวไว้ พละจึงเป็นด่านปราการสำคัญในการป้องกันจิตอันเปรียบเสมือนนครที่ถูกควบคุมด้วยทหารอยู่ ๕ ฝ่ายรายรอบ เพื่อทำการศึกษาและปฏิบัติและตัดสินด้วยปัญญาอันแท้จริงที่เป็นปรมัตถธรรมโดยปราศจากความคิดที่เคลือบแคลงสงสัยอีกต่อไป พละจึงเป็นธรรมอันเป็นกำลังสำหรับการเข้าถึงความเป็นจริงด้วยการศึกษาและปฏิบัติจนเห็นความจริงที่เที่ยงตรงที่สุดสำหรับการพัฒนาตนเองด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนา

(๖) โพชฌงค์ ๗ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

บุคคลผู้มีสติกับอารมณ์ปัจจุบัน สอดส่องซึ่งธรรมอยู่เสมอ มีความเพียรอยู่มีขาด มีความอึดเอิบใจกับสภาวะนั้นๆ มีความสงบเยือกเย็น มีความตั้งมั่นแห่งจิต และคอยเฝ้าระวังมิให้เกิดอุปสรรคที่จะมาขัดขวางในการเพียร ย่อมทำให้ผู้นั้นเข้าถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ผ่านการค้นหาและนำมาบอกกล่าวให้เราทั้งหลายให้เริ่มทำความดี เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ซึ่งเป็นความปรารถนาสูงสุดของชาวพุทธทั้งหลาย โพชฌงค์จึงเป็นหมวดธรรมที่สำคัญอีกหมวดหนึ่งสำหรับการทำให้แจ้งซึ่งความเป็นจริงของธรรมชาติ โพชฌงค์ปรากฏในธรรมหมวดละ ๗ ประการ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)
๒. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพียรธรรม)
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอึดใจ)
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ)
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น)

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)^{๑๐๙}
 พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๑๐} ได้อธิบายว่า โพชฌงค์ (Enlightenment Factors) คือ ธรรมที่เป็นทางแห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรม ๗ อย่าง ได้แก่

๑. สติ (Mindfulness) คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง
๒. ัมมวิจยะ (Truth Investigation) คือ ความเพินธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
๓. วิริยะ (Effort) คือ ความเพียร
๔. ปีติ (Rapture) คือ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิ (Calmness) คือ ความผ่อนคลายสงบเย็นภายใน
๖. สมาธิ (Concentration) คือ ความมีใจตั้งมั่น
๗. อุเบกขา (Equanimity) คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นสภาพตามเป็นจริง

นอกจากนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังตรัสแก่สาวกทั้งหลายว่าผู้ปฏิบัติตามเจริญโพชฌงค์ ด้วยการเจริญสติสัมโพชฌงค์ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) ย่อมทำให้สาวกเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่^{๑๑๑}

แม้โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ยังทำให้ผู้ปฏิบัติตามได้เข้าถึงซึ่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่ได้แล้วนั้น ยังทำให้วิชาและวิมุตตินั้นบริบูรณ์ขึ้นได้ด้วยดังปรากฏที่ว่า ภิกษุที่เจริญสติสัมโพชฌงค์ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนด) อาศัยนิโรธ (ความดับ อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง)^{๑๑๒}

ดังนั้นแล้ว จึงมีการกล่าวไว้อีกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการเมื่อทำมากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่ง ดังปรากฏในปารังคมสูตร สูตรว่าด้วยธรรมเป็นไปเพื่อให้ถึงฝั่ง ที่ว่า

“ในหมู่มนุษย์ เหล่าชนผู้ไปถึงฝั่งโน้นมีจำนวนน้อย ส่วนหมูสัตว์นอกนี้เลาะไปตามฝั่งนี้ทั้งนั้น

ส่วนชนเหล่าใดประพฤติธรรมในธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยชอบ ชนเหล่านั้นจักข้ามพ้นวัฏฏะ อันเป็นบ่วงมารที่ข้ามได้แสนยาก จักถึงฝั่งโน้น

บัณฑิตละธรรมดำแล้วพึงเจริญธรรมขาว ออกจากที่มีน้ำ มาสู่ที่ไม่มีน้ำ ละกามทั้งหลายแล้ว เป็นผู้หมดความกังวล พึงปรารถนาความยินดียิ่งในวิเวกที่ยินดีได้ยากยิ่ง บัณฑิตพึงชำระตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตทั้งหลาย

บัณฑิตเหล่าใดอบรมจิตโดยชอบในองค์ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้งหลาย ไม่ถ่อมมัน ยินดีในนิพพานเป็นที่สละความถ่อมมัน บัณฑิตเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้ว มีความเจริญรุ่งเรือง ดับสนิทแล้วในโลก”^{๑๑๓}

^{๑๐๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๗/๓๓๑.

^{๑๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๒๐๕ - ๒๐๖.

^{๑๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๘/๒๙๓ - ๒๙๔.

^{๑๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๑๙๕.

^{๑๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๙/๑๓๑ - ๑๓๒.

ใน สีสสูตร^{๑๑๔} ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์ไว้ว่า เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้แล้ว พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการดังนี้

๑. จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย
๓. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี^๑ เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ ประการสิ้นไป
๔. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี^๒ เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
๕. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี^๓ โอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
๖. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี^๔ เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป
๗. หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ทอธังโส^๕ ตอกนิฏฐคามิ^๑ เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

นอกจากนี้ ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายโพชฌงค์ ๗ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ^{๑๑๕} ได้อธิบายว่า โพชฌงค์ คือ องค์ของการตรัสรู้ โภ - ช ในที่นี้ คือ โภธินั่นเอง รูปศัพท์นี้เปลี่ยนได้ แต่เนื้อความหรือในความอันเดียวกันคงเดิม โพชฌงค์ - องค์แห่งการตรัสรู้ นอกจากนั้นท่านยังได้อธิบายอีกว่า โพชฌงค์เป็นของวิเศษประเสริฐที่สุดในการที่จะย้ายกิเลสสำเร็จเป็นโพธิหรือเป็นการตรัสรู้ขึ้นมา ท่านชี้มาบอกอยู่แก่ใจ ถ้าเป็นคนที่ได้เล่าได้เรียนมาจนเข้าใจ โพชฌงค์ ก็มีหวังว่าจะมีผลบ้างไม่มากก็น้อย คือ รู้ความประเสริฐวิเศษของโพชฌงค์ ก็มีปิติปราโมทย์ อิ่มใจขึ้นมา ก็ครอบงำความเจ็บไข้ได้บ้าง^{๑๑๖}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๑๗} ได้อธิบายว่า โพชฌงค์ คือ องค์ความรู้, ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์ประกอบ เป็นเครื่องสนับสนุนให้ตรัสรู้ ให้บรรลุ มรรคผล เป็นเครื่องปลุกใจให้รู้ให้ตื่นตัว ให้เบิกบาน ไม่ให้กิเลสครอบงำทำให้มืดบอด หลับไหล หดหู่ หรือฟุ้งซ่าน เรียกว่า สัมโพชฌงค์ก็มี

^{๑๑๔} ส.ม.พ. ๑๙/๑๑๕ - ๑๑๗/๑๘๔ - ๑๘๕

^{๑๑๕} พุทธทาสภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, หน้า ๑๐๓.

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖.

^{๑๑๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๗๔๖.

พระกัมมัญฐานาจารย์ อู บัณฑิตาภิวงสะ^{๑๓๘} ได้อธิบายว่า โภชณงค์ ประกอบด้วยคำว่า โโพธิ ซึ่งหมายถึง ปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้หรือพระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า องค์กร หมายถึง ปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โภชณงค์จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความหมายที่สองของคำว่า โภชณงค์เกิดจากตัดความของรากศัพท์ทั้งสองไปอีกทางหนึ่ง คำว่า โโพธิ ในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง ความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ กล่าวคือ ความรู้ที่ว่าทุกอย่างล้วนแต่เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ความไม่น่าพึงพอใจ ความจริงที่ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และความไม่พึงพอใจนั้น ความจริงที่ว่าทุกข์เหล่านี้สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ และความจริงเกี่ยวกับหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง ความหมายที่สองของ องค์กร คือ ส่วนหรือองค์ประกอบ ดังนั้น ความหมายที่สองของ โภชณงค์ คือ องค์ประกอบของญาณปัญญาที่ยังรู้ในอริยสัจ ๔

นอกจากนี้ท่านยังได้สรุปไว้ว่า โภชณงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำให้สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือคำกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ โภชณงค์ยังมีผลานุภาพในการขับไล่กองทัพทั้งสิบของพญามาร กล่าวคือ พลังลบลายในที่ผู้กมัตบุคคลให้ติดอยู่กับวงล้อมของความทุกข์และการเกิดด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยบุคคลทั้งหลายจึงได้เจริญโพชณงค์จนสามารถก้าวล่วงกามภพ รูปภพ อรูปภพ^{๑๓๙}

สรุปได้ว่า โภชณงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นหนทางในการรู้แจ้งความเป็นจริง ด้วยกระบวนการทางโพชณงค์จึงเป็นการย่อนมองส่องตนด้วยการตั้งสติให้ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมในปัจจุบัน มีการวิเคราะห์ไตร่ตรองมองเห็นเหตุของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ด้วยการเพินหาด้วยความหมายมั่นตั้งใจ พอได้เห็นความจริงแท้แล้วจึงเกิดความเอิบอ้อมใจในสภาวะธรรมทั้งหลาย จึงทำให้เกิดความสงบเย็นภายในจิตใจเพราะใจมีความสันติเบิกบานเกิดขึ้น ทั้งนี้ยังใช้ความตั้งมั่นคอยกลั่นกรองสภาวะธรรมให้รู้ทั่วถึงความเป็นจริงของธรรมต่าง ๆ จนเกิดความเป็นกลาง ไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นเพราะความเป็นจริงนั้นมันไม่มีตัวไม่มีตนสำหรับการจะยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป

(๗) อริยมรรคมีองค์ ๘ (ธรรมอันเป็นหนทางอันประเสริฐ)

อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

^{๑๓๘} พระกัมมัญฐานาจารย์ อู บัณฑิตาภิวงสะ, โภชณงค์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ, ๒๕๕๕), หน้า ๕.

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)^{๑๒๐}

ในมัคคสังจนิทเทส ได้อธิบายส่วนประกอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ ในด้านทุกขนิโรธมี
ปฏิบัติทวาริยสัง^{๑๒๑} ไว้ดังนี้

๑. สัมมาทิฎฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่ง
ทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติให้ถึง
ความดับแห่งทุกข์)

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาม
ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก
การพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้น
จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เจตนาแห่งการงดเว้นจากการประพฤติดีในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพ
ด้วยสัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาป
อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศล
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่
ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่
ไม่เลือนหาย ภาษุในธรรมวินัยนี้

๗. สัมมาสติ คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ ภาษุในธรรมวินัยนี้

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๓/๒๕๘, ๑๑/๔๔๕/๔๐๗.

^{๑๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๙/๓๓๕ - ๓๓๖.

๑. สัตว์ออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีจิต และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยการ (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่น่าเป็นสุข”

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสเกี่ยวกับมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลางไว้ว่า “โลภะและโทสะเป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทามีอยู่เพื่อละโลภะและโทสะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน มัชฌิมาปฏิปทาอันเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบ คือ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘”^{๑๒๒}

ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้กล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ^{๑๒๓} ได้เปรียบเทียบอริยมรรคว่าเป็นถนนหนทาง สมมติว่ามรรคมีองค์ ๘ เป็นถนน เป็นถนนที่ประกอบด้วยองค์ประกอบตั้ง ๘ อย่าง เป็นตัวถนน แล้วจะต้องมีรถเป็นเครื่องไป คือ ยานหรือยนต์เป็นเครื่องไป ถ้าเราไม่มีรถเราเดินด้วยเท้า ส่วนที่เป็นเท้าก็คือยนต์หรือยานโดยเท้าก็มี ถ้าไปโดยรถ รถนั้นก็ใช่นยนต์หรือยาน สรุปได้ว่า การเดินทางก็เลยจะต้องมีเครื่องมืออะไรขึ้นมาที่จะเดินไปบนถนน เมื่อเดินทางไปๆ อยู่เรื่อย นี้จะเป็นตัวการเดินทางที่เป็นความหมายสำคัญ แล้วส่วนสุดท้ายของการเดินทางก็คือการถึง

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ)^{๑๒๔} ได้อธิบายว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ หมายความว่า อริยมรรคนั้นมีทางอย่างเดียว มีทางเดียว แต่มีเครื่องประดับอยู่ ๘ ประการด้วยกัน เหมือนกับเชือกเส้นเดียวแต่มีเกลียวอยู่ ๘ เกลียวฉนั้น หากคำสอนในทางพระพุทธศาสนาซึ่งบุคคลจะต้องปฏิบัติทั้งหมดนั้น สรุปลงในอริยมรรคทั้ง ๘ ประการนี้ คือ

๑. สัมมาทิฎฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่ เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ถ้าจะถามว่าเห็นอย่างไร ซึ่งว่าเห็นตามความเป็นจริง ตอบว่าต้องเห็นด้วยญาณ คือ ความรู้ที่ผุดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลนั้น

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ คำว่าความดำริชอบก็คือความนึกคิดของบุคคลนั่นเองเมื่อบุคคลไปนึกถึงเรื่องอะไรก็ตาม สรุปความคตินั้นว่าเป็นความดำริถึงเป็นความนึกคิด ความดำริของคนมีทั้งชอบและไม่ชอบ ถ้าหากว่าดำริทางไม่ชอบธรรมก็จะทำให้เกิดความเดือดร้อนขึ้นภายในจิต แต่สัมมาสังกัปปะนั้นจะต้องเป็นความดำริในทางที่ชอบธรรม

^{๑๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๓๑.

^{๑๒๓} พุทธทาสภิกขุ, โพรปักขียธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ, หน้า ๑๐๔.

^{๑๒๔} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๑๒๗ - ๑๓๔.

๓. สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ ได้แก่ งดเว้นจากวจีทุจริตทั้ง ๔ ประการ คือ งดเว้นจากคำเท็จ, จากคำส่อเสียด, จากคำหยาบที่แสลงหู, จากคำพูดเพื่อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ เมื่องดเว้นได้แล้วก็ต้องมีคำพูดที่เป็นคำสัตย์คำจริง คือ คำที่เสริมสร้างความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คำที่ไพเราะอ่อนหวานแสดงถึงเมตตาจิตความปรารถนาดีต่อกัน และคำที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้ที่ได้สดับตรับฟัง

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ได้แก่ การงดเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ ประการ คือ งดเว้นจากการฆ่า ทำลาย การเบียดเบียน การทรมาณการทรมารสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของของคนอื่นเขาไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมยหรือฉ้อฉลต่าง ๆ งดเว้นจากการประพฤติดินทางกาม เมื่องดเว้นได้แล้ว ก็จะต้องมีใจที่ประกอบด้วยเมตตาต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาอาชีพ จะได้อะไรมาก็ต้องถูกกฎหมายถูกศีลธรรม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ไม่หลอกลวงฉ้อโกงคนอื่นมาเลี้ยงชีพ สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบนั้นก็ขึ้นอยู่กับฐานะของตนว่าเราทำงานในฐานะหน้าที่อาชีพอะไร แต่เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพในทางที่ชอบนั้น หมายถึง การได้มาซึ่งปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยถูกต้องตามหลักของกฎหมาย หลักของศีลธรรมระเบียบแบบแผนที่กำหนดไว้ที่วางไว้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยสรุปว่า อริยสาวกในพระศาสนานี้ เว้นการเลี้ยงชีพในทางที่ผิดมาดำรงชีวิตในทางที่ชอบธรรม คือ ถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม

๖. สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบหรือความเพียรชอบ ได้แก่ การที่บุคคลพยายามปลุกฝังความพอใจ แล้วมีความพยายามกระทำความเพียรไปโดยติดต่อ เมื่อปฏิบัติได้ไปมากน้อยแค่ไหนเพียงไรแล้วก็ให้รักษาความดีเอาไว้ในจุดนั้นๆ

๗. สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ ได้แก่ การที่บุคคลระลึกถึงเรื่องของกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักของมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการ การระลึกในขั้นแรกเพื่อให้จิตเกิดความสงบอยู่กับอารมณ์ที่นำมาระลึก และเมื่อจิตสงบแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณา ดูความเกิด ดูความเปลี่ยนแปลง ดูความดับของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในกาย เวทนา จิต ธรรม ว่ากาย เวทนา จิต และธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา แต่ประการใด เป็นเพียงกาย เป็นเพียงเวทนา เป็นเพียงจิต เป็นเพียงธรรมเท่านั้น แม้ว่าใจจะยังยอมรับว่ามีสิ่งทั้ง ๔ ประการนี้อยู่ก็ตาม แต่ยอมรับว่าเป็นเพียงอุปกรณ์ที่ช่วยให้ตนได้รู้ความจริงของโลกเท่านั้น และปฏิบัติไปจนถึงไม่มีจิตผูกพันเกี่ยวข้องยึดติดในอะไร ไม่ว่าจะเป็นกาย เวทนา จิต และธรรมก็ตาม จนถึงจิตไม่เกี่ยวข้องอยู่ในโลกนี้ ถึงแม้ว่าร่างกายจะอยู่ในโลกก็ตาม เหมือนดอกบัวที่เกิดในตม เจริญเติบโตขึ้นมาจากตม แล้วยกตนขึ้นพ้นจากตม พ้นจากน้ำ ขึ้นมาอยู่เหนือน้ำฉะนั้น

๘. สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักของสมถกรรมฐาน ด้วยการทำให้สงบ มีความประณีตขั้นโดยลำดับจนบรรลุรูปฌานทั้ง ๔ ประการ เมื่อได้บรรลุรูปฌานแต่ละชั้น องค์คือผลของฌานจะปรากฏขึ้นภายในจิต ทำจิตให้มีความประณีตไปโดยลำดับ และเมื่อองค์ฌานปรากฏขึ้น นีวรณทั้ง ๕ ประการที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้นก็จะสงบไปจากจิตใจของบุคคล เพราะผลแห่งฌานที่ปรากฏขึ้นภายในจิต

แต่อย่างไรก็ตาม อริยมรรคแต่ละข้อนั้นเหมือนเชือกแต่ละเกลียวก็อำนวยประโยชน์ให้แก่บุคคลผู้ใช้เชือกนั้นได้ฉันใด อริยมรรคแต่ละข้อที่ทรงแสดงไว้ เมื่อบุคคลนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วก็จะอำนวยประโยชน์ให้แก่บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติเช่นเดียวกันฉันนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๒๕} ได้อธิบายว่า มรรคมืองค์ ๘ หรือ อริยอัฏฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค (The Noble Eightfold Path) แปลว่า ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ องค์ ๘ ของมรรค มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ (Right Understanding) คือ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์หรือรู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจางสมุปปาท
๒. สัมมาสังกัปปะ (Right Thought) คือ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป
๓. สัมมาวาจา (Right Speech) คือ เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔
๔. สัมมากัมมันตะ (Right Action) คือ กระทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) คือ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ (Right Effort) คือ พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ (Right Mindfulness) คือ ระลึกรู้ชอบ
๘. สัมมาสมาธิ (Right Concentration) คือ ตั้งจิตมั่นชอบ

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๒๖} ได้ให้ความหมายอริยมรรคไว้ว่าเป็นทางอันประเสริฐ ทางของพระอริยะ ทางที่ให้เป็นที่พระอริยะ หมายถึง หนทางหรือแนววิถีที่ประเสริฐสำหรับดับทุกข์ที่ทำให้ผู้ดำเนินเป็นพระอริยบุคคลได้

พระคณธสราภิกวศ์ ได้อธิบายว่า อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน แม่น้ำคางคามีปกติไหลไปสู่ทิศตะวันออก ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ฉันใด อริยมรรคมืองค์ ๘ ก็น้อมน่านักปฏิบัติให้บรรลุถึงกระแสพระนิพพานฉันนั้น นักปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยอยู่กลางกระแสน้ำ คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไปสู่มหาสมุทร คือ พระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน^{๑๒๗}

จึงสรุปได้ว่า อริยมรรคมืองค์ ๘ คือ หนทางเพื่อก้าวสู่ความเป็นพระอริยะ เป็นหนทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายยอมเดินไป เป็นทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏสงสารด้วยความหมดสิ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง และเป็นหนทางสำหรับอารยชนผู้มีชีวิตอยู่บนโลกนี้นำไปเป็นหลักในการดำเนินชีวิตซึ่งตั้งอยู่บนความถูกต้องและเป็นธรรม ซึ่งจะทำให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่แท้จริงในสภาวะธรรมทั้งหลายคือการรู้จริง รู้ใช้ รู้ใจ และรู้ธรรม

สรุปได้ว่า องค์ธรรมสำหรับสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาล้วนต้องการพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญาให้เป็นบุคคลที่ควรแก่งาน คือ เป็นผู้มีความพร้อมด้านกายที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพด้วยดี เป็นผู้มีความพร้อมด้านศีลที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลด้วยดี เป็นผู้มีความพร้อมด้านจิตที่จะสร้าง รักษาประคับประคอง และ

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๒๑๕.

^{๑๒๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวิต, หน้า ๑๓๒๗.

^{๑๒๗} พระคณธสราภิกวศ์, โพรธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๕๔.

ป้องกันไม่ให้จิตตกไปสู่อกุศลธรรมด้วยดี และเป็นผู้มีความพร้อมด้านปัญญา ในการคิดสร้างสรรค์ แก้ไขปัญหาด้วยดี เพื่อการก้าวสู่ความเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธจิตวิทยา นอกจากนี้ การสร้างลักษณะจิตงอกงามเป็นการศึกษาและปฏิบัติเพื่อการดำรงอยู่ของ พระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าในการเข้าถึงสัจธรรมความจริงของโลกอันเป็นไปตามธรรมชาติ เพื่อการสำรวมระวังด้วยการมีสติเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้สภาวะทางจิต เจตสิก โดยใช้ร่างกายที่เป็นรูปในการศึกษาหาความจริงอันเป็นปรมาตมธรรมอันเป็นความสงบเย็นในเบื้องต้น ดังนั้น องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการข้างต้น มีความสำคัญต่อการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างดียิ่ง

ตารางที่ ๒.๔ สรุปองค์ธรรมสำหรับสร้างลักษณะจิตงอกงาม

องค์ธรรมสำหรับการสร้างลักษณะจิตงอกงาม	
กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา	๑. สติปัฏฐาน ๔ ๒. สัมมัปปธาน ๔ ๓. อธิเบทา ๔ ๔. อินทรีย์ ๕ ๕. พละ ๕ ๖. โพชฌงค์ ๗ ๗. อริยมรรคมีองค์ ๘

๒.๑.๕ ความสำคัญของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้มีจิตงอกงามย่อมมีความปรารถนาที่จะมีชีวิตที่มีอิสระทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสร้างชีวิตให้มีจิตงอกงามจึงเป็นหนทางอันสำคัญที่เราจะเลือกเดินไปบนความเป็นจริงของชีวิต เพื่อทำการศึกษาและลงมือปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอันจะทำให้เกิดคุณประโยชน์ที่มีความสมดุลกันทุกๆ ด้าน การดำรงตนให้มีชีวิตที่ดีงามอันเป็นตัวกำหนดให้เรามุ่งตรงสู่การสร้างสรรค์ความกินดี อยู่ดี มีจิตใจที่มีความโอปอ้อมอารีต่อกันด้วยการใช้ปัญญาเพื่อการศึกษาและปฏิบัติให้เห็นซึ่งความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงทำให้มนุษย์มีหลักประกันในการมุ่งหน้าสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ มรรค ผล นิพพานได้อย่างง่ายดาย ซึ่งจะมีปรากฏให้เห็นในไม่ช้านี้เปรียบเสมือนแสงทองของชีวิตที่ดีงามที่คอยจะส่องแสงให้เห็นในยามที่เราตื่นขึ้นมาเพื่อเผชิญกับความเป็นจริงในเช้าของวันใหม่ในการลงมือสู่การปฏิบัติด้วยความสนใจจริง เพื่อให้การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักภาวนา ๔ เป็นระบบที่สามารถพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย พุทธิกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อเป็นบุคคลที่มีคุณค่าแก่สังคม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นภายในธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๒๘} ได้กล่าวถึงแสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงามหรือรุ่งอรุณของ

^{๑๒๘} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), รุ่งอรุณของการศึกษา, (พิมพ์ครั้งที่ ๔), (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๕.

การศึกษาเหมือนดังลำแสงที่กระจายรัศมีเป็นสี่ทั้ง ๗ อันมีหัวข้อธรรม ๗ ประการอันเป็นบาทแห่งการสร้างลักษณะจิตองงามให้เกิดขึ้นดังนี้

๑. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ธรรมข้อนี้เป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่ทำให้มั่นใจว่า เด็กจะมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี และรู้จักใช้ประโยชน์จากสภาพแวดล้อมที่ดีนั้น เรียกตามภาษาทางธรรมว่า ความมีกัลยาณมิตร หรือพูดให้คลุมความกว้างขึ้นอีกว่า การมีและการได้กัลยาณมิตร เรียกเป็นคำศัพท์ว่า กัลยาณมิตรตา (Favorable Social Environment)

๒. มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย ความมีวินัยในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมในสังคม หรือการรู้จักจัดระเบียบชีวิตและความสัมพันธ์ในสังคมให้เรียบร้อยเกื้อกูลหรือการทำศิลปให้ถึงพร้อมตรงกับคำศัพท์ที่ว่า สีสัมปทา (Accomplishment of Morality)

๓. พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ การมีแรงจูงใจที่เกิดจากการรักความจริง รักความถูกต้องดีงาม คือ เมื่อรักความจริง ต้องการเข้าถึงความจริง ก็ทำให้มีความอยากรู้หรือใฝ่รู้ เมื่อรักความถูกต้องดีงามก็อยากทำให้ความถูกต้องดีงามนั้นเกิดมีเป็นจริงขึ้น ความอยากรู้และอยากทำให้ถูกต้องดีงามนี้ในภาษาทางธรรมเรียกว่า ฉันทะ หลักปฏิบัติข้อนี้ท่านจึงเรียกว่า ความถึงพร้อมด้วยฉันทะหรือการทำฉันทะให้ถึงพร้อม ตรงกับคำศัพท์ว่า ฉันทสัมปทา (Perfection of Aspiration)

๔. มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ การมีจิตสำนึกเร้าเตือนใจอยู่เสมอในการที่จะพัฒนาตนให้เต็มที่จนถึงความสมบูรณ์แห่งศักยภาพ เรียกสั้นๆ ด้วยภาษาทางธรรมว่า การทำตนให้ถึงพร้อม หรือเรียกเป็นคำศัพท์ว่า อัตตสัมปทา (Perfection of Oneself)

๕. ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล การมีความเชื่อถือ แนวความคิดความเข้าใจ ทัศนคติ และค่านิยมที่ดีงามถูกต้อง สอดคล้องกับหลักความจริงแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย อาจจะใช้คำสั้นๆ ว่า มีโลกทัศน์และชีวทัศน์ดีงามถูกต้องตามแนวทางของเหตุปัจจัย แต่ในภาษาทางธรรมท่านใช้ถ้อยคำที่สั้นกว่านั้นอีกว่า ความถึงพร้อมด้วยทิวฐิหรือการทำความเข้าใจความเข้าใจให้ถึงพร้อม คือ ให้ถูกต้องดีงาม เรียกเป็นคำศัพท์ว่า ทิวฐิสัมปทา (Perfection of View)

๖. มีสติระลึกรู้ร้อนตื่นตัวตลอดเวลา ความตื่นตัวที่จะระลึกรู้ร้อนเร่งรัดจัดทำกรต่าง ๆ ด้วยจิตสำนึกต่อกาลเวลาและความเปลี่ยนแปลง ไม่ปล่อยปละละเลย ทอดธุระ หรือนิ่งเฉยเฉื่อยชา ปล่อยเวลาล่วงเปล่า พูดสั้นๆ ว่าความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หรือการทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม เรียกเป็นคำศัพท์ว่า อัปมาทสัมปทา (Perfection of Heedfulness)

๗. แก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความรู้คิด ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักสำเหนียก กำหนดมองสิ่งทั้งหลายให้ได้คุณค่า คิดเป็น รู้จักคิดวิเคราะห์สืบสาวให้เข้าถึงความจริง ซึ่งทำให้สามารถแก้ปัญหาได้และรู้จักริเริ่มทำการต่างๆ อย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง ในภาษาทางธรรมท่านพูดสั้นๆ ว่าความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ หรือการทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม เรียกเป็นคำศัพท์ว่า โยนิโสมนสิการสัมปทา (Perfection of Wise Reflection)

นอกจากนี้ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ)^{๑๒๙} ได้กล่าวถึงการฝึกจิตซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมาก เพราะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น การสร้างลักษณะจิตงอกงามจึงมีความสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อทางใดทางหนึ่งหรือหลายทาง ดังต่อไปนี้

๑. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

๒. ทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

๓. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป

๕. ทำให้คนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน และมีอายุยืน

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย

๗. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

๘. สามารถกำจัดนิเวศที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

๙. ถ้าทำได้ดีถึงขั้นได้ฌาน ก็ย่อมเสวยความสุขอันเลิศยิ่ง และอาจจะสามารถได้ฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ และรู้ใจคนอื่น เป็นต้นอีกด้วย

๑๐. ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือ สามารถใช้พลังของสมาธิเป็นบาทก้าวขึ้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสนาอันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

ซึ่งผลดังกล่าวไว้ข้างต้นนี้ เป็นความมหัศจรรย์ของชีวิตที่สามารถค้นพบได้ด้วยการพัฒนากายและจิตด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และสิ่งเหล่านี้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์และสัมผัสได้ด้วยตัวของตัวเองในชาติปัจจุบันนี้ได้

สรุปได้ว่า ด้วยเหตุที่ได้กระทำให้เกิดขึ้นแล้วตามองค์ประกอบข้างต้นนี้ จึงทำให้การสร้างลักษณะจิตงอกงามมีความส่องระยิบระยับให้เห็นเป็นแสงรำไรออกมาทีละนิด เนื่องจากสิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติรอบตัวเรานั้นมีการดำเนินไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมีความพร้อมอยู่ทุกเมื่อแล้ว ความมีกัลยาณมิตรที่ดียอมนำพาให้เข้าสู่การแสวงหาความรู้และแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาและปรับปรุงข้อปฏิบัติให้มีความเรียบร้อยดังตามที่ตั้งใจเป็นไป เพื่อทำการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยการมีความพากเพียรพยายามและพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพที่เป็นไป นอกจากนี้ยังทำการปรับทัศนคติให้เห็นสมควรตามเหตุผลบนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม ด้วยการดำรงตนด้วยความตื่นตัวอันตั้งอยู่บนความไม่ประมาทอยู่ทุกเวลา เพื่อแก้ไขและพัฒนาตนด้วยความรู้ความสามารถให้เห็นตามความเป็นจริงโดยไม่ขัดต่อธรรมชาติและกฎเกณฑ์อันดีงามของสังคม ดังนั้น การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นเพื่อสร้างบุคคลเพื่อการพัฒนาตนเอง ผู้อื่น และสังคมสิ่งแวดล้อมให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เห็นคุณค่าของ

^{๑๒๙} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๔๕ - ๔๖.

กันและกัน เอื้อเพื่อเมตตาต่อกัน ทำกิจที่ดีร่วมกัน อันทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความเจริญงอกงามตามแบบฉบับธรรมชาติที่ถูกกำหนดกฎเกณฑ์ขึ้นไว้ ด้วยเหตุนี้มนุษย์ที่เข้าใจความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริงจึงมีจิตงอกงามที่มีความเปล่งประกายสวยงามตามแบบฉบับของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

๒.๒ การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการศึกษาเพื่อหาเครื่องมืออันเป็นกรอบในการศึกษาหาความเป็นจริงของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ร่วมกับธรรมชาติมาอย่างยาวนาน เพื่อทำการทำความเข้าใจความเข้าใจทั้งหลายให้แจ่มอันเป็นประโยชน์ต่อการมองโลกนี้อย่างไม่มีข้อสงสัย และทำการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขที่เต็มไปด้วยเหตุการณ์ต่างๆ อันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ให้เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของมนุษย์ในการแสวงหาความเป็นจริง การศึกษาลักษณะจิตงอกงามในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกเอาหลักธรรม ๒ หมวดซึ่งมีความสัมพันธ์กันและทำให้เกิดการเรียนรู้ลงมือปฏิบัติจนมองเห็นผลเพื่อการนำไปประเมินและหาหนทางในการแก้ไขให้มีความงอกงามขึ้นตลอดเวลา และทำให้มนุษย์เข้าใจความเป็นจริงของจิตใจตนเองก่อนที่จะแสดงออกมาทางบุคลิกภาพ อารมณ์ และวิธีการในการที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีความแตกต่างและเกิดขึ้นอย่างไม่รู้จักจบสิ้น ธรรม ๒ หมวดที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย ไตรสิกขา อันเป็นเครื่องมือศึกษาเรียนรู้เพื่อสร้างมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันมีจิตที่งอกงามในการอาศัยอยู่ในโลกนี้ตามความเป็นจริง และภาวนา ๔ อันเป็นเครื่องมือสำหรับวัดและประเมินตนเองเพื่อการสร้างความงอกงามของจิตใจและการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ โดยการใช้ปัญญาสร้างสรรค์อันมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้มีความเจริญเติบโตตามหนทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทาในทางพระพุทธศาสนาต่อไป การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยไตรสิกขาและภาวนา ๔ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ไตรสิกขา (The Threefold Training)

ไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษาเพื่อการเข้าถึงธรรมชาติอย่างแท้จริง หรือเป็นการศึกษาจากภายในที่ปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมจนเกิดรู้แจ้งแห่งสาระของรูปธรรมทั้งหลายเหล่านั้น และเกิดเป็นการดูให้เห็นถึงต้นสายปลายเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพและพฤติกรรมของกายหยาบที่แสดงออกมาด้วยการกำหนดเห็นกายละเอียดมากขึ้น จึงทำให้มนุษย์เราได้เข้าใจถึงการเกิดขึ้นของพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา ที่ถ่ายทอดออกมาให้เห็นแก่บุคคลอื่นๆ และแสดงให้สิ่งต่างๆ รอบตัวเกิดการปรับเปลี่ยนไปทั้งในด้านดีและไม่ดี พระพุทธเจ้าทรงตั้งใจบำเพ็ญเพื่อเข้าถึงองค์แห่งสภาวะธรรมเหล่านั้นด้วยการใช้สมาธิอันตั้งมั่นเป็นตัวควบคุมระหว่างศีลอันเป็นข้อประพฤติปฏิบัติและปัญญาอันเป็นความรู้ที่ทุกคนเคยสัมผัสมาไม่รู้ก็ภพชาติ เพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่ในทางที่ดีจึงต้องใช้จิตหรือสมาธิเป็นตัวควบคุมหรือการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อการเข้าถึงเหตุปัจจัยตามความเป็นจริงสำหรับการเปลี่ยนแปลงให้ถูกต้องเหมาะสมไปในหนทางที่ดีขึ้น ดังนั้นแล้วไตรสิกขาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างจิตให้มีความงอกงาม จากจิตที่มีความหยาบจนถึงจิตที่มีความละเอียดหมดจด ไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยในสภาวะธรรมต่างๆ อีกต่อไป

อันเป็นหนทางให้เข้าถึงความสุขที่สุดตามแนวทางพระพุทธศาสนา สำหรับการสร้างลักษณะจิตออก
งามตามหลักไตรสิกขามีเนื้อหาที่ศึกษาและอธิบายไว้ดังนี้

ความหมายของไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างและพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้ง
ทางด้านพฤติกรรม สมาธิ และความรู้ หลักธรรมดังกล่าวสามารถนำมาบูรณาการกับการสร้างและ
พัฒนาบุคคล องค์กร สังคมตามบริบทต่างๆ มากมาย จึงมีการให้ความหมายที่มีความแตกต่าง
มากมายสำหรับการนำไปใช้ในแต่ละด้าน ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๓๐} ได้ให้ความหมายไตรสิกขาไว้ว่า ไตรสิกขา คือ
สิกขาสาม ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกง่ายๆ
สั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นอกจากนี้ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สิกขา หมายถึง การศึกษา การ
สำเหนียก การเรียน การฝึกฝนปฏิบัติ การเล่าเรียนให้รู้เข้าใจ และฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นคุณสมบัติที่
เกิดมีขึ้นในตนหรือให้ทำได้ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปจนถึงความ
สมบูรณ์ หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาบุคคล^{๑๓๑}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๓๒} ได้ให้ความหมายไตรสิกขาไว้ว่า สิกขา ๓
หมายถึง ข้อสำหรับศึกษา การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา ๓
อย่าง คือ ศึกษาเรื่องศีล ศึกษาเรื่องจิต และศึกษาเรื่องปัญญา

พระบุญชู กัลลนา^{๑๓๓} ได้ให้ความหมายของไตรสิกขาไว้ว่า พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์
พยายามเข้าใจธรรมชาติ ทั้งธรรมชาติที่เกี่ยวกับตัวมนุษย์เองและธรรมชาติที่แวดล้อมรอบตัวมนุษย์
โดยใช้การศึกษาเพื่อเพ่งพินิจสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา เห็นตนเอง เห็นด้วยตนเอง เห็นเท่าทันเห็นสิ่ง
ต่างๆ ตามความจริงแท้

พระมหาเสกสรวร จิรภาโส (จี้แสง)^{๑๓๔} ได้กล่าวถึงไตรสิกขาไว้ว่า ไตรสิกขาก็คือการอบรม
กาย วาจา จิต และปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาถือว่าเป็นผู้ที่มีความประพฤติบริสุทธิ์ คือ
ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทินทางกาย วาจา ใจ อันเป็นความไม่บริสุทธิ์ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามหลัก
โอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งหากกล่าวตามความหมายนี้ การศึกษาตามหลักไตรสิกขาทางพระพุทธศาสนา
คือการพัฒนาตน กาย วาจา ใจ ให้มีอิสระเหมือนการถูกรอบงำด้วยอำนาจความย่ำแย่ในรูปแบบ
ต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดการล่วงละเมิดหรือเสียสภาวะปกติทางกาย วาจา ใจของตน

^{๑๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๒๐.

^{๑๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๒.

^{๑๓๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด**, หน้า ๓๐๒.

^{๑๓๓} พระบุญชู กัลลนา, “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐.

^{๑๓๔} พระมหาเสกสรวร จิรภาโส (จี้แสง), “การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษา
ไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๒), หน้า ๑๐.

บุญมา อุปลัมภ์มวงศ์^{๑๓๕} ได้กล่าวถึงไตรสิกขา หมายถึง การฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ ของตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้อง เพื่อพัฒนาตนเองทั้งทางกาย วาจา ใจ และสติปัญญาให้มีลักษณะท่าทาง บุคลิกภาพที่ดีตามหลักพุทธศาสนา รู้จักมารยาทการวางตัวในสังคม และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

อนุชิต เปรมปรี^{๑๓๖} ได้กล่าวถึงไตรสิกขาไว้ว่า ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุด คือ เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งความหมายนี้เป็นความหมายตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสั่งสอนแก่พระภิกษุโดยตรง

จากความหมายของไตรสิกขาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีอิสระตามแบบธรรมชาติ ๓ ประการ ประกอบด้วย การศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้มีระเบียบเรียบร้อยเหมาะสมกับความเป็นมนุษย์ การศึกษาเพื่อพัฒนาอารมณ์ให้จิตได้รับการพัฒนาเพื่อความเข้มแข็งและงอกงามขึ้น และการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติตามความเป็นจริง เพื่อเป็นอยู่อย่างปกติสุขและพึงพาวาศัยซึ่งกันและกัน

ความสำคัญของไตรสิกขา

ไตรสิกขามีความสำคัญต่อการสร้างและเปลี่ยนแปลงมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีความอิสระปลอดโปร่งจากเครื่องร้อยรัดทั้งหลายได้ ดังนั้น ไตรสิกขาจึงมีความสำคัญต่อการสร้างมนุษย์ให้มีจิตใจที่งอกงามและเบ่งบานอยู่เสมอ จึงมีกล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๑๓๗} ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ว่า สำหรับนักเรียน ศील คือ ประพฤติดี เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการที่ควรประพฤติ สมาธิ คือ ตั้งใจเรียนดี ปัญญา คือ จำได้ เข้าใจดี มีความรอบรู้ สำหรับผู้ประกอบการงาน ศील คือ ประพฤติดี เว้นอบายมุขต่างๆ เป็นต้น สมาธิ คือ ตั้งใจทำดี ปัญญา คือ รอบรู้ฉลาดสามารถในการทำงาน สำหรับคนวัยรุ่น ศील คือ ระมัดระวังตนให้ประพฤติอยู่ในขอบเขตที่ชอบ ไม่ปล่อยตนให้เหลวแหลก สมาธิ คือ ตั้งใจมั่นคงดี ไม่ให้ตกจมลงไปในช่วงรัก หวังชัง หวังหลง ที่มีเหตุชักจูงยั่วเย้าอยู่มากมาย ปัญญา คือ คิดให้รู้ตลอดเหตุผล ตลอดปัจจุบัน ตลอดภายหน้า คิดให้กว้างให้ยืดยาว ไม่คิดแคบๆ สั้นๆ

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ)^{๑๓๘} ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ว่า ไตรสิกขามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาจิต จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ เพราะจะทำให้การพัฒนาไม่สำเร็จตามเป้าหมาย เหมือนกับประเทศที่ต้องมีทั้งกำลังทหาร (ศีล) ทั้งกำลังตำรวจ

^{๑๓๕} บุญมา อุปลัมภ์มวงศ์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, *วิทยานพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

^{๑๓๖} อนุชิต เปรมปรี, “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา โรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม อำเภอปทุมรัตน์ จังหวัดร้อยเอ็ด”, *ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

^{๑๓๗} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), *หลักพระพุทธศาสนา*, (พิมพ์ครั้งที่ ๗), (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัยฯ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๓ - ๓๔.

^{๑๓๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), *การพัฒนาจิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๓๙ - ๔๐.

กับกำลังข้าราชการ (สมาธิ) และนโยบาย แผน โครงการในการพัฒนาประเทศ จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ คนที่มีศีล สมาธิ และปัญญาบริบูรณ์แล้ว ก็เลสอันเป็นโรคร้ายซึ่งเป็นตัวก่อความเดือดร้อนวุ่นวาย ก็ย่อมถูกกำจัดไปสิ้น เพราะผู้นั้นพัฒนาตนได้แล้ว เหมือนกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ความยากจน ความล้าหลังถูกกำจัดไปสิ้น เป็นประเทศที่มีความเจริญรุ่งเรือง ประชาชนก็มีความสุขดี กินดี สงบสุข เพราะเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณโณ)^{๑๓๙} ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ว่า การศึกษาตามวิถีพุทธนั้นมุ่งเพื่อพัฒนาศักยภาพให้รู้จักปฏิบัติต่อธรรม ปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากมนุษย์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสังคมมนุษย์ นอกจากต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่บีบคั้นด้วยการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และการดำรงอยู่ของร่างกาย จึงต้องเรียนรู้การปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง การศึกษาตามแนววิถีพุทธถือว่าการเรียนรู้จริงได้ผลจริง ต้องปฏิบัติจริง ภาคปฏิบัติเป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมกาย จิต และปัญญา

พระบุญชู กัลนา^{๑๔๐} ได้ให้ความสำคัญของไตรสิกขาไว้ว่า การศึกษาซึ่งเป็นวิธีการที่มุ่งประสงค์ให้เข้าถึงเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในพระพุทธศาสนาในระดับต่างๆ กัน ทั้งนี้ การที่จะมีจุดมุ่งหมายในระดับใดๆ นั้นก็เป็นขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม จุดมุ่งหมายสำคัญยิ่งของการศึกษาไตรสิกขาก็คือมุ่งให้เกิดการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่เข้าสู่รรคอันประเสริฐ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาหรือพระนิพพาน

บุญมา อุปถัมภ์มวงค์^{๑๔๑} ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา คือ การฝึกฝนอบรมตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจเพื่อให้ดำรงชีวิตที่ดีงามถูกต้อง และเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจะเป็นคนดี เฉลียวฉลาด รอบรู้เท่าทันโลกในการดำรงชีวิต และชีวิตที่มีไตรสิกขาเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลาย่อมเป็นชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกฝนขัดเกลาเอาสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากตนเองและนำเอาแต่สิ่งที่ดีเข้ามาใส่ตนเอง

จากความสำคัญของไตรสิกขาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ไตรสิกขามีความสำคัญต่อการพัฒนา มนุษย์ให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ เป็นผู้ตื่นตัวรู้ทันความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นสิกขาบทเบื้องต้นเพื่อทำกิจที่ตนพึงทำและมีผลต่อทั้งสิ่งแวดล้อมตัวให้มีความเจริญงอกงามขึ้นตามลำดับ และเป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเป็นผู้มีสติปัญญาและมีการปลูกฝังความดีให้มีอยู่ในชีวิตจิตใจเพื่อการเดินสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน

^{๑๓๙} พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณโณ), “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและ กิจกรรมเสริมเพื่อกายภาวนาในโรงเรียนวิถีพุทธ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.

^{๑๔๐} พระบุญชู กัลนา, “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๖๔.

^{๑๔๑} บุญมา อุปถัมภ์มวงค์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

องค์ประกอบของไตรสิกขา

ไตรสิกขาแสดงถึงความเป็นปกติของมนุษย์ เมื่ออาศัยอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ต่างกันล้วนสามารถมองเห็นพฤติกรรม อารมณ์ และการรู้เท่าทันแตกต่างกันไปด้วย สำหรับไตรสิกขาก็เป็นการศึกษาให้มนุษย์ได้เข้าใจและพัฒนาตนเองพร้อมไปกับคนอื่นและสังคมด้วยความสวัสดีด้วยกัน ไตรสิกขาจึงเป็นการพัฒนาองค์รวมภายในมนุษย์โดยมีองค์ประกอบ ๓ ด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

(๑) ศีล (Training in Morality)

ศีลแสดงถึงความเป็นปกติของมนุษย์เมื่ออาศัยตามกรอบของการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง มนุษย์จะสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้จึงตกเฑาะพในกฎกติกาของสังคมก่อน เพราะศีลเป็นตัวกำหนดการอยู่อาศัยของชุมชนสังคมทุกที่ ดังเช่น ศีล ๕ เป็นกฎกติกาของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ศีล ๒๒๗ เป็นข้อวัตรปฏิบัติสำหรับการอยู่ร่วมกันเป็นคณะสงฆ์ บริษัทห้างร้านองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนก็มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ของแต่ละสถานที่ เป็นต้น ศีลจึงเป็นการควบคุมพฤติกรรมของการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างดีงาม เพื่อประโยชน์สุขทั้งต่อตนเอง คนรอบข้าง และชุมชนสังคม เพื่อความเรียบร้อยดีงามและเกิดสันติสุขในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

ความหมายของศีล

ความหมายของศีลได้มีผู้รู้และบัณฑิตทั้งหลายได้กล่าวไว้มากมายดังที่ได้ยกมาอ้างอิงดังต่อไปนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๑๔๒} ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับศีลไว้ว่า ศีล แปลว่า ปกติ หมายถึง ปกติกาย วาจา ใจ เพราะมีใจคิดงดเว้นจากโทษทางกายทางวาจาที่ควรงดเว้น ดังเช่นที่ระบุไว้ในศีล ๕ ศีลจึงสำเร็จด้วยวิริติเจตนา แปลว่า เจตนาคิดงดเว้น คำว่าวิริติกับคำว่า เวมณี แปลว่างดเว้นเหมือนกัน นอกจากนี้ยังกล่าวถึงศีลอีกว่า ศีลนั้นโดยตรงคือปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ คือ ความที่มีกาย วาจา ใจเป็นปกติ ได้แก่ เรียบร้อยดีงาม เมื่อตม้มน้ำเมาเข้าไปเมาประมาทขึ้นเมื่อใดก็เสียปกติกาย วาจา ใจเมื่อนั้น เพราะน้ำเมาทำให้กายของคนเมา วาจาคนเมา ใจของคนเมาเสียปกติ ถึงจะยังมีได้ไปประพฤติผิดศีลข้ออื่นๆ แต่ศีลทางใจ คือ ความมีใจเป็นปกติ เรียบร้อยก็เสียไป คนเมาที่พูดว่าใจยังดีไม่เมานั้น ถ้าเป็นความจริงก็ไม่ใช่คนเมา ถ้าเป็นคนเมา คำที่พูดเช่นนั้นก็พูดไปตามความเมาเท่านั้น^{๑๔๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๔๔} ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับศีลไว้ว่า ศีล คือ ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ

^{๑๔๒} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **หลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๗๗.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๒.

^{๑๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๓๘๗.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๔๕} ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับศีลไว้ว่า ศีล แปลว่า ปกติ สงบเย็น ศีลในทางปฏิบัติ หมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติดีตททางกายและวาจา การควบคุมกาย วาจาให้เรียบร้อยงดงาม ให้ปราศจากความมัวหมอง ไม่ให้ผิดปกติธรรมดา กล่าวคือ การไม่ทำผิดไม่พูดผิดนั่นเองจัดเป็นศีล

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ)^{๑๔๖} กล่าวว่า ศีลเป็นการศึกษาตนเองให้มีความประพฤติดี ไม่ให้มีการกระทำผิดทางกาย วาจา การกระทำที่ถูกต้องจะต้องเป็นพฤติกรรมที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ศีลและวินัยมีความหมายอย่างเดียวกัน เป็นระบบแบบแผนของหมู่คณะ ในการอยู่ร่วมกัน

บุญมา อุปถัมภ์วงศ์^{๑๔๗} กล่าวว่า ศีล หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม สรรวมทางกาย วาจา และใจให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม ประกอบแต่สุจริต เว้นจากการทำความชั่วทั้งหลาย ถ้าปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยติดตัว ก็จะเกิดแต่ผลดีต่อชีวิตของตน ในปัจจุบันตลอดถึงโลกหน้าด้วย

พระมหาเสกสรร จิรภาโส (จี้แสง)^{๑๔๘} ได้กล่าวว่า ศีลคือความปกติกายและวาจา เป็นกฎที่ควบคุมกายวาจาให้อยู่ในระเบียบคือความปกติ ไม่แสดงอาการผิดปกติคือทุจริต มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนากายและวาจาให้สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมอย่างถูกต้องเหมาะสม

อนุชิต เปรมปรี^{๑๔๙} กล่าวถึงศีลไว้ว่า ศีลหรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ได้แก่ ข้อปฏิบัติหรือศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อให้สาวกหรือศาสนิกชนได้ยึดถือปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามสมควรแก่อัตภาพของแต่ละคน

จากความหมายของศีลข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ศีล หมายถึง การประพฤติกายวาจาที่ถ่ายทอดออกมาจากกายและวาจาให้มีความเรียบร้อยงดงาม ด้วยการปฏิบัติตนให้มีความสำรวมระวังในการกระทำ และการพูดจาสื่อสาร นอกจากนี้ยังเป็นการเคารพในกฎระเบียบอันดีงามของสังคมที่ได้อาศัยอยู่ด้วยความสมัครใจ และการประพฤติดนอยู่ในกรอบแห่งความไม่พยายาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ดังนั้น ศีลจึงเป็นการควบคุมให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนตามความสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยความซื่อมั่นและพึงพาอาศัยซึ่งกันและกันตามความเป็นปกติได้ตลอดเวลา

^{๑๔๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวิต, หน้า ๑๐๑๔.

^{๑๔๖} พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ), “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมเพื่อกายภาวนาในโรงเรียนวิถีสุนทร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๔๑.

^{๑๔๗} บุญมา อุปถัมภ์วงศ์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘.

^{๑๔๘} พระมหาเสกสรร จิรภาโส (จี้แสง), “การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒.

^{๑๔๙} อนุชิต เปรมปรี, “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา โรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม อำเภอปทุมรัตน์ จังหวัดร้อยเอ็ด”, ปริญาญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

ความสำคัญของศีล

ศีลมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติของมนุษย์ ศีลในพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างดี ดังคำกล่าวที่ ศีลย่อมนำมาพาให้พบแต่ความสุข ศีลทำให้มี โภคทรัพย์สมบัติ ศีลนำไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น ศีลจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีความวุ่นวายในปัจจุบันนี้เป็นอย่างมาก ดังปรากฏในพระสูตรและคำกล่าวของผู้ศึกษาและปฏิบัติดัง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ทุสสีสูตร^{๑๕๐} ได้อธิบายถึงความสำคัญของศีลว่า สัมมาสมาธิของบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ ด้วยศีลซึ่งว่ามีเหตุสมบูรณ์เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะ (วิปัสสนาที่อ่อนกำลัง) ของบุคคล ผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิซึ่งว่ามีเหตุสมบูรณ์เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทา (วิปัสสนาที่มีกำลัง) และวิราคะ (อริยมรรค) ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะซึ่งว่ามีเหตุสมบูรณ์เมื่อนิพพิทา และวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะ (ผลวิมุตติ และ ปัจจเวกขณญาณ) ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย นิพพิทาและวิราคะซึ่งว่ามีเหตุสมบูรณ์ เปรียบเทียบต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระจับปี่ แม่น้ำแห่งต้นไม้นั้นย่อมถึงความบริบูรณ์

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๕๑} ได้กล่าวถึงความสำคัญของศีลไว้ว่า เป็นเหตุให้ คนอยู่กันเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน เป็นต้น ทำให้เกิดความสงบ สุขในสังคม และจัดเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า สิลมัย บุญที่เกิดจากการรักษาศีล คือ เมื่อรักษาศีลก็ ชื่อว่าได้ทำบุญ

บุญมา อุปลัมภมวต^{๑๕๒} ได้กล่าวว่า ความสำคัญของศีล หมายถึง ความดีงาม เนื่องจาก ศีลเป็นคุณธรรมที่ช่วยรักษาทางกาย วาจา และใจให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความเคารพต่อ กฎระเบียบวินัยในตัวเองและสังคม การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะทำให้จิตใจสงบ ปลอดภัย ช่วย ให้บรรลุป่าหมายได้โดยง่าย ศีลจึงเป็นคุณธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ทำแต่คุณงามความดีไม่ทำความชั่วทั้งหลาย

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ)^{๑๕๓} ได้กล่าวถึงความสำคัญของศีลว่า สังคมที่เจริญ แล้วจำเป็นจะต้องมีข้อบังคับใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับหมู่คณะ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีบางอย่างแม้ว่าจะมีใช้ข้อบังคับ เช่น การยื่นเข้าแถวซื้อสิ่งของหรือการรับบริการมีใช้วิธี เบียดเสียดหรืออึดแย้งกัน หรือการไม่มีวินัยแก่ตนเอง ปฏิบัติต่อชีวิตประจำวันตามความพอใจของตนถือว่าเป็นผู้ไม่มีวินัย นอกจากนี้ ศีลนับว่ามีความสำคัญต่อสังคม คนอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นสังคม

^{๑๕๐} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๘/๒๘๓.

^{๑๕๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๑๐๑๔.

^{๑๕๒} บุญมา อุปลัมภมวต, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยอง เขต ๑”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

^{๑๕๓} พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ), “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและ กิจกรรมเสริมเพื่อกายภาวนาในโรงเรียนวิถีพุทธ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๔๑.

ต้องมีกฎเกณฑ์แบบแผนปฏิบัติ เป็นหลักปฏิบัติควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจาให้ถูกต้องว่าสิ่งไหนที่ควรกระทำและไม่ควรทำ

จากความสำคัญของศีลข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ศีลมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่าครบรอบด้าน ศีลเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้การพัฒนาตนมีความสำนึกรู้ในการทำผิดชอบชั่วดี ด้วยการประพฤติชอบในคุณธรรมความดีเพื่อการประพฤติกายใจให้บริสุทธิ์ เป็นข้อปฏิบัติที่ควรประพฤติในการไม่ทำการเบียดเบียนซึ่งกันและกันด้วยการสำรวมระวังในกาย วาจา และใจเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยที่ติงามของสังคม และเป็นการสร้างประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวให้มีความอบอุ่นกันมากขึ้นด้วยการพึ่งพาอาศัยกันด้วยการประพฤติชอบด้านกาย วาจา และใจตามความเป็นธรรมชาติในการร่วมกันพัฒนาให้เกิดความถูกต้องแก่สังคม

องค์ประกอบของศีล

เมื่อมนุษย์ได้ถือกำเนิดแล้วมีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยมาได้แล้ว มนุษย์จึงต้องอาศัยบุคคลอื่นอย่างเช่นพ่อแม่หรือผู้อุปการะเลี้ยงดู เพื่อทำการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันต่อไป ด้วยเหตุนี้แนวคิดตามหลักธรรมปาริสุทธิศีลอันเป็นศีลบริสุทธิ์ตามแนวทางพุทธศาสนาอันเป็นข้อศึกษาปฏิบัติในหมวดศีลมีความสำคัญต่อการศึกษาของมนุษย์ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ปาริสุทธิศีล (Morality for Purification) คือ ศีลเป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์ ศีลเป็นเหตุให้บริสุทธิ์หรือความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล ประกอบด้วย

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล (Restraint in Accordance with the Monastic Disciplinary Code) ศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย

๒. อินทริยสังวรศีล (Restraint of the Senses) ศีล คือ ความสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ทั้ง ๖

๓. อาชีวะปาริสุทธิศีล (Purity of Conduct as Regards Livelihood) ศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ไม่ประกอบอนเสนา มีหลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ เป็นต้น)

๔. ปัจจัยสันนิสิตศีล (Pure Conduct as Regards the Necessities of Life) ศีล ที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ได้แก่ ปัจจัยปัจจเวกขณะ คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา^{๑๕๔}

ปาฏิโมกขสังวรศีล

“ภิกษุทั้งหลาย พระวิปัสสีพุทธเจ้าทรงแสดงปาติโมกข์ (อาณาปาติโมกข์) ในที่ประชุมสงฆ์ที่กรุงพินทุมุตราชธานีดังนี้

ความอดทนอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่า นิพพานเป็นบรมธรรม ผู้ทำร้ายผู้อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต ผู้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ การไม่ทำบาป (กรรมที่มีโทษซึ่งสหระคตด้วยอกุศลจิต) ทั้งปวง การทำกุศล (กุศลที่เป็นไปในภูมิ ๔) ให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๒๓ - ๑๒๔.

เปิดเผยผู้อื่น ความสำรวมในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร การอยู่ในเสนาสนะที่สงัด การประกอบความเพียรในอธิจิต นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^{๑๕๕}

จากโอวาทปาติโมกข์ที่พระวิปัสสีพุทธเจ้าแสดงไว้สรุปได้ว่า โอวาทปาติโมกข์เป็นข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนให้มีความเข้มแข็งอดทนทั้งกายและใจ ไม่ทำร้ายไม่เปิดเผยใคร ทำกุศลกรรมต่างๆ ด้วยความจริงใจ รวมถึงการบริหารจัดการตนเองให้อยู่ในความเรียบร้อย และหมั่นประกอบกิจเพื่อการทำความดีใจให้มีความผ่องใสเบิกบานอยู่ตลอดเวลา การประพฤติอย่างนี้เพื่อความ เป็นไปแห่งความอิสระหลุดพ้นโดยมีจุดหมายคือพระนิพพาน

ปาฏิโมกข์สังวรศีล ศีล คือ ความสำรวมในปาฏิโมกข์ เป็นเป็นแม่บทหรือศีลที่เกิดจาก วินัยแม่บท คือ วินัยแม่บทของชุมชน เป็นธรรมดาว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะต้องมีกติกามีข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันที่จะคุมชุมชนให้อยู่ในแบบแผนเดียวกันอย่างประณีตงดงาม และกำกับความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการมีชีวิตแบบนั้น เช่น ชีวิตครอบครัวของเรา ควรมีวัตถุประสงค์อย่างไร เราควรรู้จักกันอย่างไรจึงจะได้ผลตามวัตถุประสงค์นั้น ก็วางข้อปฏิบัติขึ้นมาจะเรียกว่า กติกา หรืออะไรก็ตามที่ตกลงกันไว้ สำหรับคฤหัสถ์ทั่วไปหรือสังคมใหญ่ เราเอาศีล ๕ เป็นศีลปาฏิโมกข์ คือ เป็นศีลแม่บทสำหรับคุมให้สังคมอยู่กันด้วยดี จะได้เป็นฐานให้ชีวิตของแต่ละคนก้าวไปสู่จุดหมายที่สูงขึ้นไปได้^{๑๕๖}

หลังจากที่ได้ทราบข้อตกลงและทำการสัญญาที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้ว เราจึงต้องปฏิบัติไม่ให้ล่วงละเมิดข้อห้ามและทำข้อปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงามที่ได้กำหนดไว้ให้เกิดขึ้นต่อสังคม รวมถึงการปฏิบัติเคร่งครัดในกฎเกณฑ์ต่างให้รอบคอบมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงทำให้สังคมมีความน่าอยู่และมีผู้ที่สนใจจะเข้ามาอาศัยอยู่ด้วยมากขึ้นตามลำดับ พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงการรักษาศีลข้อนี้ให้สำเร็จได้ด้วยการมีศรัทธา^{๑๕๗} เนื่องจากการมีศรัทธาต่อกฎระเบียบที่วางไว้แล้วย่อมทำให้การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกลายเป็นความงดงามมากขึ้น ทำให้สิ่งแวดล้อมมีความเป็นธรรม มีระเบียบเรียบร้อย มีการจัดวางไว้อย่างสมดุล และไม่มีเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์อันจะเกิดขึ้นได้ด้วยการเคารพกติกาของสังคมด้วยกันทุกคน

การอยู่อาศัยร่วมกันเป็นจำนวนมากจึงต้องกำหนดขอบเขตในการมีกฎกติกาที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นกฎระเบียบความเรียบร้อยตั้งแต่ระเบียบวินัยในตนเอง ระเบียบวินัยในครอบครัว ระเบียบวินัยในโรงเรียน กฎกติกาของหมู่บ้านของชุมชน จนกระทั่งมีกฎหมายที่ใช้ในระดับรัฐและระดับประเทศ นอกจากนี้ยังรวมถึงวินัยที่พึงปฏิบัติของแต่ละตำแหน่งหน้าที่พึงทำ เช่น วินัยนักเรียน วินัยข้าราชการ วินัยพนักงานบริษัท อันเป็นเป็นจรรยาบรรณของอาชีพต่าง ๆ ด้วย พระพรหมคุณาภรณ์ได้เสนอให้ใช้ปาฏิโมกข์ของชาวพุทธต่อชุมชนใหญ่ระดับโลกดังที่กล่าวไว้ว่า สำหรับชุมชนใหญ่แห่งมนุษยชาตินี้ ไม่ว่าจะพยายามตราปาฏิโมกข์กันไปได้แค่ไหนและจะมีการแก้ไข ยกเลิก

^{๑๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๐ - ๕๑.

^{๑๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), การศึกษาแบบง่าย, (พิมพ์ครั้งที่ ๒), (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖.

^{๑๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๕๐.

ประกาศใหม่กันอย่างไร ที่จริงต้องถือว่าเป็นเรื่องรอช้าอยู่ไม่ได้ ชาวพุทธถือว่ามิปาฏิโมกข์ชุดพื้นฐาน อยู่แล้ว ซึ่งใช้ได้ตลอดทุกกาล และต้องรองรับกติกาอื่นทั้งหมด คือ ศีล ๕ หรือเบญจศีล คือ

๑. เว้นปาณาติบาต
๒. เว้นอทินนาทาน
๓. เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร
๔. เว้นมุสาวาท
๕. เว้นสุราเมรัยมัชชปมาทัฏฐาน^{๑๕๘}

ดังนั้นแล้ว กฎระเบียบหรือกติกาเพื่อความเป็นอยู่ด้วยกันในสังคมอย่างมีความสุขจึงมีความสำคัญต่อการจัดการทุกคนให้ต้องยอมรับและปฏิบัติในที่สุด เพื่อการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เอื้อเพื่อเอื้อแก่กัน ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือกันยามมีภัย ให้ความสุข สันติสุขแก่กัน ในยามที่ตรงกับเหตุการณ์สำคัญและขนบธรรมเนียมประเพณีที่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน นั้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของมนุษย์ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาสู่สังคมที่กว้างใหญ่ ขึ้น และช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้แพร่หลายในสังคมอย่างมีส่วนร่วม

อินทริยสังวร

มีพระสูตรหนึ่งได้อธิบายอินทริยสังวรไว้ว่า

ภิกษุชื่อว่าคัมภรอนทวารในอินทริยทั้งหลาย (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) คือ เห็นรูปด้วยตา แล้วไม่รวบถือ (มองภาพรวมโดยไม่พิจารณาลงไปรายละเอียด) ไม่แยกถือ (มองแยกพิจารณาเป็น ส่วน ๆ) ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุอินทริย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็เหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุอินทริย ถึงความสำรวมในจักขุอินทริย ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูฏัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนอินทริย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็เหตุให้ถูก บาปอกุศลธรรมคืออภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนอินทริย ถึงความสำรวมในมโนอินทริย ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทริยอันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสใน ภายใ^{๑๕๙}

จากพระสูตรเบื้องต้นจึงเห็นว่า การรู้จักใช้อินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายด้วย ความสำรวมในการรับชม ถ้าไม่สำรวมในการรับชมแล้วก็จะเป็เหตุให้บาปอกุศลครอบงำเอาได้ ดังนั้น จึงรักษาการรับชมด้วยความสำรวมทั้งทางหู จมูก ลิ้น กาย เพื่อการสำรวมแห่งใจ ถ้าไม่ สำรวมใจด้วยแล้วก็ถูกบาปอกุศลครอบงำเอาได้เช่นกัน ดังนั้นจึงรักษาใจด้วยการสำรวมใจยอมทำให้ ถึงที่สุดอันไม่ระคนกับบาปอกุศลทั้งหลายได้อีก

อินทริยสังวรศีล คือ ความสำรวมอินทริย ระงับไม่ให้บาปอกุศลธรรม เช่น ความชอบ ชัง ติดใจ หรือขัดใจครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดม กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งกระทบ และใจรู้คิดเรื่องราวต่างๆ ท่านว่าศีลข้อนี้สำเร็จด้วยสติ^{๑๖๐}

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สยามสามไตร, (พิมพ์ครั้งที่ ๓), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖.

^{๑๕๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๒๒/๗๒.

^{๑๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๗๕๐.

ด้วยการกำหนดสติรับรู้ถึงอาการที่เข้าออกทั้งทวาร ๖ อันทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นโทษแก่ตัว เราได้มากมาย การใช้สติกำหนดจึงเป็นการป้องกันและกำจัดซึ่งบาปอกุศลซึ่งจะเกิดขึ้นต่อตัวเรา เพื่อมิให้เกิดโทษและเวรภัยต่อตัวเราและสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์

การรู้จักใช้อินทรีย์ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสพเอาสิ่งภายนอกเข้าไปจนเป็นโทษต่อการพัฒนาตนเอง ในการใช้กับยุคข้อมูลข่าวสารในโลกไอที เมื่อคนมักใช้อินทรีย์ไม่เป็นจึงเกิดปัญหามากมายเพราะการเสพไอทีเหล่านั้นล้วนเป็นโทษทั้งสิ้น การที่คนเรามีอินทรีย์เป็นเครื่องมืออุปกรณ์ในการพัฒนาชีวิตและพัฒนาปัญญาโดยมีจิตใจที่ต้องตั้งงามต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การรู้จักใช้อินทรีย์โดยต้องรู้จักใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการใช้ ต้องใช้ให้เป็นเพื่อมิให้มีผลข้างเคียงอันมีผลต่อการใช้มัน ต้องรู้จักใช้เพื่อใช้ประโยชน์จากมันให้มากที่สุด จากนั้นจึงควรคิดเสมอว่าจะใช้มันอย่างไรถึงจะมีให้มันเกิดโทษเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวเราในการพัฒนาชีวิตและขยายไปให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมในการอยู่ร่วมกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงหลักการในการใช้อินทรีย์สังวรไว้ว่า หลักการ ก็คือ ต้องมีสติในการใช้อินทรีย์ เริ่มต้นก็ตั้งตัววางสถานะความสัมพันธ์ของเราต่อไอทีนั้นให้ถูก แบบหนึ่ง คือ ตั้งตัวอยู่ในฐานะเป็นนายของไอที ต้องไม่ยอมเป็นทาสของไอที แต่แบบนี้ก็ยังไม่ดีแท้ อีกแบบหนึ่งคือ แทนที่จะคิดง่ายๆ อย่างที่ชอบพูดกันว่า เสพไอที ซึ่งทำให้ลึบสติและหลงง่าย ก็ให้มองตัวเองในแง่ว่าจะ ศึกษาคืออะไร และใช้ไอทีเพื่อการศึกษา (ศึกษาในความหมายว่าพัฒนาชีวิตด้วยการแสวงปัญญา เป็นต้น) นอกจากนั้น เมื่อใช้โดยมีสติก็จะคอยเตือนและตรวจสอบตัวเองว่าใช้ไอทีอยู่อย่างถูกต้องหรือไม่ เช่น เมื่อใช้ตาดูทีวีหรือดูอะไรก็แล้วแต่ ก็จะไม่ลึบถามตัวเองว่า เอ เราดูทีวีนี่เพื่ออะไร เรามีจุดมุ่งหมายอะไรในการดูทีวี นี้เราเพียงเสพรายการหรือเรามีการศึกษาด้วย เมื่อดูต้องได้ปัญญา ได้ความรู้ ได้ข้อมูลที่ประโยชน์หรือที่จะเอาไปใช้ประโยชน์ อย่างน้อยได้รู้เท่าทันเห็นความเป็นไปต่างๆ อาจจะโยงเรื่องราวให้เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ได้ฝึกการสืบสาวกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ถ้าเรารู้จักดูและมีการพิจารณา เราดูทีวีเรื่องหนึ่งแล้วอาจจะรู้เข้าใจอะไรมากมายเรียกว่าได้ปัญญา ถ้าดูอย่างนี้ก็มีศีล^{๑๖๑}

ในความเป็นจริงนั้นเราไม่สามารถที่จะกีดกันหรือห้ามมิให้ใช้อินทรีย์ในการรับรู้เช่นนั้น อย่างนี้ได้ไม่หมด เพื่อความสอดคล้องกับธรรมชาติตามความเป็นจริงอันจะต้องพึ่งพาสิ่งเหล่านี้อย่างไม่สามารถเว้นระยะได้ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจึงอยู่ที่ทัศนคติ ความคิด ความรู้จักผิดชอบชั่วดีที่มีอยู่ในจิตใจอันเป็นบ่อเกิดแห่งการสร้างปัญญาให้สูงขึ้นไปอีก ดังนั้น การใช้อินทรีย์จึงเป็นช่องทางการศึกษาและพัฒนามนุษย์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เราจึงต้องใช้อินทรีย์ในการรับรู้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราเพื่อการสร้างปัญญารู้คิด มีจิตใจที่สงบเยือกเย็น ไม่มีความทุกข์เข็ญเมื่อต้องเผชิญกับภัยอันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดผลการใช้อุปกรณ์ของร่างกายขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมภายนอกว่ามีผลสักเพียงใดต่อการพัฒนามนุษย์ตามธรรมชาติความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ เราจึงใช้อินทรีย์ด้วยความสังวรระมัดระวังเพื่อการบริโภค เสพ รับรู้ สัมผัส เพื่อให้เกิดความรู้ที่แท้จริงคือปัญญา เพื่อการหลีกเลี่ยง ดำรงอยู่ และพัฒนาจิตวิสัยที่ดีต่อการอาศัยอยู่ในโลกแห่งความเป็นด้วยความเข้าใจธรรมชาติ

^{๑๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๘๗ - ๘๘.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์สังวรไว้ว่า เมื่ออินทรีย์สังวรมี ศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์สังวรชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์ เมื่อศีลมีสัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์ เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์ ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออินทรีย์สังวรมี ศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์สังวรชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์ ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะชื่อว่ามิเหตุสมบูรณ์ เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้ นั้นย่อมถึงความสมบูรณ์^{๑๖๒}

นอกจากนี้แล้ว สุภีร์ ทุมทอง ได้อธิบายถึงความสำคัญของอินทรีย์สังวรต่อการดำรงชีวิตประจำวันไว้ว่า

๑. ทำให้มีการฝึกจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุด
๒. ทำให้ปาติโมกข์สังวรบริสุทธิ์และยั่งยืน
๓. ทำให้กิเลสไม่เข้าสู่จิตใจ
๔. ทำให้เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท
๕. ทำให้มารไม่ได้ช่องมาทำร้าย
๖. ทำให้ไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย
๗. ทำให้มีความสุขมากในปัจจุบัน
๘. เป็นการรักตัวเองอย่างถูกต้อง
๙. เป็นการฝึกสติปัญญาอันเป็นทางสายเอก
๑๐. ทำให้ละอสาสะบางอย่างได้
๑๑. เป็นมงคลในชีวิต^{๑๖๓}

ดังนั้นแล้ว การอาศัยอยู่ในกฎระเบียบแบบแผนของสังคมที่ดีแล้ว เราจึงต้องใช้อุปกรณ์ที่ติดตัวมาแต่เกิดของเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการศึกษาและปฏิบัติในกิจที่ควรปฏิบัติด้วยความสำรวมระวังอย่างเนืองนิตย์ เพื่อการเสพร ับรู้ ับชม เพื่อการพัฒนาอินทรีย์ให้มีความแก่กล้าในการสร้างศรัทธาความเชื่อมั่นที่ตนเองได้รับสำหรับการพัฒนากายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์ตามแนวทางการสร้างมนุษย์ที่มีจิตองงามอันพร้อมจะเรียนรู้สิ่งภายนอกด้วยความเป็นธรรมชาติ

อาชีวนิพริสุทธิศีล

อาชีวนิพริสุทธิศีล ศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ ได้แก่ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบธรรม บริสุทธิ ไม่ประกอบกรรมแสวงหาในทางที่ผิด เช่น ไม่พูดอวดอุตริมนุสสรธรรม คือ ฆาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน ที่ไม่มีจริงในตน และไม่ออกปากของอาหารเพื่อตนเองบริโภครโดยมิได้เจ็บไข้ เป็นต้น ไม่กระทำกุหนาคือ การหลอกลวง เช่น บั่นแต่งท่าทางหน้าตาเคร่งครัดให้เขาเลื่อมใสถวายปัจจัยสี่ ไม่กระทำลปนา คือ ประจบเขากิน ไม่กระทำนิมิต คือ เลศนัยเลียบเคียงต่างๆ

^{๑๖๒} อก.ปญจก - ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๓๒๑/๕๑๙.

^{๑๖๓} สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, ๒๕๕๔),

ให้เขาถวายเป็นปัจจัย ไม่กระทำนินาเปสีกตา คือ ขู่เชิญกลั่นแกล้งเพื่อให้เขายอมถวายเป็นปัจจัยและไม่เอาลากต่อลาก เช่น ให้ของน้อยแก่เขาไปเพื่อว่าเขาจะได้ถวายมากตอบมา เป็นต้น ทว่าศีลข้อนี้สำเร็จด้วยวิริยะ^{๑๖๔}

การหาเลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์นั้น คือ การประกอบอาชีพของตนไม่ให้เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ รวมถึงไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองด้วย นอกจากนั้นยังต้องให้การเกื้อกูลต่อสังคมอีกด้วย ในปัจจุบันมีอาชีพมากมายที่มนุษย์สร้างขึ้นเพราะมีจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาชีวิตและสังคม รวมถึงการกำเนิดอาชีพใหม่ขึ้นมาเพื่อทำการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ให้มีความสะดวกสบายมากขึ้น นอกจากนี้การกำหนดอาชีพใหม่ๆ ขึ้นมาจะต้องไม่ผิดกฎหมายหรือข้อบังคับของสังคมกำหนดไว้ รวมถึงเป็นอาชีพที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตทั้งคน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วย การกระทำทุกอย่างที่เราล้วนได้รับผลตามมาด้วยกันทั้งนั้น ดังเช่นที่เราได้ยินเป็นประจำว่า สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม การกระทำทุกอย่างล้วนถูกสร้างขึ้นมารับรองรับวัตถุประสงคืในการจัดการ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสิ่งที่มีอยู่แล้วให้มีความเจริญขึ้นจนกลายเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาเพื่อการดำรงชีวิตที่ดี ดังเช่นพระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้ว่า การเลี้ยงชีพหรือการทำมาหาเลี้ยงนี้เป็นเรื่องใหญ่มากในสังคมมนุษย์ อย่างที่ว่าโลกมนุษย์เป็นไปตามกรรม กรรมใหญ่ก็คือการเลี้ยงชีพของมนุษย์ อย่างที่แยกเป็นเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม หัตถกรรม ศิลปกรรม ฯลฯ การประกอบอาชีพต่างๆ นี้แหละทำให้โลกเป็นไป อารยธรรมจะมีความเจริญในแนวไหนก็เป็นไปตามอาชีพ^{๑๖๕}

นอกจากนี้ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ที่จริงนั้น เรามีอาชีพเพื่อการศึกษาด้วย เราควรตั้งเป็นคติประจำใจเลยทีเดียวว่า เราจะทำอาชีพของเราให้เป็นการศึกษา หมายความว่า เราจะใช้อชีพเป็นเวทีพัฒนาชีวิตของเรา ซึ่งจะเป็นเวทีใหญ่ และจะพัฒนาได้มากจริงๆ เพราะว่าอาชีพคือชีวิตส่วนใหญ่ของเรา มันกินเวลาส่วนใหญ่ของชีวิตของเรา เช่น วันละถึง ๘ ชั่วโมง ไม่นับเวลาที่เดินทางเตรียมตัวเตรียมการและเรื่องเร่งเรื่องประกอบต่างๆ อีกมากมาย ถ้าไม่พัฒนาชีวิตในเวลาทำอาชีพแล้วจะพัฒนาเมื่อไร ถ้าเรามีจิตสำนึกในการศึกษานี้ไว้บนเวทีแห่งอาชีพนั้น เราจะได้ฝึกทุกอย่าง ได้พัฒนาทุกด้าน ฝึกการอยู่ร่วมทำงานร่วมติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ฝึกความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ฝึกพฤติกรรมในการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น ฝึกวาจาให้รู้จักพูดอย่างได้ผลอะไรต่างๆ คือ ฝึกศีลนี้แหละ แล้วก็ฝึกจิตใจให้มีภาวะที่เอื้อต่องาน ให้อ่อนโยน มีเมตตากรุณา ให้คิดดี ให้เข้มแข็ง ให้หนักแน่นมั่นคง อดทน มีวินัย รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ สงบ ผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน และที่สำคัญยิ่งยวดคือได้ฝึกได้พัฒนาปัญญาในการเรียนรู้ลึกละเอียดลงไปในชีวิตของตัว เรียนรู้เข้าใจเรื่องราว ผู้คน และสิ่งทั้งหลายทั่วไป ได้ฝึกคิดแก้ปัญหา เพิ่มเสริมความแจ่มแจ้งชัดเจนต่างๆ รู้โลกเข้าใจชีวิต แม้กระทั่งหยั่งเห็นอริยสัจธรรม เป็นอันว่า อาชีพนี้เป็นแดนฝึกมนุษย์ที่สำคัญยิ่ง ถ้าใช้เป็นแล้วอาชีพก็มาเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง เพียงแต่ว่าต้องตระหนักในจุดมุ่งหมายนี้ไว้ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะเลยจะไปเหนื่อยหน่ายต่ออาชีพ เกิดความเร่าร้อนรำคาญวุ่นวายใจ

^{๑๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๗๕๐.

^{๑๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ผู้การศึกษาแนวพุทธ, (พิมพ์ครั้งที่ ๒), (กรุงเทพมหานคร : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๖), หน้า ๑๔.

หรือเครียดกังวลกลายเป็นเกิดผลตรงข้าม อาชีพกลับมาซึ่งความเสื่อมโทรมแก่ชีวิตจิตใจและปิดกั้นปัญญา^{๑๖๖}

เมื่อเป็นดังนั้นแล้ว สัมมาอาชีพจึงต้องเป็นสิ่งที่ทำแล้วไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรมอันดีงามของธรรมชาติที่ได้ให้กำเนิดและให้หนทางสำหรับการดำเนินสู่ทางอันประเสริฐของมนุษย์ ไม่เบียดเบียนเพื่อมนุษย์ซึ่งต้องร่วมแรงร่วมใจกันเผชิญกับอุปสรรคขวากหนามมากมายเพื่อก้าวไปในหนทางที่ดีและมั่นคงขึ้น ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนอันจะนำภัยหรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนามาให้จนเกิดผลกระทบต่อความสมดุลในธรรมชาติ เคารพกฎหมายกติกาของสังคมอันเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยตามกรอบที่ได้ตกลงกันไว้ ใช้อินทรีย์สังวรไปในทางที่เกิดคุณประโยชน์ ในการแสวงหาความรู้อันเป็นภูมิปัญญาที่พัฒนาอย่างยาวนานจนเกิดเป็นอารยธรรมที่ควรศึกษาและปฏิบัติ ให้มีความเจริญยิ่งขึ้นไปเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตให้มีความเจริญงอกงามขึ้นพร้อมกันนั้นยังช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความรุ่งเรืองไปด้วยกันอีกด้วย

ปัจจัยสันนิสิตศีล

ปัจจัย แปลว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องหรือเป็นเงื่อนไขให้ชีวิตดำเนินไปได้ ถ้าเราไม่มีมัน ชีวิตเราก็อยู่ไม่ได้หรืออยู่ไม่ได้ คำว่าปัจจัยบอกความหมายเสร็จอยู่ในตัวว่า

๑. เราเสพบริโภคสิ่งที่เป็นปัจจัย คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องชีวิต สิ่งที่เป็นคุณแก่ชีวิต เพราะฉะนั้น สิ่งที่ทำลายหรือบั่นรอนชีวิตอย่าไปปฏิเสธมันเลย คือ อย่าไปเสพบริโภคมันเลย

มนุษย์สมัยนี้เอาแต่เสพบริโภคเรื่อยเปื่อยไม่พูดให้ชัดว่าเสพบริโภคปัจจัย จึงไม่ได้คำนึงเลยว่ามันเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องชีวิตหรือเปล่า กินเสพบริโภคแล้วเป็นอันตรายต่อชีวิตกันมากมายอย่างโรคอารยธรรมปัจจุบันที่พูดเมื่อ ก็เกิดจากความไม่ได้เรื่องนี้ แม้แต่ปัญหาสิ่งแวดล้อมเสียหายเสื่อมโทรมอะไรก็เพราะการเสพบริโภคของมนุษย์

๒. ที่ว่าเราเสพบริโภคสิ่งที่เป็นปัจจัย คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องชีวิตนั้นบอกความหมายอีกอย่างหนึ่งด้วยว่า สิ่งเสพบริโภค เช่น อาหารนั้นเป็นสิ่งที่เราอาศัยให้ชีวิตของเราเป็นอยู่ได้ แล้วก็พร้อมที่จะไปทำอะไร ๆ ที่เป็นวัตถุประสงค์แห่งการมีชีวิตของเรา พุดง่าย ๆ ว่ามันเป็นเครื่องอาศัย เป็น Means ไม่ใช่ End^{๑๖๗}

ปัจจัยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัยสี่ ได้แก่ ปัจจัยปัจจุเวกขณะ คือ ใช้สอยปัจจัยสี่ด้วยพิจารณาให้เห็นไปตามความหมายและประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ ไม่บริโภครด้วยตัณหา เช่น ฉันทอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้สุขภาพดี มีชีวิตมีความสุข ทำกิจได้สบาย ช่วยให้มุ่งไปในไตรสิกขา มิใช่เพื่อปรนเปรอหรือสนุกสนาน มัวเมา ทานว่าศีลข้อนี้สำเร็จด้วยปัญญา^{๑๖๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายถึงการกินไว้ว่า กินอย่างไรให้เป็นไตรสิกขา การกินก็เป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คือ เป็นความสัมพันธ์กับวัตถุข้างนอก เพราะในการกินหรือรับประทานนั้น เราใช้ลิ้นใช้ปากสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกจึงเป็นด้านศีล ถ้าใช้คือสัมพันธ์แล้วเป็นประโยชน์ก็ถือศีล แต่ถ้าใช้แล้วเกิดโทษก่อความเดือดร้อนก็เสียศีล พร้อมกันนั้นในขณะที่กินด้านจิตใจเราก็มีความพอใจไม่พอใจ มีความสุขหรือความทุกข์ ใจชื่นบานหรือขุ่นมัวเศร้าหมองตื่นตัว

^{๑๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๑๐ - ๑๑๑.

^{๑๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒ - ๑๐๓.

^{๑๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๗๕๐.

หรือมัวเมา นอกจากนั้นอีกด้านหนึ่ง การที่จะพอใจไม่พอใจไม่พอใจ จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาด้วย ถ้ามองเห็นว่าที่เรากินนี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้สุขภาพดี ความพอใจก็เกิดขึ้น อย่างหนึ่ง ถ้าไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณา มุ่งสนองความต้องการของลิ้น ต้องการรสอร่อย ความพอใจ และความสุขก็จะไปอีกอย่างหนึ่ง ตัวปัญญาคำวาก็มาเป็นปัจจัยหรือนำทางให้แก่ความสุขความทุกข์ด้วย และปรุงแต่งสภาพจิตใจ เช่น ความพอใจหรือไม่พอใจ ท่านจึงสอนว่าให้เอาปัญญามาใช้ พิจารณาว่าที่เรากินนี้ เรากินเพื่ออะไร^{๑๖๙}

ปัจจัยสี่ถือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องแสวงหาเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักการพื้นฐานของการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การได้มาซึ่งปัจจัยสี่นั้นก็เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในทางที่ดีขึ้นสำหรับการพัฒนาตนเองให้เกิดความสมบูรณ์อยู่เสมอ ในทางพระภิกษุนี้ท่านถือว่าปัจจัยสี่ สำหรับพระภิกษุ นั้นเป็นเครื่องอยู่ดำรงชีพของท่าน ทุกเช้าในขณะที่ทำวัตรสวดมนต์พระภิกษุจะสาธยายเพื่อระลึกถึง คุณของปัจจัยสี่ซึ่งเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายในการบำเพ็ญสมณธรรมตามคำ สอนของพระพุทธเจ้า นอกจากนั้นตอนเย็นก็ยังต้องสาธยายอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้เกิดสติระลึกถึงคุณ ของปัจจัยสี่ที่ทำให้ท่านเหล่านั้นดำรงตนอยู่บนความพอเพียงกับปัจจัยอันมีไม่มาก เพื่อคลายความ ยึดติดในวัตถุสิ่งของอันก่อให้เกิดความเรียวง่ายในการดำรงตนเพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ส่วนรวมในที่สุด

ในยุคปัจจุบันเรายอมแสวงหาที่พึ่งอันเป็นส่วนประกอบภายนอกกันมากขึ้นจนสิ่ง เหล่านั้นเป็นเครื่องมือสำหรับวัตรการเจริญเติบโตของเศรษฐกิจไปแล้ว การนำเอาวัตถุและสิ่งที่เป็น เครื่องอุปโภคบริโภคมาเป็นจุดหมายในการกำหนดความก้าวหน้า จนกลายเป็นการทุ่มเทเติมกำลัง และหนุนนำเรียวแรงสติปัญญาในการพัฒนาแต่วัตถุภายนอก ตรงจุดนี้จึงเป็นเหตุให้เกิดการหา ความสุขจากการใช้เครื่องมืออันเป็นปัจจัยในการดำรงชีพเหล่านั้นจนขาดสติ เกิดช่องว่างภายใน สังคมระหว่างคนรวยกับคนจนอันก่อให้เกิดการบราฆ่าฟันกันอันลุกลามไปถึงทำลายสภาพแวดล้อม อันสวยงามที่อยู่รอบตัวไปด้วย ด้วยเหตุนี้ การจัดการกับการบริโภคอันทำให้เกิดประโยชน์ต่อทั้ง ผู้บริโภค ผู้ผลิต และสังคมที่อาศัยจึงต้องกำหนดเป้าหมายในการใช้ปัจจัยเหล่านี้ว่าเป็นปัจจัยที่ สำคัญในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความงอกงามไปในทางที่ดีด้วยการใช้การศึกษาในการพิจารณาถึงการ ใช้ปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์มากกว่าการถือครอบครองไว้อย่างเดียว

ปัจจัยสี่เสวนาจึงเป็นการรู้จักการบริโภคปัจจัยเหล่านี้ด้วยการบริโภคด้วยปัญญา เมื่อ บริโภคด้วยปัญญาก็จะเกิดผล คือ เป็นการบริโภคแต่พอดีหรือใช้คำพระเรียกว่ารู้จักประมาณ ท่าน ย้ำหนักกว่าให้รู้จักประมาณในการบริโภค เช่น รับประทานอาหาร ก็รับประทานแค่พอดี คือ รับประทานอาหารก็เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ร่างกายก็ จะมีเรียวแรง มีสุขภาพดีในการพร้อมที่จะศึกษาเล่าเรียนหรือทำกิจที่เป็นประโยชน์ เมื่อเรารู้ จุดมุ่งหมายในการรับประทานแล้วว่า การรับประทานสิ่งเหล่านี้เพื่อการสร้างความกินอยู่แบบพอดีก็ จะทำให้ทุกคนรู้จักการบริหารชีวิตให้มีคุณค่า โดยการใช้สอยปัจจัยต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แล้วยังได้แบ่งปันสิ่งที่มีอยู่มากพอแก่ผู้อื่น เพื่อทำให้ผู้อื่นได้นำปัจจัยเหล่านั้นสร้างคุณประโยชน์ต่อ ตัวเขาเอง สิ่งแวดล้อมรอบๆ ข้างก็จะไม่ได้รับผลกระทบในการต้องถูกนำมาแปรรูปให้เกิดเป็นปัจจัย

^{๑๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษามัธยม, (พิมพ์ครั้งที่ ๒), (นครปฐม : วิทยาลัยวิเศษกิจ, ๒๕๕๒), หน้าหน้า ๑๔ - ๑๕.

ที่ไร้ซึ่งประโยชน์ และเกิดการใช้สอยอย่างทั่วถึงกันอันนำมาซึ่งความเมตตากรุณาต่อกัน การใช้ปัจจัยในการดำรงชีพอยู่ในสังคมจึงมีแต่ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันอย่างไม่สิ้นสุด นี่จึงเป็นการบริโภคปัจจัยเครื่องใช้สอยอันสร้างคุณประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เพื่อการจัดการกับสิ่งรอบๆ ตัว ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย รวมทั้งการมีน้ำใจที่ดีต่อกันอย่างอบอุ่นอันเกิดความพอดีในการสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวอันเป็นการบริโภคด้วยปัญญา

ปัจจัยปฏิเสวนา คือ เสพบริโภคด้วยปัญญา เป็นการกระทำด้วยการคำนึงพิจารณาและเข้าใจความหมายในการเสพบริโภคนั้น เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารโดยรู้เข้าใจความมุ่งหมายของการรับประทานอาหาร เมื่อจะแต่งตัวใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ทำที่อยู่อาศัย ฯลฯ ก็ทำโดยคำนึงและตระหนักถึงเข้าใจที่จะทำให้สมคุณค่าและเกิดประโยชน์ตามความมุ่งหมาย มิใช่กินเสพใช้ภายใต้โมหะที่เปิดช่องให้ตัณหาเข้ามาชักพา กินเสพแล้วกลายเป็นก่อปัญหาเสียสุขภาพ เกิดโรคร้ายบั่นทอนชีวิตตนเอง พร้อมกับเบียดเบียนสังคมและทำลายสิ่งแวดล้อม เมื่อรักษาปัจจัยปฏิเสวนาศิล เราก็จะดำเนินชีวิตที่พอดี เราจะแยกออกได้ว่าอันไหนเป็นคุณค่าที่แท้จริงของปัจจัยสี่อย่างนี้ ๆ อันไหนไม่ใช่สิ่งเสพหรือเครื่องใช้ที่มีขึ้นมาเพื่ออะไร ประโยชน์ที่แท้ของมันอยู่ตรงไหนกันแน่ เราจะเสพจะใช้มันต้องให้ได้คุณค่าที่แท้นั้นก่อน เช่น จะซื้อรถยนต์ก็ดูประโยชน์แท้ที่เป็นความมุ่งหมายของมันว่าอยู่ที่เป็ยานพาหนะ ก็ซื้อมาให้สนองความต้องการนั้นก่อน ส่วนที่จะมีค่านิยมในสังคมว่าช่วยให้เด่น ให้โก้ แสดงฐานะอะไรนั้นเป็นคุณค่าเทียม ต้องเป็นรอง ถึงเราจะต้องยอมรับค่านิยมของสังคมบ้าง ก็พิจารณาที่จะอนุโลมบ้างอย่างรู้เท่าทัน แต่อย่าไปหลงมัน เราต้องอยู่กับความเป็นจริง คือ คุณค่าที่แท้ยืนเป็นหลักไว้^{๑๗๐}

ประโยชน์ของศีล

มีพระสูตรได้กล่าวถึงผู้สมบุรณ์ด้วยศีลไว้ว่า ภิกษุผู้สมบุรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากการสำรวมในศีลเลย เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระราชกษัตริย์ได้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภิกษุผู้สมบุรณ์ด้วยอริสัจชันร้ออย่างนี้ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษในภายใน^{๑๗๑}

ในศีลสูตร สูตรว่าด้วยศีล^{๑๗๒} ได้กล่าวถึงอานิสงส์ ๕ ประการของบุคคลผู้มีศีล ประกอบด้วย (๑) ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ (๒) กิตติคุณอันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบุรณ์ด้วยศีลย่อมขจรไป (๓) จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็นชาติตติยบริษัท พรหมณบริษัท คหบดีบริษัท สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่ล้ากว่า ไม่เก้อเขินเข้าไป (๔) ย่อมไม่หลงลืมสติตาย และ (๕) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งรจนาโดยพระพุทธโฆสะเถระ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของผู้มีศีลไว้ว่า ศีลของภิกษุใดปราศจากมลทินดีแล้ว การทรงบาตรและจีวรของภิกษุนั้นย่อมเป็นสิ่งที่น่าเลื่อมใส บรรพชาของท่านก็เป็นสิ่งที่มีผล ดวงหทัยของภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์แล้ว ย่อมไม่หยั่งลงสู่ภุมิการติเตียนตนเอง เป็นต้น เป็นเหมือนพระอาทิตย์ไม่หยั่งลงสู่ความมืดมน ภิกษุงามอยู่ในบาเป็นทีบ่าเพ็ญตบะด้วยศีลสมบัติเหมือนพระจันทร์งามในท้องฟ้าด้วยสมบัติคือรัศมี แม้เพียงกลิ่นกายของ

^{๑๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๐๖.

^{๑๗๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๒๑/๗๒.

^{๑๗๒} อง.ปญจก - ฉกก (ไทย) ๒๒/๒๑๓/๓๕๖.

ภิกษุผู้มีศีล ก็ยังทำความปราโมชให้แก่แก่ฝูงทวยเทพ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงกลิ่นคือศีล กลิ่นคือศีลย่อมครอบงำสมบัติแห่งคันธชาติ คือ ของหอมทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง ย่อมฟุ้งตลบไปทั่วทุกทิศไม่มีการติดขัด สักการะทั้งหลายที่บุคคลกระทำแล้วในภิกษุผู้มีศีล แม้จะเป็นของเล็กน้อย ก็ย่อมมีผลมาก ภิกษุผู้มีศีลย่อมเป็นภวณะรองรับเครื่องบูชาสักการะ อาสวะทั้งหลายในปัจจุบัน ก็เบียดเบียนภิกษุผู้มีศีลไม่ได้ ภิกษุผู้มีศีลย่อมชูดเสียซึ่งรากแห่งทุกข์ อันจะพึงมีในชาติเบื้องหน้าทั้งหลาย สมบัติอันใดในโลกมนุษย์ และสมบัติอันใดในโลก เทวดา สมบัติอันนั้นอันผู้มีศีลถึงพร้อมแล้วปรารถนาอยากจะได้ ก็เป็นสิ่งที่จะพึงหาได้โดยไม่ยาก อนึ่ง นิพพานสมบัติอันสงบอย่างหาที่สุดมิได้นี้ ใจของผู้มีศีลสมบูรณ์แล้ว ย่อมแล่นตรงแนวไปสู่นิพพานสมบัตินั้นนั่นเทียว บัณฑิต พึงแสดงอานิสงส์อันมากหลายเป็นอเนกประการในศีลอันเป็นมูลแห่งสมบัติทั้งปวง โดยประการดังพรรณนามาแล้วนั้นเกิดเพราะว่า เมื่อบัณฑิตแสดงอยู่โดยประการอย่างนั้น จิตใจก็จะหวาดเสียวแต่ศิวีวัตแล้วน้อมไปหาศีลสมบัติได้^{๑๗๓}

บุญมา อุปลัมภมวงศ^{๑๗๔} กล่าวว่า อานิสงส์ของศีล หมายถึง บุคคลใดที่ประพฤติปฏิบัติหรือรักษาศีลได้ จะทำให้มีอายุยืน แข็งแรง ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน ทรัพย์สินเงินทองก็ไม่สูญหายไป เพราะถูกโกง ถูกขโมย และไม่พลัดพรากจากคนรักมีคู่ครองที่ซื่อสัตย์ การพูดของคนมีศีลทำให้คนอื่นเชื่อถือและเป็นคำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ มีสติมั่นคง ไม่หลงไม่ลืมและยังทำให้ตนเอง ครอบครัวยุติธรรมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

จากประโยชน์ของศีลข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ศีลมีประโยชน์หรืออานิสงส์ต่อผู้ปฏิบัติโดยตรงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การประพฤติในทางชอบธรรมตามหลักของศีลย่อมทำให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตัวผู้ปฏิบัติและสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตก็ตาม ศีลย่อมทำให้ตัวผู้ปฏิบัติมีความเจริญงอกงามในด้านพฤติกรรมที่ดีงามด้วยการประพฤติชอบด้านกายวาจาและใจ ศีลย่อมทำให้สังคมมีความเจริญงอกงามด้านการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน และยอมรับซึ่งกันและกันตามความถูกต้องชอบธรรมในความเป็นจริง และศีลย่อมส่งผลต่อสภาพแวดล้อมเพื่อทำการพัฒนาอย่างเป็นระบบด้วยความไม่เบียดเบียนสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่อาศัยโดยการหมั่นเติมเต็มความสดชื่นและความงดงามให้กับสภาพแวดล้อมที่ถูกรุกรานด้วยการทำนุบำรุงด้วยความสมัครใจ ดังนั้นแล้ว ศีลจึงเป็นข้อปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ด้วยกันอย่างปกติสุขดังเช่นการสรุปศีลไว้ว่า ศีลนำพามาซึ่งความสุข ศีลนำพามาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำพามาซึ่งความสุขดีสุขแม้จะจากโลกนี้ไปแล้วก็ตาม ศีลจึงมีแต่นำพาซึ่งความสุขสวัสดิมาให้ผู้ปฏิบัติ

(๒) สมาธิ (Training in Mentality)

สมาธิมีความสำคัญต่อการกระทำของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากความมีใจที่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิย่อมเป็นตัวนำพาให้ใช้ปัญญาตามความเป็นจริงสำหรับการจัดการกับระเบียบกติกานในชั้นศีล การมีจิตใจที่แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านจึงเป็นสิ่งสำคัญของการแสดงให้เห็นถึงความสงบเสงี่ยมที่จะกระทำต่อ

^{๑๗๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘๐ - ๘๑.

^{๑๗๔} บุญมา อุปลัมภมวงศ, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, **วิทยานพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

ทุกสิ่งอย่างด้วยความเชื่อมั่นและให้เกิดคุณภาพที่ดีหรือให้เกิดความผิดพลาดเท่าที่น้อยที่สุดจะน้อยได้ สมาธิมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในยุคนี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนเราไม่สามารถที่จะพัฒนาสถานะภายในจิตใจให้ก้าวทันกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยเหล่านั้นได้ การกลับมามองและเกิดการศึกษาปฏิบัติให้เข้าใจภาวะแห่งจิตใจอันเป็นต้นกำเนิดของการสร้างความเชื่อมั่นและความมั่นคงทางอารมณ์จึงเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับการศึกษาเรื่องความมั่นคงทางจิตวิญญาณที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความไม่ประมาท

ความหมายของสมาธิ

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๗๕} ได้ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์ คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว นอกจากนี้ยังกล่าวไว้อีกว่า สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตเสกักคคตา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป^{๑๗๖}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๗๗} ได้ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ความมีจิตตั้งมั่น สมาธิทั่วไปใช้หมายถึง การทำให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่า ใจเป็นสมาธิ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ด้วยการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณโณ)^{๑๗๘} กล่าวว่า สมาธิเป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงมีคุณธรรม เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญา ศึกษาเรื่องราวจิตของตน ธรรมชาติของจิตเป็นอย่างไร มีวิธีการควบคุมจิตให้ตั้งมั่นได้อย่างไร และการรู้จักนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างไร

พระมหาเสกสสร จิรภาโส (จีแสง)^{๑๗๙} ได้กล่าวว่า อธิสมาธิสิกขาหรืออธิจิตตสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น คือ มีความสุขสงบ ผ่องใส ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวคือความสงบ

บุญมา อุปถัมภ์วงศ์^{๑๘๐} อธิบายว่า สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมีความมั่นคงแน่วแน่ เพื่อให้เกิดปัญญา เมื่อจิตใจพัฒนาที่ดีแล้วก็ย่อมประพฤติปฏิบัติไปในทางที่ดีงาม

^{๑๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๓๔๗.

^{๑๗๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, (พิมพ์ครั้งที่ ๗), (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

^{๑๗๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำว่าดี, หน้า ๑๐๕๙.

^{๑๗๘} พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณโณ), “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมเพื่อกายภาวนาในโรงเรียนวิถึพุทธ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๔๒.

^{๑๗๙} พระมหาเสกสสร จิรภาโส (จีแสง), “การศึกษาวិเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

อนุชิต เปรมปรี^{๑๘๑} ได้กล่าวถึงสมาธิว่า ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณ คือ สัมมาสมาธิอย่างสูง คือ การกำหนดจิตให้แน่วแน่มั่นคง อันเป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และควบคุมตนมิให้ตกไปในทางแห่งความเสื่อมเสีย นั่นคือ การกำหนดจิตของตนให้อยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเรียกอานาปานสติสมาธิ หรือกำหนดจิตในขณะที่ย่างเท้าเรียกว่า เดินจงกรม หรือกายคตาสติ

จากความหมายของสมาธิข้างต้นจึงสรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งด้วยความมั่นคง เพื่อการสร้างจิตให้มีความสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน อันเป็นฐานของการเจริญปัญญา เพื่อการควบคุมจิตให้อยู่บนความถูกต้อง ทำให้เกิดการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น อันส่งผลต่อการกระทำต่อความสงบสุขและความผ่อนคลายที่ถ่ายทอดออกมาจากภายในจิตต่อการรับรู้ได้จากภายนอก ดังนั้น สมาธิจึงมีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงต่อการกระทำทั้งกายและวาจา ด้วยการใช้จิตอันเป็นสมาธิเพื่อการวิเคราะห์ที่ดีก่อนการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามที่ส่งต่อออกมาจากปัญญาสู่ข้อปฏิบัติที่ดีต่อไป

ความสำคัญของสมาธิ

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติกล่าวถึงความสำคัญของสมาธิไว้ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๑๘๒} ได้กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิไว้ว่า บาง คนมักเข้าใจว่า สมาธิของพระพุทธเจ้าใช้ได้เฉพาะผู้ใหญ่ที่ไม่ทำงานอะไร นั่งหลับตาภาวนาอยู่เท่านั้น แต่ที่จริงเข้าใจผิด เพราะสมาธิคือความตั้งใจ ต้องใช้ในการทำอะไรทุกๆ อย่าง แต่จะต้องมีการฝึกหัด เหมือนอย่างการลับมีดที่หินลับมีด ไม่ใช่หมายความว่า เมื่อลับมีดแล้วก็วางมีดทิ้งไว้บนหินลับมีด เท่านั้น ลับมีดเพื่อให้มีดคมแล้วจะได้ใช้ทำประโยชน์ต่างๆ การทำสมาธิคือหัดทำความตั้งใจ เหมือนกัน ก็เพื่อจะใช้จิตใจที่รวมเข้ามามีพลังดีแล้วไปใช้ในการทำอะไรต่างๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๘๓} ได้กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิไว้ว่า จิตที่เป็นสมาธิมีลักษณะ ๓ ประการซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย ได้แก่

๑. จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก
๒. จิตสมาธิจะผ่อนคลายเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน

ข้อนี้เกื้อกูลต่อปัญญา

๓. ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกววน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มี

^{๑๘๐} บุญมา อุปลัมภ์วงศ์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

^{๑๘๑} อนุชิต เปรมปรี, “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา โรงเรียนปทุมรัตต์พิทยาคม อำเภอปทุมรัตต์ จังหวัดร้อยเอ็ด”, *ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

^{๑๘๒} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), *หลักพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๗๒.

^{๑๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สมาธิแบบพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗), หน้า ๗.

อะไรก็มีความสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

บุญมา อุปถัมภ์วงศ์^{๑๘๔} กล่าวว่า สมาธิมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะการทำสมาธิช่วยพลิกผันชีวิตของมนุษย์ให้มีความสามารถมากขึ้น เก่งขึ้น มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด เฉียบแหลม มีความจำดี เมื่อจิตใจเป็นสมาธิแล้วย่อมมองเห็นปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนถูกต้อง ถ้าทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาศักยภาพของสมองให้ดีขึ้น ถ้าเป็นนักเรียนก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนของคนให้ดีขึ้นกว่าเดิม ทำให้มีความจำดีแม่นยำต่อการเรียน

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ)^{๑๘๕} ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ความสามารถและความสำเร็จส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับระดับความมีสมาธิของจิต เมื่อจิตมีสมาธิแล้วจะได้รับความสงบสุข ผ่องใส เบิกบาน ต่างจากความสุขทั่วไปที่ไม่เคยได้รับมาก่อน นอกจากนี้จะรู้สิ่งทั้งหลายที่เป็นจริงได้โดยง่าย และรู้สิ่งทั้งหลายที่เป็นจริง

จากความสำคัญของสมาธิข้างต้นจึงสรุปได้ว่า สมาธิมีความสำคัญต่อควบคุมต่อการกระทำทุกสิ่งเป็นอย่างมาก สมาธิที่มีพลังย่อมทำให้การทำงานทุกอย่างพลิกผันสถานการณ์สู่สถานการณ์ปกติได้อย่างรวดเร็วหรือทำให้มีความเจริญงอกงามขึ้นได้ สมาธิที่มีความผ่องใสย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติและสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ด้วยเกิดความปิติอิ่มเอมใจในการรับรู้ถึงความจริงใจที่เกิดจากความสุขที่มีแต่ให้ได้อย่างไม่มีจำกัด สมาธิที่มีความสงบเนียนนิ่งทำให้ไม่ไหวเอนไปกับความกระวนกระวายที่เข้ามาปะทะอยู่เสมอ จึงทำให้จิตอันเป็นสมาธิมีความปลื้มปิติกับจิตที่มีพลัง มีความผ่องใส และมีความสงบเพื่อการกระทำที่สร้างคุณค่าให้มีความงอกงามต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วยดี

ระดับ/ประเภทของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๘๖} ได้อธิบายว่าเกี่ยวกับระดับของสมาธิไว้ว่า ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ฌณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. อุปจารสมาธิ (Access Concentration) สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ม เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ

๓. อัปนาสมาธิ (Attainment Concentration) สมาธิแน่วแน่มหรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

^{๑๘๔} บุญมา อุปถัมภ์วงศ์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยอง เขต ๑”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑.

^{๑๘๕} พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ), “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมเพื่อกายภาพนาในโรงเรียนวิถิพุทธ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๔๒

^{๑๘๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓.

นอกจากนี้ ความตั้งมั่นแห่งจิตในสมาธิในวิปัสสนาหรือตัววิปัสสนา ซึ่งแยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่ประสบความสำเร็จความหลุดพ้น ๓ ประการ ประกอบด้วย

๑. สุธัญญตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดดอนัตตลักษณะ (Concentration on the Void)

๒. อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ (Concentration on the Signless)

๓. อัปปณิหิตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ (Concentration on the Desireless or non – hankering)

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ)^{๑๘๗} แบ่งสมาธิ ๕ ประเภท ประกอบด้วย

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ คือ จิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว คือ จะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตมี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิหรือบริกรรมสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะหรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าปฐวี ๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุจารสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้มาน

ระดับที่ ๓ อัปนาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปนาสมาธิก็คือสมาธิที่เป็นอัปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัปปัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ

ประโยชน์ของสมาธิ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๑๘๘} ได้กล่าวถึงคุณค่าของการฝึกสมาธิไว้ว่า สมาธิความตั้งใจพร้อมที่จะใช้ให้สำเร็จประโยชน์ได้ทุกอย่าง จะฟังจะอ่านจะเขียนเล่าเรียนวิชาอะไรก็ได้ทั้งนั้น จะทำงานอะไรก็ได้ทั้งนั้น แต่ขอให้ใช้ในทางที่ดีก็แล้วกัน

พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๘๙} ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ ๓ ประการ ได้แก่

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตสดใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลโดยตรงต่อการแก้ปัญหา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ไร้สิ่งรบกวน ทำให้เกิดความสุข

^{๑๘๗} พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, (พิมพ์ครั้งที่ ๓), (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

^{๑๘๘} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), หลักพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๘๓.

^{๑๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สมาธิแบบพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, หน้า ๒๕.

บุญมา อุปลัมภมวงค์^{๙๐} เสนอว่า สมาธิมีประโยชน์ คือ ทำให้เรียนหนังสือได้ผลดีมีความจำแม่นยำดีขึ้นกว่าเดิม ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นไม่ผิดพลาด มีสติสมบูรณ์ สามารถทำงานได้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีบุคลิกภาพที่น่าคบหา ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับจิตและประสาท ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข และสามารถแก้ไขปัญหาความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้โดยวิธีที่ถูกต้อง

จากประโยชน์ของสมาธิข้างต้นจึงสรุปได้ว่า สมาธิมีประโยชน์และคุณค่าต่อการกระทำทุกอย่างด้วยดี เพราะสมาธิทำให้เรามีพลังที่ต้องการถ่ายทอดและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความมีจิตใจที่แน่วแน่นมั่นคง สมาธิทำให้เรามีเบิกบานแจ่มใสอันเป็นการเปิดทางให้การรับรู้เพื่อการเรียนรู้และการฝึกฝนปฏิบัติเพื่อความเข้าใจความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง และสมาธิทำให้จิตเกิดความสงบไม่วอกแวก ไม่กระสับกระส่ายต่อเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์ที่ต้องใช้สมาธิในการรับรู้อย่างดีเพื่อสร้างความปกติสุขแห่งใจให้เกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้น สมาธิจึงมีคุณค่าอย่างสูงในการเป็นเครื่องอุ้มชูการกระทำและสติปัญญาให้มีความเจริญงอกงามให้แก่อัจฉริยะและสร้างคุณค่าที่ได้อยู่เสมอ

(๓) ปัญญา (Training in Wisdom)

ปัญญาเป็นผลจากการศึกษาและปฏิบัติจนกลายเป็นความรู้ขึ้นดีสำหรับการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการรวบรวมข้อมูลที่เกิดจากการสังเคราะห์เป็นอย่างดีจนกลายเป็นศาสตร์ที่สำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ ความรอบรู้ในปัจจุบันมีการกระจายตัวออกอย่างไม่มีจำกัดหน่วยย่อยไปทุกที่ เนื่องจากการศึกษาที่เจาะลึกลงไปถึงความเป็นเอกเทศของแต่ละสาขาจนทำให้ผู้ศึกษาไม่มีความสามารถพอที่จะศึกษาความเป็นอยู่แบบองค์รวมให้ประสานสอดคล้องกับกฎธรรมนิยามของธรรมชาติ ดังนั้น ความรอบรู้ที่กว้างขวางจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ต่อการพัฒนาองค์ความรู้ในการนำมาใช้ให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณค่า และมีความสอดคล้องกับความต้องการในระดับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยการกำหนดความรู้ให้อยู่บนความพอดีและมีความยั่งยืนต่อการดำรงชีวิตบนหนทางแห่งความเมตตากรุณาต่อกัน

ความหมายของปัญญา

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติให้ความหมายของปัญญาไว้ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๙๑} ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึงความจริงของสิ่งที่ควรรู้ทั้งหลาย คำว่า ปัญญา ซึ่งเป็นภาษามคธกับคำว่าปรัชญาซึ่งเป็นภาษาสันสกฤตเป็นคำเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี” เพราะไม่มีแสงอะไรจะส่องให้เห็นความจริงทั้งหลายได้เหมือนอย่างแสงปัญญา เพียงแต่จะคิดเลขสักข้อหนึ่งจะใช้แสงอะไรส่องให้เห็นได้ นอกจากใช้ปัญญาคิด

^{๙๐} บุญมา อุปลัมภมวงค์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓.

^{๙๑} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), หลักพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๘๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๙๒} ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้ผล ล่วงพ้น ปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๙๓} ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญาแปลว่า ความรู้ทั่ว คือ รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธาเพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมง่าย

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณโณ)^{๑๙๔} ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญาเป็นการศึกษาให้รอบรู้อย่างที่ต้องรู้ แต่ไม่ควรรู้ทุกอย่างที่ไม่จำเป็นจะต้องรู้ ให้รอบรู้เท่าที่ควรรู้ ปัญญา มีความสำคัญต่อปัจเจกบุคคล มีส่วนส่งเสริมบุคลิกภาพและส่งเสริมสถานภาพในสังคม

พระมหาเสกสรร จิรภาโส (จีแสง)^{๑๙๕} ได้กล่าวถึงปัญญาว่า ปัญญาหมายถึง ความฉลาดรอบรู้ คือ รู้เหตุและผล ซึ่งปัญญานี้มีลักษณะหลายอย่าง เช่น คมตั้งศาสตรา สว่างรุ่งเรืองเหมือนดวงประทีป มีค่ามากเหมือนรัตนะ เป็นต้น กล่าวในทางปฏิบัติ อธิปัญญาสิกขา หมายถึง กระบวนการฝึกจิตจนเกิดความรู้แจ้ง สามารถทำลานกิเลสอาสวะได้

สุภีร์ ทุมทอง^{๑๙๖} ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญา คือ ความเข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ก็คือ มั่นเป็นเพียงขั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาเห็นความจริงอันนั้น เห็นว่ามั่นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

บุญมา อุปลัมภ์ม่วงศ^{๑๙๗} กล่าวไว้ว่า ปัญญา หมายถึง การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจอันถูกต้อง รู้ถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจนรู้บาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ และรู้ในสิ่งทั้งหลายในความเป็นจริง

อนุชิต เปรมปรี^{๑๙๘} ได้อธิบายปัญญาไว้ว่า สิกขาคือปัญญาอันยิ่งใหญ่ ได้แก่ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ซึ่งคำว่าปัญญาตามรูปศัพท์ แปลว่า ความรู้

^{๑๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๒๘๓.

^{๑๙๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๒๑๒.

^{๑๙๔} พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณโณ), “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมเพื่อกายภavanaในโรงเรียนวิถิพุทธ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๔๒.

^{๑๙๕} พระมหาเสกสรร จิรภาโส (จีแสง), “การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔.

^{๑๙๖} สุภีร์ ทุมทอง, ตามรู้...ดูจิต, (กรุงเทพมหานคร : ปาปิรุส พับลิเคชั่น, ๒๕๕๐), หน้า ๕๘.

^{๑๙๗} บุญมา อุปลัมภ์ม่วงศ, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

ทั่วหรือความรู้งงสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาสิกขา ก็คือการกระทำให้เกิดความรู้เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้

จากความหมายของปัญญาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึงความจริงของสิ่งที่ควรรู้ทั้งหลาย เป็นการหยั่งรู้เหตุผล เป็นความรู้เข้าใจชัดเจน เป็นการแยกแยะได้ว่าเป็นดีเป็นชั่ว เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นตัวประกอบขอศรัทธาความเชื่อมิให้มีความศรัทธาอย่างงมงาย ปัญญาจึงเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดความงอกงามขึ้นในตัวบุคลิกภาพของบุคคลและความสงบเรียบร้อยในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ปัญญาเปรียบเสมือนศาสตราวุธที่มีความแหลมคมในการรู้ชัดของความเป็นไปในความเป็นอยู่ของสิ่งต่าง ๆ ตามธรรมชาติ อันแสดงถึงความมีความฉลาดรอบรู้เท่าทันตามความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมรวมถึงตัวมนุษย์ด้วย ดังนั้น ปัญญาจึงเป็นความรอบรู้ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามไปในหนทางที่ดี ด้วยการมีสติปัญญาสามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมให้อยู่อาศัยร่วมกันด้วยดี

ความสำคัญของปัญญา

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติกล่าวถึงความสำคัญของปัญญาไว้ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๑๙๙} ได้กล่าวถึงความสำคัญของปัญญาไว้ว่า คนเราย่อมปลุกปัญญาได้เท่าที่มีโอกาสได้เรียนหรือได้ฟังได้เห็นเท่าที่สามารถคิดค้นและเท่าที่ได้ลงมือกระทำ ถึงทุก ๆ คนที่มีปัญญากันอยู่มากบ้างน้อยบ้างก็เช่นเดียวกัน คงมีความรู้เท่าที่ได้ฟังได้เห็นมาเป็นต้นดังกล่าว ฉะนั้น จึงมีสิ่งที่ยังไม่รู้อีกมากมาย เพียงแต่สิ่งที่คนไม่อาจเห็นได้ด้วยตาไม่อาจได้ยินได้ด้วยหู โดยปกติก็มีอยู่เป็นอันมาก ไม่ต้องกล่าวถึงสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งอย่างอื่น เรื่องของความรู้จึงเป็นสิ่งที่เรียนกันไม่จบ ต้องจัดเป็นหลักสูตรไว้สำหรับเรียนในโรงเรียน เท่าที่ควรจะเรียนเพื่อเป็นหลักวิชาสำหรับออกไปประกอบกิจการงาน เพื่อครองชีวิตและเพื่อฝึกให้เกิดความฉลาดสามารถ เป็นต้น

สุภีร์ ทุมทอง^{๒๐๐} ได้กล่าวถึงความสำคัญของปัญญาไว้ว่า คนที่มีปัญญาก็จะเกิดความเข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะไม่มองหาความสมบูรณ์ในตัวใคร ๆ เลย เพราะว่าทุกคนนั้นเป็นทุกข์ คือ มีลักษณะที่ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ตัวเราด้วยคนอื่นด้วย ถ้ามีปัญญาก็จะมองอย่างนั้นออก จะไม่ไปคาดหวังอะไรจากใครมากนัก

บุญมา อุปลัมภ์มวงศ์^{๒๐๑} เสนอว่า ปัญญามีความสำคัญเพราะปัญญาคือตัวควบคุมของพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ ทำให้มนุษย์รู้จักใช้ปัญญาคิดวิเคราะห์แยกแยะสิ่งที่ถูกที่ควร คนที่มีปัญญาย่อมเป็นบุคคลเฉลียวฉลาด รู้จักการใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

^{๑๙๘} อนุชิต เปรมปรี, “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา โรงเรียนปทุมรัตต์พิทยาคม อำเภอปทุมรัตต์ จังหวัดร้อยเอ็ด”, **ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

^{๑๙๙} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **หลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๙๐.

^{๒๐๐} สุภีร์ ทุมทอง, **ตามรู้...จิต**, หน้า ๕๘.

^{๒๐๑} บุญมา อุปลัมภ์มวงศ์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

จากความสำคัญของปัญหาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ปัญหาที่มีความสำคัญต่อการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตอยู่บนความฉลาดรอบรู้ ปัญหาสามารถเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราลงมือทำหรือทำการฝึกฝนในการทำงานที่สนใจด้วยความเต็มใจเพื่อความเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ เป็นอย่างดี สุดท้ายปัญหาที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ ปัญหาที่ต้องมองเห็นสิ่งทั้งหลายในความเป็นจริงว่าย่อมมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ปัญหาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยการพัฒนาไปให้ถึงที่สุด ด้วยการใช้เหตุผลและการตัดสินใจที่ดีในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ระดับ/ประเภทของปัญหา

ปัญหาที่ปรากฏในปาฎีกวรรค มี ๓ ประการ ประกอบด้วย

๑. จินตามยปัญหา (ปัญหาที่เกิดจากการคิด)
๒. สุตมยปัญหา (ปัญหาที่เกิดจากการฟัง)
๓. ภวานามยปัญหา (ปัญหาที่เกิดจากการอบรม)^{๒๐๒}

ในติกนิทเทศ^{๒๐๓} ได้มีการอธิบายปัญหาทั้ง ๓ ไว้ว่า

ในการทำงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญหา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญหา หรือในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญหา บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่นได้กัมมัชสกตาญาณ (ญาณรู้ว่าสัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว) หรือได้สังจจานุโลมิกญาณ (วิปัสสนาญาณ เพราะอนุโลมตามสังจะ ๔ ประการ) ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง จึงทำได้ ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม เรียกว่า จินตามยปัญหา

ในการทำงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญหา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญหา ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญหา บุคคลได้ฟังจากผู้อื่นได้กัมมัชสกตาญาณ หรือได้สังจจานุโลมิกญาณว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง จึงทำให้ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม เรียกว่า สุตมยปัญหา

ปัญหาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมดชื่อว่า ภวานามยปัญหา

นอกจากนี้ยังกล่าวถึงปัญหาอื่นๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ปัญหอันเป็นกิริยารู้อัด ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ พรารภทานเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ให้ทาน เรียกว่า ทานมยปัญหา

ปัญหอันเป็นกิริยารู้อัด ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ พรารภศีลที่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้รักษาศีล เรียกว่า สีลมยปัญหา

ปัญหอันเป็นกิริยารู้อัด ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ เกิดขึ้นแก่ผู้ส้ารวมปาติโมกขสังวร เรียกว่า อธิศีลปัญญา

ปัญหอันเป็นกิริยารู้อัด ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ เกิดขึ้นแก่ผู้เข้ารูปาวจรสมาบัติและอรุปาวจรสมาบัติ เรียกว่า อธิจิตตปัญญา

^{๒๐๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๗๑.

^{๒๐๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๘๐๔ - ๘๐๖/๕๐๓ - ๕๐๕.

ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ เรียกว่า อธิปัญญาปัญญา

ปัญญาที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ คือ ความรอบรู้ ความเข้าใจ รู้ซึ่งในสภาวะธรรมต่างๆ ที่มี ความแตกต่างกันตามที่จิตรับรู้ได้ ปัญญาที่เกิดจากการคิดเป็นปัญญาที่มีได้พึงรับรู้จากผู้อื่นมา เป็นการลงมือทำเองและสัมผัสเอง จึงเป็นรับรู้ความดีความชั่วได้ ปัญญาที่เกิดจากการฟังเป็นปัญญาที่ฟัง จากผู้อื่นมา จึงเป็นการรับรู้ที่เห็นคล้อยตาม ปัญญาที่เกิดจากการภาวนาเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจาก บุคคลผู้ปฏิบัติกรรมฐานจนลุลึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ นอกจากนี้ ยังมีปัญญาของ บุคคลผู้ให้ทาน อันเกิดจากปิติและสุขที่เกิดจากการให้ ปัญญาของผู้รักษาศีล ปัญญาของผู้สรวมใน ปาติโมกข์ศีล ปัญญาของผู้เข้ารูปาวจรสมาบัติและอรูปาวจรสมาบัติ และปัญญาอันเข้าถึงซึ่งมรรค ๔ ผล ๔ อันไม่มีประมาณ ซึ่งล้วนเกิดขึ้นจากสัมมาทิฐิเป็นเหตุทั้งนั้น

ประโยชน์ของปัญญา

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติกล่าวถึงประโยชน์ของปัญญาไว้ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๒๐๔} ได้กล่าวถึงประโยชน์ของปัญญาไว้ว่า ปัญญาที่จะต้องนำไปใช้สำหรับชีวิตโดยตรงนั้น คือ ปัญญาที่สามารถใช้ช่วยตนได้ในเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นจริงแก่ชีวิต คือ สามารถใช้ปัญญาแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นไปโดยเรียบร้อย ทำความ สวัสดิ์ดีให้เกิดขึ้นแก่ตนและผู้อื่น ในเวลาเช่นนี้ ถ้าไม่สามารถช่วยตนได้ถึงจะได้รำเรียนมามากก็เข้า ลักษณะแห่งคำว่า “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” นอกจากนี้ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า การเจริญปัญญา เป็นการสำเนียงเพื่อให้ความรู้เฉลียวฉลาด คือ รู้จักเฉลียว ไม่ประมาทไว้วางใจ ดังที่เรียกว่ามีสติ เฉลียวใจและมีความฉลาดสามารถปกป้องรักษาตนได้ ปัญญาอย่างนี้ประกอบด้วยสติสูงกว่าความรู้ ทั่วๆ ไป ผู้ที่มีปัญญาดังกล่าวสามารถปกครองตนและผู้อื่นให้สวัสดิ์ดีได้^{๒๐๕}

บุญมา อุปลัมภมวงค์^{๒๐๖} กล่าวว่า ประโยชน์ของปัญญา ได้แก่ ปัญญาทำให้แก้ปัญญา ชีวิตได้ ปัญญาทำให้รู้รู้ผิด รู้ทางเสื่อมและทางเจริญได้ ปัญญาทำให้มนุษย์มีความเมตตากรุณาต่อกัน ปัญญาทำให้วินิจฉัยปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ปัญญาทำให้สามารถสร้างฐานะเป็นปึกแผ่นได้ ปัญญาทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีใจกว้าง ยอมรับฟังจากคนอื่น และปัญญาทำให้สามารถมองในสิ่ง ต่างๆ ได้ด้วยเหตุผล

จากประโยชน์ของปัญญาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ปัญญาที่มีประโยชน์ต่อตนเองในสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต เป็นการแก้ไขและจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตด้วยความสามารถที่เกิดจาก การศึกษาเรียนรู้มาด้วย รวมถึงการใช้สถานการณ์นั้นๆ ในการพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันสิ่งที่กำลัง เผชิญอยู่ ด้วยการรู้จักใช้ปัญญาเพื่อมุ่งไปสู่ความเจริญในการทำให้องค์มีความเมตตากรุณาต่อกัน แก้ไขและทำการวินิจฉัยสถานการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังใช้หนทางแห่งความเสื่อม เป็นตัวพัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งอดทนอันเป็นการสร้างและพัฒนาปัญญาที่จะต้องอยู่กับความ สับสนวุ่นวายของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ดังนั้น ปัญญาจึงสร้างความมั่นใจในตนเองในการเคารพ

^{๒๐๔} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **หลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๙๒.

^{๒๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๘ - ๓๙๙.

^{๒๐๖} บุญมา อุปลัมภมวงค์, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชา การบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕.

ความเป็นไปตามธรรมชาติด้วยความมีเหตุมีผล มีความใจกว้างเมตตากรุณาต่อกัน มีการยอมรับฟังความคิดเห็นอันเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง ผู้อื่น และสังคมในทางที่ดีต่อไป

กระบวนการไตรสิกขา

สมเด็จพระสังฆราช (วาสน์ วาสโน) วัดราชบพิธ ทรงเปรียบเทียบกระบวนการไตรสิกขานี้ตามการศึกษาปริญญาทางพระพุทธศาสนาตามลำดับไว้ว่า

๑. ผู้ที่ทำตนให้บริบูรณ์ในศีล เหมือนกับผู้ที่สำเร็จปริญญาตรีทางพระพุทธศาสนา
๒. ผู้ที่ทำตนให้บริบูรณ์ในสมาธิ เหมือนกับผู้ที่สำเร็จปริญญาโททางพระพุทธศาสนา
๓. ผู้ที่ทำตนให้บริบูรณ์ในปัญญา เหมือนกับผู้ที่สำเร็จปริญญาเอกทางพระพุทธศาสนา^{๒๐๗}

ผู้สำเร็จการศึกษาดังกล่าวจึงเป็นการกำจัดกิเลสตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด การกำจัดกิเลสขั้นหยาบด้วยศีล คือ การปฏิบัติตนให้มีความสุจริตทางกายและวาจา การกำจัดกิเลสขั้นกลางด้วยสมาธิ คือ การชำระจิตใจให้มีความผ่องใสปราศจากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง และการกำจัดกิเลสขั้นละเอียดด้วยปัญญา คือ การเข้าใจรู้ชัดในสภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริงของธรรมจนปล่อยวางและอาศัยอยู่ด้วยความเป็นอิสระจากสิ่งเศร้าหมองทั้งปวง

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๒๐๘} ได้กล่าวถึงกระบวนการศึกษา ๓ วัวยู่ ๓ ระดับ คือ ปฐมศึกษา (ศึกษาความมีระเบียบ) มัชฌิมศึกษา (อบรมจิต) และอุตมศึกษา (ศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ศีลหรือวินัยเป็นปฐมศึกษา คือ ข้อที่พึงศึกษาเป็นขั้นแรก ศึกษาในเรื่องนี้เรียกว่า ศึกษาศีล เมื่อมองดูกว้างๆ ทุกๆ คนได้เริ่มศึกษามาตั้งแต่เกิด มารดาบิดาได้เริ่มสอนให้ศึกษา คือ ฝึกหัดให้รู้จักใช้วชิระร่างกาย ให้รู้จักใช้ภาษาพูด ให้รู้จักวินัยคือระเบียบมารยาทต่าง ๆ ต่อมาครูอาจารย์เป็นต้นก็ช่วยให้ศึกษาวินัยต่างๆ ควบคู่กันไปกับศิลปวิทยา จนถึงพระพุทธเจ้าทรงให้ศึกษาวินัยในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เมื่อกล่าวประมวลกันเข้าทั้งหมดก็เพื่อให้มี สีสสมบัติ (ถึงพร้อมด้วยศีล คือความประพฤติดี) อาจารย์สมบัติ (ถึงพร้อมด้วยมารยาทดี) โคจรสมบัติ (ถึงพร้อมด้วยที่ที่เที่ยงคือไปในที่สมควรจะไป) อาชีวะสมบัติ (ถึงพร้อมด้วยอาชีพ คือ หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ) และทิวฐิสมบัติ (ถึงพร้อมด้วยความเห็น คือ มีความเห็นชอบตามครรลองธรรม ทำให้ประพฤติชอบธรรม) นี้แลคือสมบัติผู้ดี หมายถึง สมบัติคนดีเป็นศีลสิกขา นับเป็นปฐมศึกษา

๒. อบรมจิตให้มีระเบียบงดงามเป็นมัชฌิมศึกษา ความมีระเบียบอันหมายถึงมีศีล (คือความประพฤติปกติเรียบร้อยหรือประพฤติเรียบร้อยเป็นปกติ) เพราะรักษาวินัย (คือระเบียบสำหรับปฏิบัติให้เกิดเป็นศีล) รวมถึงทั้งมีวัฒนธรรมประมวลเป็นสมบัติผู้ดีคือสมบัติของคนดี จำต้องเกี่ยวเนื่องกับจิตใจเป็นส่วนสำคัญ ถ้าจิตใจไม่รักความมีระเบียบ และภาวะของจิตใจก็ยังไม่มีการกายนอกก็ต้องยุ่งไม่มีระเบียบไปด้วย ยากที่จะปกปิดซ่อนเร้นได้ ฉะนั้น จึงควรศึกษาเรื่องการอบรมจิตใจต่อไป พุดง่าย ๆ คือรักษาจิตใจอย่างไรไม่ให้ยุ่งเหยิงมีระเบียบเรียบร้อยให้สงบ ให้ตั้งมั่นในหน้าที่ซึ่งจะต้องปฏิบัติของตนอันเป็นหลักสูตรใหญ่ของจิตตสิกขา ศึกษาจิต อันเป็นมัชฌิมศึกษา

^{๒๐๗} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๓๗.

^{๒๐๘} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **หลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๕๑.

๓. การศึกษาทุกอย่างเพื่อให้ถึงขั้นสูงสุด คือ ปัญญา ปัญญาสิกขาได้แก่ศึกษาปัญญา จึงเป็นอุดมศึกษาของคน ศึกษาปัญญา อันหมายถึง ศึกษาเพื่อให้เจริญปัญญานั้น คือ ศึกษาด้วยการ เรียน การคิด และการทำ

กระบวนการศึกษาดังกล่าวนั้นเป็นการวางระบบการเรียนรู้ตามแบบการศึกษาปัจจุบัน คือ (๑) ปฐมศึกษา คือ การฝึกหัดในการเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสำหรับใช้ประโยชน์ ในการพูด การลงมือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ พร้อมกันนั้นจึงมีการฝึกให้เกิดระเบียบวินัยอันดีงามควบคู่ ไปกับการเรียนรู้ศิลปวิทยาเพื่อการดำรงชีพในทางที่ดีงาม อันเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนพึงทำ (๒) มัธยมศึกษา คือ การพัฒนาอบรมจิตใจให้มีความตั้งมั่นแน่วแน่เพื่อการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วย ความมีสมาธิเพื่อสร้างคุณประโยชน์ที่ดีงามด้วยความสบายใจ โลงใจ และเบิกบานใจกับทุกสิ่งที่ทำ และ (๓) อุดมศึกษา คือ การศึกษาด้วยการเรียน การคิด และการทำ ด้วยการการหมั่นฟังเพื่อให้ เกิดความรู้อันมีแนวคิดเพื่อทำการรวบรวมข้อมูลตามความเป็นจริง และทำการลงมือปฏิบัติและ พัฒนาสิ่งนั้นให้ดีขึ้นและดีขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การศึกษาชีวิตของมนุษย์ตามแนวทางจึงเป็นการ ดำรงชีวิตอยู่กับธรรมชาติเพื่อให้เกิดความเรียบร้อย สวยงาม งดงาม ทั้งตัวผู้ลงมือปฏิบัติ บุคคลใกล้ ตัว และสภาพแวดล้อมที่มีความเจริญงอกงามอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

นอกจากนี้แล้ว พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๐๙} ได้อธิบายถึงสามแดนของชีวิตก็เป็น สามด้านการศึกษาไว้ว่า ตามธรรมดาของธรรมชาตินั้น ชีวิตของเรามี ๓ ด้าน คือ

๑. เรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยการรับรู้ ดู ฟัง ฯลฯ ทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทวาร คือ ประตูฝ่ายเปิดรับ ๖ และโดยการแสดงออกสื่อสารสัมพันธ์ทำการ ต่างๆ ทางกาย วาจา ใจ ที่เรียกว่ากรรมเป็นทวาร คือ ประตูฝ่ายเปิดออก ๓ หมายความว่า มีความสัมพันธ์กับโลกภายนอกทางการรับรู้ และทางด้านการกระทำนี้คือแดนของศีลทั้งหมด รวมอยู่ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ถ้ามองอย่างนี้เราจะรู้เลยว่า คำว่า ศีล ไม่ใช่แค่ศีล ๕ แต่ หมายถึงการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วาจา เป็นด้านที่ติดต่อกับข้างนอก

๒. ที่นี้ลึกลงไป พฤติกรรมสัมพันธ์กับโลกภายนอกของเราจะเป็นไปอย่างไรก็เกิด จากเจตจำนง มีความตั้งใจ แล้วเบื้องหลังของเจตจำนงหรือความตั้งใจนั้นก็มีความตั้งใจ และคุณสมบัติ ต่างๆ ในจิตใจทั้งฝ่ายดีและฝ่ายร้าย เช่น ความรัก ความโกรธ ความเชื่อ ฯลฯ เป็นตัวปรุงแต่งให้ แสดงออกมาที่พฤติกรรม ตลอดจนการรับรู้ทางอินทรีย์ต่างๆ ส่วนนี้เป็นแดนของจิตใจ

๓. เหนือจากนั้นอีกแดนหนึ่ง ก็คือ มนุษย์จะสื่อสารมีพฤติกรรมสัมพันธ์กับโลก ภายนอกได้มากน้อย ตื่นเขิน หรือซบซ่านเท่าไหน จะมีจิตใจที่อึดอัดโล่งโปร่งแคบกว้างเพียงใด จะมี ความรู้สึกได้แค่ไหนจะมีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร ก็อยู่ที่ความรู้ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งนี้เป็นอันตรายต่อเรา จิตใจของเราจะมีปฏิกิริยาอย่างหนึ่ง ถ้าเรารู้ว่าสิ่งนี้เราจะจัดการอย่างไร เราก็จะมีความรู้สึกสบาย โปร่งโล่งเป็นอิสระ แต่ถ้าเราไปเจออะไรแล้ว ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ปัญญาไม่มี ความรู้ไม่มี เราจะอึด อัดเป็นทุกข์ทันที ฉะนั้น ความรู้จึงเป็นตัวการที่ทำให้สภาพจิตเปลี่ยนแปลงไปและเป็นตัวจำกัดและ ขยายขอบเขตของพฤติกรรม เราจะทำอะไรต่ออะไรได้แค่ไหน ก็อยู่ที่ความรู้แห่งปัญญา เป็นแดนที่สาม

^{๒๐๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *สู่การศึกษาแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๐ - ๑๑.

จึงกล่าวได้ว่า สามด้านการศึกษาตามธรรมชาติ ประกอบไปด้วย (๑) ความสัมพันธ์กับกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพโดยการอินทรีย์ในการถูกต้อง สัมผัส ได้ยิน ได้รส ได้เห็น ได้กลิ่น และทำการสื่อออกมาทางกาย วาจา ใจกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอก (๒) พฤติกรรมที่ถูกถ่ายทอดออกมาที่เป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ต่างๆ ในการเข้าใจถึงแรงจูงใจเหล่านั้นว่ามีดีหรือไม่ดีซึ่งจะสื่อออกมาด้วยการแสดงออก และ (๓) การสื่อสารเหล่านั้นจะมีความมากน้อยลึกตื้นกว้างแคบขนาดไหนอยู่ที่ความรู้เพื่อทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความรู้สึกเหล่านั้นในการแสดงออกมาให้ภายนอกได้เห็น ดังนั้น การศึกษาสามด้านจึงมีความสัมพันธ์กันภายในตัวเองเพื่อทำการพัฒนาเปลี่ยนแปลงและทำการสื่ออารมณ์ความรู้สึกผ่านพฤติกรรมที่สัมผัสได้จากภายนอกกว่ามีความดีงามแค่ไหน แล้วทำการพัฒนาและปรับปรุงเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีต่อไป

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ)^{๒๑๐} ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามไตรสิกขาเปรียบเหมือนประเทศที่มีกำลัง ๓ อย่าง คือ

๑. กำลังทหารป้องกันประเทศ ประเทศที่มีทหารป้องกันประเทศ เปรียบเหมือนคนที่มีศีล เพื่อป้องกันกิเลสอย่างหยาบ

๒. กำลังตำรวจและข้าราชการที่สุจริต รักษาความสงบสุขภายในประเทศ ประเทศที่มีตำรวจและข้าราชการที่สุจริต รักษาความสงบภายในประเทศ เปรียบเหมือนคนมีสมาธิ รักษาจิตใจให้สงบสุข

๓. ประเทศที่พัฒนาประเทศไปตามโครงการต่างๆ ได้สำเร็จ เปรียบเหมือนคนมีปัญญา เพื่อพัฒนาประเทศให้รุ่งเรืองจนเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว

ประเทศใดก็ตามมี (๑) กำลังทหารป้องกันประเทศ เปรียบเสมือนคนมีการปฏิสัมพันธ์สำรวจระวังจากสิ่งภายนอกด้วยดีแล้ว (๒) กำลังตำรวจและข้าราชการที่สุจริต เปรียบเสมือนคนมีการประคับประคองและรักษาความมั่นคงภายในด้วยดีแล้ว และ (๓) ประเทศที่พัฒนาประเทศไปตามโครงการต่างๆ ได้สำเร็จ เปรียบเสมือนคนมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่ดี ด้วยเหตุนี้ ประเทศที่มีกองกำลังทหารป้องกันประเทศ มีกำลังตำรวจและข้าราชการที่สุจริต และมีการพัฒนาประเทศไปตามโครงการต่างๆ ได้สำเร็จจึงกลายเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว เปรียบเสมือนคนที่พัฒนาตนเองจนเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การพัฒนามนุษย์จึงต้องมีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งภายนอกและภายในเพื่อความสามัคคีกัน และร่วมกันพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ ของชีวิตให้มีความเจริญงอกงามขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ด้วยเหตุนี้แล้ว การศึกษาธรรมชาติในชีวิตตามธรรมดาจึงเริ่มต้นจากการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นทางกายภาพ อันส่งผลถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ภายในในการสื่อสารออกมา ด้วยการใช้สติปัญญาหรือความรู้สิ่งนั้นๆ เข้าไปดำเนินประสานการเป็นอันเดียวกัน นอกจากนั้นยังส่งผลต่อกันให้เห็นถึงปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบต่างๆ ที่แสดงออกมาสู่พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปัญญาที่รู้และเข้าใจพฤติกรรมเมื่อมีความต้องการทำให้ผลทางพฤติกรรมดีขึ้น และต้องการทำจิตใจให้มีขอบเขตขยายออกไปให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นจึงมีการหมั่นพัฒนาให้มีสภาพที่ดีขึ้น เพื่อการทำให้เกิดความเคยชินในการทำให้เกิดผลขึ้นอย่างที่ต้องการ ดังนี้

^{๒๑๐} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, หน้า ๓๘ - ๓๙.

พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ว่า เมื่อทั้งสามส่วนนี้ประสานกันไป ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมก็จะเป็นด้านที่สนองและป้อนด้านจิตและด้านปัญญา ส่งผลหนุนกันไป ดังที่ว่า

๑. การพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่า ศิล

๒. การพัฒนาด้านเจตจำนงลงไปถึงคุณสมบัติจิตใจก็เป็น สมภาติ ซึ่งรวมถึงเรื่องของคุณธรรมความดี เรื่องของสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ เช่น ความเข้มแข็ง หนักแน่น เพียรพยายาม สด สมภาติ แล้วก็เรื่องความสุข ความร่าเริงเบิกบานผ่องใส ฯลฯ ที่เป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ

๓. การพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และความสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบสาวหาเหตุปัจจัยอะไรต่างๆ^{๒๑๑}

การศึกษาในไตรสิกขาย่อมมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เริ่มตั้งแต่เราสามารถเห็นได้จากการที่เรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรานั้นว่าเรามีพัฒนาการดีแค่ไหน การยอมรับในกฎกติกาของส่วนรวมหรือคณะเพื่อการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังเช่น กฎระเบียบสำหรับมนุษย์ทั่วไปคือการมีศีล ๕ เพื่อเป็นหลักในการกำหนดความประพฤติของตน อันเป็นการเคารพรอบการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ดังเช่นผู้เป็นพระสงฆ์จึงต้องเคารพกฎกติกาของพระสงฆ์คือปาฏิโมกขศีล เพื่อการยอมรับกฎกติกาขอเข้าร่วมเป็นคณะกับท่านทั้งหลาย เพื่อการสร้างความปลอดภัยเรียบร้อย มีศีลจารวัตรตรงตามแบบอย่างทีพระพุทธเจ้าได้ตั้งขึ้น ปาฏิโมกขศีลหรือกฎกติกาของการอยู่ร่วมกันจึงมีความสำคัญต่อการจัดระเบียบและคัดสรรบุคคลเข้ามาเพื่อพร้อมที่จะทำการศึกษาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเข้าใจความเป็นอยู่ของความเป็นมนุษย์ต่อไป

ต่อจากนั้นแล้ว การได้ใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในการสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้ตา ดู หู ฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ใจคิดคำนึง เพื่อการรู้จักใช้ให้ถูกที่ถูกเวลาเพื่อให้เกิดคุณค่าอย่างแท้จริง ด้วยการใช้สติในการใช้อินทรีย์ด้วยการมีความระลึกลูกอยู่เสมอว่าเพื่อการพัฒนาชีวิต และแสวงหาปัญญา ใช้สติในการช่วยตักเตือนและตรวจสอบว่าเราได้ทำได้อะไรดีด้วยสติหรือสติไม่ดี เพื่อการได้มาซึ่งข้อมูลความรู้ ได้แง่คิด ได้คติเตือนใจที่จะนำมาใช้ประโยชน์สำหรับการแก้ไขปัญหา ในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ในการพัฒนาจิตใจให้มีความองงามขึ้นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความเกื้อกูลกันต่อกันด้วยการใช้ข้อมูลที่มีอย่างเหมาะสมแก่การช่วยเหลือบุคคลต่างๆ ให้ได้รับความสะดวกสบายโดยไม่ต้องไปเสียเวลาในการเดินเข้าไปหาสิ่งเหล่านั้น จึงเป็นการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ถึงความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้นและขยายมันออกต่อไปอีก เมื่อใช้อินทรีย์อย่างเกิดประโยชน์แล้วก็จะทำให้ความรอบรู้หรือปัญญามีการเจริญองงามขึ้นเรื่อยๆ ทำให้จิตใจมีความเป็นสมภาติและมั่นคงยิ่งขึ้น

เมื่อเข้าใจกฎกติกาของสังคมที่อาศัยอยู่ และรู้จักใช้คุณประโยชน์ต่อการใช้อินทรีย์สำหรับการสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้ว จึงเริ่มตั้งแต่บัดนี้ด้วยการที่เราได้เสพบริโภคปัจจัยสี่อันเกิดเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่แท้จริง ดังเช่น การบริโภคปัจจัยสี่ของพระภิกษุสามารถจึงต้องมีการพิจารณาเห็นจุดประสงค์ของการใช้สอยเหล่านี้เป็นประจำทุกเช้า และยังคงกล่าวเตือนตนอีกครั้ง

^{๒๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *สู่การศึกษาแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๗ - ๑๘

หนึ่งในตอนเย็นเพื่อการเข้าใจถึงความสำคัญของการใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นด้วยการให้เห็นคุณค่าแท้ของการใช้สอยให้เกิดคุณค่าสูงสุด ทั้งการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม การฉันทตอาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงเป็นการใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเองให้เกิดความพอดี ไม่มีโทษมีภัย การแบ่งปันให้ผู้อื่นในสิ่งที่ตนเองมีพออยู่แล้วก็ทำให้เกิดการเกื้อหนุนกันให้มีความสมดุลกัน และยัง ไม่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมอันเป็นปัจจัยในการผลิตสิ่งของปัจจัยเหล่านี้ด้วย ดังนั้น การใช้สอยปัจจัยสี่ด้วยวิธีดังกล่าวจึงเป็นการย้าเตือนให้ใช้ให้เกิดคุณค่าที่ดีที่สุด ด้วยการมีสมาธิเป็นตัวย้าเตือนตัวเองและใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้เกิดการสร้างคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคปัจจัยเหล่านี้ ด้วยให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีความทั่วถึงกันให้มากที่สุด

หลังจากที่ได้ยอมรับกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน เข้าใจในความหมายที่แท้จริงในการใช้อินทรีย์ในการสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นอย่างดี และเริ่มบริโภคปัจจัยสี่ด้วยการเห็นคุณค่าอย่างแท้จริงแล้ว การเลี้ยงชีวิตให้มีความอยู่ต่อไปได้จึงต้องเป็นไปตามขอบเขตแห่งการเอื้อเพื่อต่อกัน ไม่ผิดกฎหมายหรือระเบียบอันดีงามของสังคม ดังมีสาระที่ว่า เป็นอาชีพที่ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ ไม่ก่อความเสียหาย และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นก็ให้เป็นอาชีพที่สนองความต้องการของชีวิตและสังคม เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคม ซึ่งจะตรงกับความหมายของอาชีพเลยทีเดียวนั้น คือ ไม่ใช่แค่ให้ได้เงินมาเลี้ยงตัวเองเท่านั้น แต่เกื้อกูลผู้อื่นไปด้วย^{๒๑๒} การประกอบอาชีพตามหลักทั่วไป คือ การที่มนุษย์สร้างอาชีพขึ้นมาเพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตหรือสังคม หรือสร้างสรรค์สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้มีคุณค่าต่อการเกื้อกูลต่อสังคม และไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นไปด้วย นอกจากนี้ การประกอบสมาอาชีพจึงเป็นการที่ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนไปด้วย คือ ต้องเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น แล้วยังได้เกื้อกูลสังคมไปด้วย การดำรงตนบนอาชีพที่ถูกต้องแล้วจึงต้องมีจุดมุ่งหมายไว้เพื่อจะได้ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายตามมาที่หลัง ดังนั้นแล้ว การประกอบสมาอาชีพด้วยสติปัญญาจึงมีความสำคัญต่อการสร้างสรรค์ทั้งสังคม การใช้อินทรีย์ และการบริโภคปัจจัยให้เกิดคุณค่าที่ดียิ่ง อันเป็นการศึกษาที่แท้จริงตามหลักธรรมชาติ อาชีพเป็นการฝึกฝนตนเองด้านหนึ่งที่เราต้องเสียเวลากับมันไปมากมายต่อหนึ่งวัน ในการกระทำอย่างนั้นล้วนเป็นการฝึกฝนให้ตัวเราได้รับรู้จักความสัมพันธ์ทั้งต่อบุคคลและวัตถุเพื่อการพัฒนาที่ดียิ่งด้วยสติที่มีความคิดสร้างสรรค์อันเป็นการพัฒนาสู่ความดีงามซึ่งส่งต่อมาจากปัญญาที่ได้เรียบเรียงความรอบรู้มากมายเพื่อการทำสิ่งที่ดีขึ้นไปซึ่งจะปรากฏเห็นชัดเจนด้วยการวัดด้วยภาวนา ๔ ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป

สรุปได้ว่า ไตรสิกขา เป็นเครื่องมือสำหรับทำการศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อการเข้าถึงความรู้ความเข้าใจที่แท้จริงของธรรมชาติ ปัจจุบันมีการนำไตรสิกขาไปใช้ในการจัดการเพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างมีระบบมากมาย ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ล้วนสนใจที่จะนำเอาไตรสิกขาไปใช้ให้ถูกที่ถูกทางอันเหมาะสมกับกาลและเทศะที่พึงมีของแต่ละสภาพสังคม การศึกษาตามหลักไตรสิกขาเป็นการศึกษาเพื่อการบูรณาการชีวิตให้เป็นหนึ่งเดียวซึ่งได้เกิดความสัมพันธ์แต่ละด้านจนไม่สามารถแยกออกมาได้ เนื่องจากเหตุปัจจัยของแต่ละด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมมีความเกี่ยวเนื่องกันเพื่อการศึกษาเพื่อการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไตรสิกขาย่อมให้เรามองเห็นการศึกษาถึงความจริงตามธรรมชาติที่มนุษย์

^{๒๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๐๙.

สามารถพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าขึ้นได้ด้วยสติปัญญาความสามารถของตนเอง ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์ที่มีคุณค่าต่อกัน เพื่อความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต เพื่อความเข้าใจความเป็นระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคมที่อาศัยอยู่ และเพื่อการใช้สติปัญญาอันสร้างคุณค่าให้เกิดความเจริญงอกงามในด้านจิตใจจนเป็นเกิดความเป็นอิสระจากความคิดความรู้สึกทั้งหลาย อันเป็นจุดมุ่งหมายในการศึกษาตามหนทางของพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๒.๕ สรุปลองค์ประกอบของไตรสิกขา

องค์ประกอบของไตรสิกขา	
ศีล	๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล ๒. อินทริยสังวร ๓. อาชีวกปาริสุทธิศีล ๔. ปัจจัยสันนิสิตศีล
สมาธิ	สมาธิฝ่ายสมถกรรมฐาน
	๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ ๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ ๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่นแน้
	สมาธิฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน
	๑. สุธมฺมุตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ๒. อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ๓. อัปปนฺนิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารภณา
	พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์)
	๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ ๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ ๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ภิภูธมฺมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัปปัญญสมาธิ และอัสวักขสมาธิ ๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ
ปัญญา	ปาฎิกวรรค
	๑. จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) ๒. สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) ๓. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม)

<p style="text-align: center;">ปัญญา</p>	<p style="text-align: center;">ติกนิเทศ</p> <p>๑. ทานมยปัญญา (ผู้ให้ทาน) ๒. บุคคลผู้รักาศิล เรียกว่า สीलมยปัญญา (ผู้รักาศิล) ๓. อธิสीलปัญญา (ผู้สำรวจปาฏิโมกข์) ๔. อธิจิตตปัญญา (ผู้ชำระปาวจรสมบัติและอรุปปาวจรสมบัติ) ๕. อธิปัญญาปัญญา (ผู้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔)</p>
---	--

๒.๒.๒ จากไตรสิกขาสู่วรรณานา ๔

หลังจากที่ได้ทำการศึกษาและลงมือปฏิบัติเพื่อยกระดับกายและจิตให้มีความเจริญงอกงามมากขึ้น ซึ่งการเจริญเติบโตจากไตรสิกขาจึงทำให้แต่ละคนมีความสมบูรณ์และพร้อมที่จะก้าวหน้าต่อไปอย่างมีความมั่นคงและยั่งยืน การพัฒนาและมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งที่ดีจึงต้องมีพลังทางกายและใจและทำงานอย่างบูรณาการด้วยการศึกษา การประพฤติและการปฏิบัติทางศีล สมาธิ ปัญญาอย่างหนึ่งเดียว ในความเป็นปกติของมนุษย์ตามหลักทางพระพุทธศาสนาจึงต้องมีเรื่องทั้ง ๓ นี้เป็นตัวประคับประคองกายและจิตให้มีความมั่นคงถาวร รวมถึงต้องหมั่นเติมเต็มในองค์ประกอบย่อยทั้งหลายให้มากยิ่งขึ้นตามลำดับ เมื่อได้ศึกษาและลงมือปฏิบัติแล้วจึงต้องเข้าสู่การประเมินผลเพื่อวิเคราะห์หากุศลธรรมสิ่งที่ทำแล้วพัฒนาให้ยิ่งขึ้นไป กุศลธรรมที่ยังไม่เคยทำด้วยการกระทำให้มีขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เพียรระวังสังวรไว้ และอกุศลธรรมที่ยังไม่เคยเกิดจึงปิดทางมิให้เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจได้ ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า สามแดนนี้ (ศีล สมาธิ ปัญญา) จะต้องพัฒนาไปด้วยกัน เป็นระบบ ที่เราเรียกว่าบูรณาการก็มาในระบบที่เรียกว่าไตรสิกขานี้แหละ และเมื่อไตรสิกขาพัฒนาคนไปอย่างนี้แล้ว ก็วัดผลด้วยภาวนา ๔ ดังที่โรงเรียนทอสีกับโรงอนุบาลหนูน้อย^{๒๑๓}

การศึกษาและพัฒนาตามไตรสิกขาตามที่กล่าวมานี้ เป็นระบบการเรียนรู้และพัฒนาตามหลักทางพระพุทธศาสนา จึงเกิดการศึกษาศึกษาและปฏิบัติเพื่อการพัฒนาเพิ่มขึ้นโดยการวัดผลออกเป็น ๔ ด้าน (กายภาวนา สीलภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) เพื่อต้องการความชัดเจนและตรวจสอบว่าด้านไหนไปได้แค่ไหน เพื่อทำการพัฒนาให้มีความต่อเนื่องและเจริญขึ้นไป เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้และต้องพัฒนา จึงสมกับที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการพัฒนา ดังประโยคที่ว่า “ผู้ฝึกตนดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้” มนุษย์ผู้ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นผู้ทำลายเสียซึ่งสัญชาตญาณอย่างสัตว์ กลายเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยความเจริญใน ๔ ด้าน^{๒๑๔} คือ

๑. ความเจริญทางกาย หมายถึง การรู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกด้วยดี มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในเชิงสร้างสรรค์ ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์

^{๒๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *สู่การศึกษาแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๓๘.

^{๒๑๔} อุดมพร อมรธรรม, *ปรัชญาการศึกษาพระเจ้าอยู่หัว*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๕๙), หน้า ก.

๒. ความเจริญทางความประพฤติ หมายถึง ความเป็นผู้มีศีล มีระเบียบวินัย มีความประพฤติเรียบร้อยดีงาม ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓. ความเจริญทางจิตใจ หมายถึง ความเป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน อดกลั้น มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นอนันต์ เป็นจิตใจที่สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพ

๔. ความเจริญทางปัญญา หมายถึง ความเป็นผู้มีปัญญา มีความรอบรู้ คิดเป็นทำเป็น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ พ้นไปจากทุกข์และสิ่งเศร้าหมองใจ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

การศึกษาและการปฏิบัติดังที่ปรากฏในศีล สมาธิ และปัญญาตามหลักไตรสิกขานี้ เมื่อทำการวิเคราะห์ออกเป็นการวัดผลตามหลักภาวนา ๔ สามารถแจกแจงออกเป็น ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนาการกาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ด้วยต้นเหตุในด้านศีลเป็นปัจจัยภายนอกที่มนุษย์จะต้องใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ที่อยู่รอบตัว เมื่อทำการแยกศีลในไตรสิกขาออกเป็น ๒ ด้าน คือ ด้านกายภาวนาและด้านศีลภาวนา ด้านกายภาวนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อาทิเช่น อุปกรณ์วัสดุสิ่งของมีปัจจัย ๔ เป็นเบื้องต้นซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่มีการสัมผัสกับอายตนะภายนอกของมนุษย์ได้ มนุษย์ทุกคนเมื่อมีการศึกษาและปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้ว จึงมุ่งพัฒนาในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้นด้วยการเห็นคุณค่าและประโยชน์สูงสุดในการใช้งานและผลลัพธ์ที่ออกมา ส่วนด้านด้านศีลภาวนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ใ้มนุษย์มีความสมัครสมานสามัคคีกัน เคารพในกฎกติกาของสังคมที่ดี ดำรงชีวิตด้วยการประกอบอาชีพในทางสุจริต รวมถึงการจัดการกับชีวิตของตนเองในฐานะเป็นประชากรคนหนึ่งของสังคม นอกจากนี้ ยังรวมถึงการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่อาศัยร่วมกันในสิ่งแวดล้อมเดียวกันนี้ ด้วยการอนุรักษ์และให้ความสำคัญที่ดีเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขไปด้วยกัน

ในด้านของสมาธิ เมื่อทำการวัดผลตามหลักภาวนา ๔ จึงจัดอยู่ในหมวดของจิตตภาวนา หรือการพัฒนาจิต เนื่องจากสมาธิเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีความตั้งมั่นตั้งใจในการกระทำสิ่งต่างๆ จึงแสดงผลออกมาทางอารมณ์ว่ามนุษย์มีจิตใจทั้งทางด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับไหนเมื่อต้องพบเจอกับปัญหาอุปสรรคและเหตุการณ์ทางสังคมที่ถาโถมเข้าสู่มนุษย์ทุกคนทุกเวลา จิตใจจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความสมบูรณ์ที่กล่าวมาข้างต้น ใ้มีความพอดีและคงอยู่ตลอดเวลาเพื่อรองรับสถานการณ์หลากหลายที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่นกัน ส่วนด้านปัญญานั้น ตรงกับหลักภาวนา ๔ ในด้านปัญญาภาวนา ด้วยการศึกษาเรียนรู้ในการรวบรวมข้อมูลสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์นำสู่การปฏิบัติจนเกิดเป็นรูปธรรมและเกิดความปิติชื่นเย็นในการได้สัมผัสรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงการหมั่นพัฒนาความรู้ความสามารถและจนเกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมใหม่เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพที่ดีขึ้นต่อไปอย่างไม่มีการสิ้นสุด จึงนับได้ว่าจากไตรสิกขาสู่ภาวนา ๔ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อมนุษย์และสังคม

ด้วยการศึกษาและการพัฒนาให้ยิ่งขึ้นไปตามที่ปรากฏนี้ จึงทำให้มนุษย์มีความเจริญองกามทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผู้มีมีความประพฤติดีงาม เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมที่เป็น

องค์ประกอบหนึ่งของชีวิต เข้าใจความเป็นไปทางสังคม สามารถอยู่ร่วมอาศัยกับผู้อื่นโดยไม่สร้าง ความเดือดร้อนและไม่มั่นคงต่อสังคม รวมถึงมีจิตใจที่เข้มแข็งอดทน ให้คุณค่าทางจิตใจมากกว่าการ ชื่นชมเฉพาะสิ่งภายนอก และการมีวิชาความรู้เพื่อประกอบอาชีพการงานที่ดี ใช้ความคิดสร้างสรรค์ สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ ให้มีความเจริญงอกงามและเป็นประโยชน์ อย่างกว้างขวางต่อไป

๒.๒.๓ ภาวนา ๔ (The 4 Developments)

เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่ามนุษย์เรานั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์และธรรมชาติย่อม พึ่งพาอาศัยกันด้วยการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อการพัฒนาและปรับสภาพความสมดุลให้แก่กันและ กัน เพื่อการอยู่อาศัยร่วมกันด้วยความสงบสุข ดังนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๑๕} ได้ให้ ความคิดที่ว่า การศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ คือ จากรู้ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งโลก ทั้งระบบ ก็ มารู้ธรรมชาติของตัวมนุษย์เองด้วย ซึ่งการศึกษาธรรมชาติของมนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ

ระดับ ๑ มนุษย์เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของระบบธรรมชาติทั้งหมด เป็นธรรมชาติ ส่วนหนึ่งเท่านั้น ชีวิตของมนุษย์จึงต้องเป็นธรรมชาติเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะฉะนั้น ชีวิตของ มนุษย์จึงต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เช่นเดียวกับธรรมชาติอย่างอื่น ๆ ถ้าเราแยกเป็นโลกและชีวิต ชีวิตของเราก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติใหญ่ อันเดียวกับกฎธรรมชาติที่ครอบงำโลกทั้งโลกอยู่ คือ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเปลี่ยนแปลงไป คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และปรากฏรูปขึ้นมาตาม กระบวนการของเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันนั้น นี่คือ ธรรมชาติของมนุษย์ด้านหนึ่งที่เป็นชีวิต เป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติ

ระดับ ๒ ธรรมชาติพิเศษที่เป็นส่วนเฉพาะของมนุษย์ เป็นจุดสำคัญที่จะก้าวไปสู่ที่จะ ตอบได้ว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาลำต้นได้หรือไม่ คือ มนุษย์สามารถมีปัญญาที่จะมีชีวิตโดยไม่ต้อง พึ่งพาอวิชา - ตัณหา - อุปาทาน ได้หรือไม่ ธรรมชาติของมนุษย์ตรงนี้ถือเป็นฐานของ พระพุทธศาสนาเลยทีเดียว ธรรมชาติส่วนพิเศษของมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ หรือเป็นสัตว์ที่ พัฒนาได้ ไม่ใช่จมอยู่กับที่ แต่เปลี่ยนแปลงได้ในเชิงคุณภาพหรือเรียกว่าเป็นสัตว์พิเศษก็ได้

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์กับธรรมชาติจึงต้องอาศัยกันในการร่วมกันพัฒนาคุณภาพของตนเอง ให้มีคุณค่ามากขึ้น โดยมีกฎธรรมชาติซึ่งเป็นสัจธรรมเป็นเครื่องคอยเตือนใจให้มีความไม่ประมาท ประกอบกิจสิ่งที่ควรทำเพื่อเข้าถึงธรรมชาติพิเศษของมนุษย์ที่มีปัญญาในการแก้ไขปัญหายุบสรรค ต่างๆ ด้วยความรู้ความสามารถที่ต้องเกิดจากการเรียนรู้สิ่งที่ควรรู้ ฝึกหัดให้มีความเคยชินไปในทาง ที่ดี และพัฒนาให้เกิดผลที่มีคุณประโยชน์มากขึ้นที่มีต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม อันแสดงให้ เห็นถึงความเกื้อหนุนที่ดีต่อกันในการเข้าถึงความเป็นสุขที่จะมาถึงเมื่อทำมันไปแล้ว

โดยทั่วไปมนุษย์ย่อมตั้งจุดมุ่งหมายในการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาอยู่ที่ความสุข เมื่อเรา ได้ตั้งความสุขเป็นจุดหมายของการกระทำเหล่านี้แล้ว มนุษย์จึงต้องพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นไปตามภูมิ ทั้งหลายที่ตนปรารถนาจนถึงความสุขประณีตที่มีคุณค่าที่ดีขึ้นไปอีก มนุษย์จึงต้องเรียนรู้ที่จะหาเหตุ ปัจจัยทั้งหลายมาเป็นพื้นฐานเพื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้ตนเองมีการพัฒนาอย่างรอบด้าน ทาง พระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทั้งภายในและภายนอกให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ด้วย

^{๒๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น*, หน้า ๓๑ - ๓๒.

การพัฒนาภายใต้ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นคุณประโยชน์ พัฒนาศีลให้อยู่ในสังคมอย่างเกื้อกูลมีความสุขร่วมกัน พัฒนาจิตใจให้งอกงามในคุณธรรม โดยเฉพาะพรหมวิหารธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง และมีความสุข โดยมีสมาธิเป็นที่ตั้ง ก็เจริญด้วยความสุขของจิตใจ จนถึงสามารถเข้าถึงฌานสุขได้ และปัญญาศึกษา ด้วยการอาศัยสภาพจิตที่พร้อมนั้น พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเท่าทัน มองเห็นสิ่งทั้งหลายตรงตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น หยั่งถึงเหตุปัจจัย รู้จักดำเนินการให้สำเร็จจุดหมาย แก้ปัญหาได้ทุกข้อได้ ทำจิตใจให้เป็นอิสระ มีความสุขที่ไร้ทุกข์ เข้าถึงนิพพานสุข^{๒๑๖}

ความสุขที่ธรรมชาติและมนุษย์ได้เกื้อกูลกันนั้น จึงเป็นความสุขพื้นฐานของมนุษย์ที่มนุษย์พึงมี อันแสดงให้เป็นศักยภาพแห่งความสุขขั้นพื้นฐาน ๓ อย่าง^{๒๑๗} ในการเกิดมาเป็นมนุษย์ประกอบด้วย

๑. ความสุขกับธรรมชาติ ชีวิตของมนุษย์ถือเป็นธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อยู่ท่ามกลางธรรมชาติและปฏิบัติตามกฎธรรมชาติ ความสุขพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ ก็คือความสุขกับธรรมชาติแวดล้อม เราเห็นต้นไม้สีเขียว รมรื่น ดอกใบสะพรั่งสมบูรณ์ เห็นน้ำใส มีลมเย็นพัดมา ท้องฟ้าแจ่มใส ก็มีความสุข นั่นคือ ความสุขพื้นฐานอย่างหนึ่งที่หนึ่งซึ่งมาเอกจากธรรมชาติ

๒. ความสุขทางสังคม ชีวิตของเราอยู่กับมนุษย์ด้วยกัน เรามีความสุขกับเพื่อนมนุษย์เริ่มตั้งแต่ในครอบครัว เด็กเกิดมาเจอพ่อแม่ที่มีเมตตารักเขา เขาก็มีความสุข จากนั้นก็มีความรักที่รักน้อง ถ้าพัฒนาถูกต้อง ความรักนี้ก็ขยายกว้างต่อไปในสังคม และในโลก ความสุขทางสังคมต้องเริ่มจากครอบครัว เมื่ออยู่ในครอบครัวมีความรักมีความอบอุ่น ก็มีความสุขจากการได้ช่วยเหลือเกื้อกูลทำอะไรให้แกกัน

๓. ความสุขจากกิจกรรมของชีวิต คนไม่ได้อยู่เฉย ต้องเคลื่อนไหว ต้องทำโน่นทำนี่ และเป็นธรรมดาว่า คนเราปกติย่อมทำสิ่งที่พอใจ นี่คือ ทำด้วยฉันทะ อยากทำโน่นทำนี่ เพราะอยากให้มันดีอย่างที่ต้องการ เมื่อได้ทำ เวลาทำก็สุข เมื่อทำให้มันสำเร็จขึ้นมาก็มีความสุข

ด้วยความสุขดังกล่าวนี้จึงเป็นเหตุให้เราสามารถจะมีชีวิตที่ดีขึ้นหรือต่ำลงก็ได้ ด้วยการหมั่นศึกษา ฝึกฝน และพัฒนาองค์ประกอบทั้งภายนอกและภายในเพื่อการกระทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าที่แท้จริงของแต่ละอย่าง เมื่อมนุษย์หาความสุขเหล่านี้เพื่อปรนเปรอชีวิตให้มีแต่ความสวยงามเพียงแค่นอกก็จะทำให้เราได้เสพคุณค่าที่มีแต่ความสับสนวุ่นวายที่จะเกิดขึ้นตามมาอีกภายหลัง เพราะการใช้สิ่งเหล่านั้นเพื่อความมัวเมาสนุกสนานย่อมทำให้มีแค่ความสุขชั่วคราวเท่านั้น แต่เมื่อมนุษย์ได้ใช้คุณค่าของความสุขที่ได้รับจากธรรมชาติด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา ดูแลและให้คืนความสดชื่นนั้นแก่ธรรมชาติบ้าง ใช้ความสุขของการอยู่ร่วมกับสังคมด้วยการช่วยกันพัฒนาสังคมให้มีความรักความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน และความของกิจกรรมชีวิตด้วยการหมั่นกระทำสิ่งที่ถูกต้องและเป็นธรรมด้วยความตั้งใจจริง ชีวิตของมนุษย์ก็จะเต็มอิมทั้งกายและใจ ไม่ตกเป็น

^{๒๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ความสุขทุกแห่งทุกมุม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรีน - ปัญญาญาณ, ๒๕๕๓), หน้า ๖๕.

^{๒๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ก้าวใหม่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับการศึกษาเพื่อสันติสุขของโลก, (นครปฐม : วิทยาลัยเวศกวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔ - ๒๕.

เครื่องมือของการเสพบริโภคแบบเผินๆ แต่เป็นการกระทำด้วยใจจริงอันแสดงให้เห็นถึงความออง
งามของจิตใจที่ต้องการให้สรรพสิ่งเกิดความอองงามไปพร้อมๆ กัน

การสร้างลักษณะจิตอองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นผลจากการศึกษาและพัฒนาให้
เกิดความรู้ความสามารถให้ตรงตามคุณสมบัติของการเป็นมนุษย์ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่
ว่าจะมีความรู้ความสามารถด้านวิชาชีพด้านไหนก็ตามก็ต้องเกิดการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมใน
ตนเอง นอกจากนั้น ยังต้องเกิดการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาสิ่งที่เป็นวัตถุบุคคลภายนอก
การพัฒนาจิตใจเป็นเรื่องภายในที่พระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจิตใจเป็น
สะพานเชื่อมระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก และความรู้ความสามารถที่ถ่ายทอดออกมาโดยมี
จิตใจพยายามเป็นตัวส่งข้อมูลให้เห็นออกเป็นกิริยาอาการต่างๆ การพัฒนาจิตใจจึงเป็นการพัฒนา
คนให้มีความอองงามอยู่เสมอด้วยการรู้จักภาวนาในมุมมองของพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาจิตใจ
ให้เกิดความอองงามที่มีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและสร้างสติปัญญา
ความสามารถให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้นมาได้ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่ง
การพัฒนาตนหรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกตน หรือศาสนาแห่งการศึกษาก็ได้ตามหลักการ
ที่ว่า

๑. หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นแกนกลาง เป็นทั้งหมด
ของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คำว่า ภาวนา เราใช้ในเรื่องการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง จะ
เจริญเมตตาที่เป็นเมตตาภาวนา เจริญกุศลทำกุศลให้เกิดมีก็เป็นกุศลภาวนา เจริญอานาปานสติก็อา
นาปานสติภาวนา เป็นเรื่องการพัฒนาตนหรือฝึกฝนตนทั้งนั้น เพื่อให้เกิดมีกุศลธรรมเหล่านั้น คำว่า
ภาวนา จึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั่วไปทั้งหมด

๒. บุคคลที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนาหรือผู้ได้บรรลุเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา
ท่านเรียกว่าบุคคลที่พัฒนาตนแล้ว หรือมีตนอันพัฒนาแล้วหรือมีตนอันฝึกแล้ว

ภาวนาในภาษาทางธรรมของเดิมหมายถึงการฝึกอบรม เช่น ฝึกอบรมกาย ฝึกอบรม
วาจา ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมปัญญา^{๒๑๘} เพื่อการพัฒนาตนตามหนทางพระพุทธศาสนา อีกประการ
หนึ่งนั้น การพัฒนาตนให้เกิดความอองงามล้วนต้องเกิดจากการอองงามจากภายในออกมา เพื่อการ
สื่อสัมพันธ์ให้กับภายนอกได้เห็นถึงพัฒนาการที่ดีของการพัฒนาตนให้มีจิตที่อองงามตามหลักพุทธ
จิตวิทยา ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อจิตเป็นประการแรก ดังเช่นพระพุทธองค์ครั้งยัง
บำเพ็ญเพียรเพื่อการพัฒนาตนให้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระพุทธองค์ได้ฝึกปฏิบัติด้วย
การดำรงจิตให้มีความมั่นคงเพื่อสร้างความตั้งมั่นในความเห็นอันชอบและกระทำต่อสิ่งที่
มีความสัมพันธ์ด้วยพระสติปัญญาญาณที่มีความแตกต่างกันไปตามแต่ผู้รับปัญญาภายนอกจะพึงรับได้
ดังนั้น การสร้างลักษณะจิตอองงามจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนตามแนวทางพุทธจิตวิทยา เพื่อ
เป็นผู้มีความพร้อมจากการพัฒนาแล้ว เจริญแล้ว อันเป็นหนทางที่ดีในการสร้างบุคคลที่มีความออง
งามและพร่างพรูพร้อมด้วยกำลังกาย กำลังศีล กำลังจิต และกำลังสติปัญญาให้บังเกิดขึ้นด้วยหนทาง
แห่งการพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ ต่อไป

^{๒๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

ความหมายของภาวนา

มีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้ให้ความหมายของภาวนาไว้ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๑๙} ได้ให้ความหมายของภาวนาไว้ว่า เป็นการทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือทำให้มีให้เพิ่มขึ้น ตลอดจนการฝึกอบรม ทำให้เจริญเพิ่มพูนมากมายงอกงามขึ้นมา

มงคล แฝงสาเคน^{๒๒๐} ให้ความหมายภาวนาไว้ว่า การทำให้ชีวิตเจริญงอกงามขึ้นไป จนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายแห่งความเป็นอิสระ ไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ คำว่า ธรรม เป็นเครื่องมือที่ตีงามอย่างหนึ่ง การพัฒนาการศึกษาไปในทางที่ตีงามถูกต้อง

อนุกุล บุญรักษา^{๒๒๑} ให้ความหมายภาวนาไว้ว่า ภาวนา คือ การเจริญ การพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอกคุณธรรมภายในตน ภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้นโดยการปฏิบัติ สีสภาวนา สมาธิภาวนา ปัญญาภาวนา และกายภาวนา จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลัก ต้องมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้การทำงานต่างๆ ก็ไม่อาจประสบผลสำเร็จก็เป็นไปได้ นอกจากนี้ยังได้กล่าวอีกว่า พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำ ด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่ คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตน ซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจา และเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้ว ในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บัญชาให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่กล่าว “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้ว ก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ตีงาม^{๒๒๒}

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ^{๒๒๓} ให้ความหมายภาวนาไว้ว่า ภาวนา ๔ ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาตนเอง ๔ ด้านตามหลักพุทธธรรม ซึ่งถือเป็นศาสนานี้ที่มีพัฒนาการควบคู่กับสังคมไทย คือ การพัฒนาทางด้านกายภาพ สังคม จิต และปัญญา เพื่อให้ถึงเป้าหมายสูงสุดทางพุทธศาสนา

จากความหมายเบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาและการฝึกอบรมกาย ศีล จิต ปัญญาให้มีผลเจริญเพิ่มพูนงอกงามขึ้นจนถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ภาวนาเป็นเครื่องมือที่สำคัญสำหรับการพัฒนาตนไปในหนทางที่ตีงาม ในทาง

^{๒๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๑๓.

^{๒๒๐} มงคล แฝงสาเคน, “ธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา”, **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน) : ๔๙.

^{๒๒๑} อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, **พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๙.

^{๒๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐ – ๔๑

^{๒๒๓} ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ, **การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**, **วารสารวิชาการสาธารณสุข**, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๑.

พระพุทธศาสนาถือว่าการพัฒนาจิตมีความสำคัญต่อการฝึกพัฒนาพฤติกรรม อารมณ์ให้มีความสงบ เยือกเย็น พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ พัฒนาจิตใจให้มีความเป็นใหญ่ในการจัดการกับชีวิตบนหนทางที่ตรง และพัฒนาปัญญาให้มีความรอบรู้ตามความเป็นจริง ดังนั้นแล้ว ภาวนาสำหรับพุทธจิตวิทยาถือว่าการพัฒนาแบบองค์รวม คือ การพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา ให้เกิดภาวะจิตใจองงามสำหรับการพัฒนาสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

องค์ประกอบของภาวนา

การศึกษาการภาวนาเพื่อให้เกิดลักษณะจิตองงามตามหลักภาวนา ๔ นั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาจากส่วนหยาบไปหาส่วนละเอียด ดังเช่นการศึกษาเพื่อการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ เบื้องต้นนั้น จึงเริ่มต้นจากการพัฒนากายซึ่งเป็นส่วนหยาบให้มีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงรอบๆ ตัว โดยมีการจัดระเบียบในตัวเองโดยการมีศีล เพื่อใช้ในการประคับประคองมิให้กายเกิดความไหวหวั่นไปกับสิ่งเร้าที่กระทบเข้ามา โดยการหมั่นข่มจิตและทำจิตให้โปร่งโล่งสบายซึ่งมีอิสระในการที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความไม่สบายกายความไม่สบายใจ และในขั้นสุดท้ายโดยการนำจิตจดจ่อกับสภาวะของสิ่งต่างๆ เหล่านั้นให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติอันเป็นปัญญาซึ่งปราศจากการมีตัวมีตนและสักเพียงแต่ว่าสิ่งเหล่านั้นล้วนแต่เกิดขึ้นตามความหมุนเวียนที่อิงอาศัยกันตามธาตุของธรรมชาติเท่านั้น ดังจะได้พรรณนาสำหรับการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาไว้ดังนี้

(๑) กายภาวนา (Physical Development)

กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย เป็นส่วนสำคัญหนึ่งของการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เนื่องจากกายเป็นที่แรกสำหรับการรับรู้และเสพความรู้สึกต่างๆ ซึ่งได้ทั้งดีและไม่ดี การพัฒนากายจึงเป็นการจัดระเบียบและสร้างกระบวนการที่ดีต่อการรับรู้ทางกายภาพให้เกิดการสร้างสรรค์ไปในทางที่ดีขึ้น กายเป็นจุดสำคัญต่อการปฏิสัมพันธ์กับสังคมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ทุกคนจะต้องการทำออกมาซึ่งสามารถสื่อให้เห็นถึงความเข้าใจอันเกิดจากการบ่มเพาะสติปัญญาและภาวะจิตใจที่มีผลต่อสิ่งเร้าเหล่านั้นว่าจะเกิดขึ้นไปทางใดนั้น การพัฒนากายจึงต้องแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการศึกษาและปฏิบัติตามระบบไตรสิกขาที่กล่าวมาข้างต้นว่ามนุษย์ที่ผ่านการศึกษาและปฏิบัติจากการใช้ไตรสิกขานั้นจะมีการพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างไรต่อการมีความสัมพันธ์กับกายภาพที่อยู่ภายนอกนี้ได้ดีขึ้น

ความหมายของกายภาวนา

กายภาวนาหรือการพัฒนากายได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้กล่าวไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของกายภาวนาไว้ว่า กายภาวนา การเจริญกายหรือพัฒนากาย คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมองงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ^{๒๒๔}

^{๒๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๓๔๘.

มงคล แฝงสาเคน^{๒๒๕} ได้อธิบายกายภาวนาไว้ว่า การพัฒนากายในทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์ เช่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุต่างๆ ซึ่งสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปจะเริ่มต้นจากปัจจัย ๔ ในปัจจุบันนี้ การศึกษาจึงได้มีการพัฒนาปรับปรุงหลักสูตร เนื้อหาสาระ กระบวนการเรียนรู้ให้มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติของท้องถิ่นให้มากที่สุด และให้มีความเป็นสากลอยู่ด้วย การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้อยู่ในความต้องการของผู้เรียนที่สำคัญที่สุดคือให้สัมผัสกับสถานการณ์จริง ได้รับการฝึกฝน อินทรีย์จนเกิดความชำนาญ ถึงแม้ในปัจจุบันนี้จะมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากมายก็ตาม จะต้องมีการพัฒนากายหรือกายภาวนาโดยการฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา อย่าสนุกเพลิดเพลินกับเทคโนโลยีจนกระทั่ง ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี หมายความว่า ถ้าไม่มีเทคโนโลยีแล้วทำอะไรไม่ได้สอนไม่ได้ เรียนไม่ได้ ฯลฯ หากเป็นเช่นนี้แล้วแสดงให้เห็นว่า เทคโนโลยีนำความเสื่อมมาให้แก่นมนุษย์เพราะมนุษย์ปฏิบัติ ต่อเทคโนโลยีไม่ถูกต้อง สร้างความสัมพันธ์ไม่ถูกต้องกับเทคโนโลยี ดังนั้น เมื่อเทคโนโลยีเกิดขึ้นและเจริญมากขึ้นช่วยสนองความต้องการของมนุษย์ สามารถพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ทำให้มนุษย์ สะดวกสบายมากขึ้น มนุษย์สามารถใช้วาระหมายถึงอินทรีย์อย่างมีประสิทธิภาพเพราะมี เทคโนโลยีทำแทนอินทรีย์ ความสะดวกสบายทำให้มนุษย์เพลิดเพลินปัญหาทางจริยธรรมจึงตามมา เพื่อพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา การพัฒนากายในด้านความสัมพันธ์กับเทคโนโลยีให้ถูกต้อง จะต้องไม่ละเลยในการฝึกฝนอินทรีย์แล้วพยายามใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์ ให้มีความเยียบคม แคล่วคล่องว่องไว มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

ประทีป จินฉิ่ง^{๒๒๖} ได้อธิบายกายภาวนาไว้ว่า Physical Development หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ฝึกอบรมกายให้สามารถติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้เป็นไป ด้วยดี การพัฒนาด้านนี้ได้ดีต้องมีปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ^{๒๒๗} อธิบายกายภาวนาไว้ว่า กายภาวนาหรือการพัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องมีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องและ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ด้านการเสพ บริโภคสอยปัจจัย ๔ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยีอย่าง ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการเสพ บริโภค ใช้สอยอย่างสร้างสรรค์ เป็น ประโยชน์ ด้านการใช้อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมรู้เท่าทันไม่เกิดโทษ และด้านสุขภาพร่างกาย คือ การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและมีทัศนคติ ต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

จากความหมายของกายภาวนาจึงสรุปได้ว่า กายภาวนา หมายถึง การสร้าง ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้านกายภาพให้เกิดคุณประโยชน์ การให้คุณค่าต่อสิ่งแวดล้อม ในการไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ดูแลรักษาอาศัยอยู่กับธรรมชาติด้วยความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อ

^{๒๒๕} มงคล แฝงสาเคน, “ธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา”, วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน) : ๕๐ – ๕๑.

^{๒๒๖} ประทีป จินฉิ่ง, การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสาร อิเล็กทรอนิกส์การปกครอง, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๗.

^{๒๒๗} ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ, การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, วารสารวิชาการ สาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๓.

ธรรมชาติเพื่อการรักษาไว้แก่คนรุ่นหลัง การใช้สอยปัจจัยสี่และอุปกรณ์เทคโนโลยีอย่างเข้าใจคุณค่าแท้ของวัตถุเหล่านั้น ใช้ปัจจัยและอุปกรณ์เหล่านี้เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ไปในหนทางการศึกษา รวมถึงการพัฒนาและใช้อินทรีย์อย่างมีสติเพื่อมุ่งหาความรู้และคุณค่าที่มีประโยชน์ต่อการรับรู้รับชม ไม่หลงมัวเมาหรือเอาแต่สนุกสนานเพลิดเพลิน และการรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความสะอาด แข็งแรง อันเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดี

ความสำคัญของกายภาวนา

กายภาวนาในด้านพุทธศาสนาไม่เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการรู้จักกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้แก่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ต่อไป การที่ร่างกายมีระบบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่าปราณียังคะ อย่างหนึ่ง คือ เป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต แต่การพัฒนาภายในไม่ใช่แค่นั้น การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกายที่เรียกว่า อินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนากายในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น เป็นต้น ส่วนการพัฒนาอินทรีย์คือ การฝึกอินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การศึกษาต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้น การพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย จนพูดได้ว่าการพัฒนากายก็คือการพัฒนาอินทรีย์^{๒๒๘}

ดังจะเห็นได้ชัดว่า การพัฒนากายในทางพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาให้มนุษย์เกิดการใช้ความเพียร สติ และปัญญา ในการเลือกเฟ้นหาความเป็นจริงของธรรมชาติซึ่งด้านกายได้ทำหน้าที่ในการเสพและรับรู้ความรู้สึกต่างๆ สำหรับเกิดอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจเพื่อการใช้และพัฒนาอายตนะเหล่านี้หรืออินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์ด้วยการรับรู้ถึงสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ที่เข้ามากระทบ และการพัฒนาให้เกิดความรู้ความสร้างสรรค์ที่ถูกต้องดีงามสำหรับการเสพบริโภคอันส่งผลต่อสุขภาพที่ดีต่อร่างกายและจิตใจต่อไป

กายภาวนาหรือการเจริญกาย คือ การฝึกอบรมเกี่ยวกับการกินอยู่ การบริโภค การพัฒนาด้านกาย ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสำคัญมาก เรามีหลักสำคัญในเรื่องนี้เรียก โภชนมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการกิน ถ้าเราแปลสมณีนีโภชนมัตตัญญูตาก็แปลว่ากินพอดี มัตตัญญูตา รู้ประมาณรู้พอดี คำว่า มัตตะ แปลว่า พอดี ประมาณในการกินหรือกินพอดี หมายถึง อยู่ด้วย คือ กินอยู่พอดี กินอยู่พอดีต้องใช้โยนิโสมนสิการ การบริโภคนีมีหลักโยนิโสมนสิการเรียกว่า การพิจารณาคุณค่าแท้คุณค่าเทียม โภชนมัตตัญญูตา คือ ใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภคให้ได้คุณค่าแท้ ไม่เอาคุณค่าเทียม^{๒๒๙}

^{๒๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน*, (พิมพ์ครั้งที่ ๒), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๔.

^{๒๒๙} พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), *ค่านิยมแบบพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เค็ดไทย จำกัด, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๙.

การกินอยู่ที่ดีทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการจัดระเบียบชีวิตของแต่ละคนให้มีความรู้จักประมาณตนเพื่อการเสพบริโภคปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ให้อยู่ในความพอดี อันเป็นเหตุปัจจัยสำคัญให้กับสังคมและธรรมชาติไม่ให้เกิดเบียดเบียนหรือถูกใช้ประโยชน์อย่างไม่คุ้มค่า การพัฒนาการด้วยการรู้จักใช้การคิดแบบแยกกายหรือโยนิโสมนสิการเพื่อการบริโภคให้ได้คุณค่าแท้จริงทำให้การเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมได้มีน้ำใจต่อกัน ด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ปัจจัยที่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้ทั่วถึงกัน อันแสดงถึงการอยู่อาศัยกับธรรมชาติด้วยการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สูงสุดต่อการอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ การกระทำด้วยการทำพอประมาณจึงทำให้ไม่เกิดความหลงมัวเมาหรือทำการให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่สิ่งเหล่านี้เมื่อทำได้แล้วย่อมเป็นไปต่อการพัฒนาการและคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย

ด้วยเหตุนี้การจะพัฒนาการให้มีความเอาใจใส่ดูแลเพื่อการฝึกอบรมกายให้มีความประสิทธิภาพที่ดีจึงต้องรู้จักหมั่นประกอบกิจต่างๆ อย่างมีคุณค่า เพราะจิตงอกงามนั้นมิใช่จะอยู่แบบลอยๆ แล้วจิตจะเกิดความงอกงามขึ้นได้ จิตที่รับรู้แต่อารมณ์เดิมนั้นก็จะเกิดแต่ความเศร้าหมองไปเช่นเดียวกัน ดังนั้นกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการสร้างลักษณะจิตงอกงาม ในทางตรงแล้วกายเป็นที่อาศัยของจิต และกายยังเป็นทางเข้า – ออกของกระแสธรรมที่ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ การพัฒนาการจึงต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีสำหรับการส่งสารอันทำให้จิตได้รับรู้ที่ดีขึ้นเพื่อการพัฒนาสิ่งที่ควรแก่การงานอย่างถูกต้องและถูกทาง

องค์ประกอบของกายภาวนา

กายภาวนาตามหลักทั่วไป คือ การพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโต มีจุดประสงค์ให้ร่างกายแข็งแรงสำหรับมีความพร้อมที่จะเผชิญโลกกว้างซึ่งเป็นกรอบที่ใหญ่มาก เพราะการกระทำดังกล่าวยังไม่ได้มีการกำหนดขอบเขตให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างกายและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัว จึงไม่อาจจะกล่าวได้ว่าการพัฒนาการตามแบบทั่วไปเป็นการปฏิบัติที่ดีได้เสมอไป การพัฒนาที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนาจึงต้องการเน้นให้เกิดการพัฒนาการเพื่อเข้าสู่ธรรมโดยมีจุดประสงค์ให้มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยความไม่เบียดเบียนกันอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และยังมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันอีกด้วย

ก่อนที่จะมีการพัฒนาการเพื่อเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นอย่างหนึ่งในการสร้างลักษณะจิตงอกงามขึ้นได้นั้น บุคคลที่จะพัฒนาการได้จึงต้องหาแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ด้วยการค้นพบและกระทำการสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองก่อนด้วยการให้เวลาในการมองตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีแต่ความจำเจให้เกิดการใช้ชีวิตที่มีคุณค่าบนความกระฉับกระเฉงกับสถานการณ์ที่มากระทบด้วยการกระทำ ๓ ประการ ประกอบด้วย

๑. การฝึกหัดใช้เวลาอยู่ในความวิเวกระยะหนึ่งทุกวัน
๒. การใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ทำลายนิสัยเคยชินเสีย
๓. การทำให้เกิดความตื่นเต็นและความกระตือรือร้น^{๒๓๐}

กายภาวนาในทางพระพุทธศาสนา คือ การมุ่งเอาที่ทวาร ๕ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ถ้าเรียกตาม

^{๒๓๐} โคอโคชิ คาร์เนกี, วิธีสร้างจิตใจให้เจริญงาม (Don't grow old – Grow up!), แปลโดย อาษา จิตต์เมตต์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๕๔), หน้า ๖๙.

ภาษาปัจจุบันที่ว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมต่างๆ ไปทางกายภาพ ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยเหตุดังกล่าว การพัฒนาทางกายจึงหมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทริยสังวร การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก กายภาวนามืองค์ประกอบ ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ (๒) การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยี (๓) การใช้อินทริย และ (๔) สุขภาพร่างกาย^{๒๓๑} ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ

ดังที่ทราบกันอยู่แล้วว่า มนุษย์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมชาติจะสวยงามเพียงใดล้วนอยู่ที่องค์ประกอบมากมายในธรรมชาติได้ช่วยกันสรรค์สร้างให้มีความงดงามขึ้นมา ซึ่งหนึ่งในส่วนย่อยคือมนุษย์ผู้มีสติปัญญาในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อการเอาตัวรอดจากภัยอันตรายต่างๆ ด้วยการพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองตลอดมา การเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ เพื่อเตรียมปรับตัวกับสถานการณ์นั้นเพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์นั้นจึงต้องเกิดการคิดวิเคราะห์และเข้าใจสถานการณ์ได้เป็นอย่างดีถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ พร้อมกันนั้นยังมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของผู้อาศัยอยู่ร่วมกันในธรรมชาตินี้ นั่นจึงเป็นก้าวแรกของการพัฒนากายให้มนุษย์จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ต้องอยู่อาศัยตราบเท่าลมหายใจสุดท้าย

มนุษย์ได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติอย่างใกล้ชิด สามารถเข้าหาและสัมผัสถึงความมหัศจรรย์ในส่วนอื่นๆ ได้ด้วยความง่ายดาย การอยู่ใกล้ชิดกันระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมจึงเป็นก้าวสำคัญในการมีความประสานสอดคล้องกันในการพัฒนาและกันให้มีความเจริญงอกงามขึ้นอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อได้อาศัยอยู่ใกล้ชิดกันจึงต้องมีการปรับตัวและพัฒนาตนเองให้มีความกลมกลืนอยู่เสมอ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อการปรับสภาพให้ประสานสอดคล้องกัน เดินไปบนหนทางเดียวกัน โดยการไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีแต่การพึ่งพาอาศัยกันให้มีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยด้วยความหวังดีต่อกัน

การอาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความใกล้ชิดและประสานสอดคล้องกันเพื่อความไม่เบียดเบียนต่อกัน จึงเกิดคุณค่าที่ตีงามต่อกันที่จะต้องอยู่ร่วมกัน พึ่งพาไมตรีที่เป็นมิตรอันนำพาสู่ภักถยามิตรในการใช้ชีวิตร่วมกัน มนุษย์กับธรรมชาติจึงเห็นคุณค่าของกันและกัน ด้วยการสละในสิ่งที่ตนมีมากพอเพื่อให้อีกฝ่ายได้รับการเติมเต็มและพัฒนาและเจริญงอกงามไปอีก ทั้งนี้ จึงเป็นเหตุให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุขใจอันทำให้เกิดความรุ่มร้อนอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมนั้นๆ เมื่อสิ่งรอบๆ ตัวได้รับการพัฒนาให้มีความงดงามและเจริญขึ้นมาแล้ว จึงเกิดความซาบซึ้งใจต่อกันนาการได้พัฒนาคุณค่าที่มีประโยชน์อันจะต้องช่วยกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการดูแลรักษาสิ่งที่ดีอันมีคุณค่าที่ดีต่อกัน ธรรมชาติจึงเกิดความงดงามและมนุษย์จึงมีความอบอุ่นใจและซาบซึ้งในใจในการอยู่อาศัยอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติด้วยความสุขเกษมเปรมปรีดิ์ การพัฒนาทางกายมนุษย์ด้านนี้จึงทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ เห็นคุณค่าของกันและกัน จึงมีแรงปรารถนาที่อยากจะอนุรักษ์สิ่งสวยงามที่เกิดขึ้นนี้ให้มีคุณค่าอย่างยั่งยืนต่อลูกหลานหรืออนุชนรุ่นหลังต่อไปอีก

^{๒๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๗๑ - ๗๒.

การพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจึงมีคุณค่าที่ดีต่อการพัฒนากายของมนุษย์ด้วยความพึ่งพาอาศัยกันอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ มนุษย์ได้ใช้สิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวในสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้จึงต้องมีความคิดที่ดีต่อกันในการอาศัยอย่างสงบสุข เห็นคุณค่าสิ่งที่ดีงามไปด้วยกัน รวมถึงอนุรักษ์และรักษาคุณภาพความสวยงามเหล่านี้ให้มีความสมดุลกันและมีคุณค่าต่อกันในการพึ่งพาอาศัยกัน ธรรมชาติที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ให้จึงเป็นหลักที่สำคัญในการให้คุณประโยชน์ที่ดีต่อมวลมนุษย์ที่ล้วนอาศัยอยู่ในธรรมชาติ ด้วยการให้เห็นคุณค่าของการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ประโยชน์มากมาย การนำทรัพยากรมาใช้ในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จึงต้องทำด้วยความมีธรรมาภิบาลแสดงถึงการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติเพื่อให้เกิดคุณค่าที่ดีงามอย่างสูงสุด และมีความเพียงพอต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายให้ธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

๒. การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยี

ปัจจัย ๔ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มีความอยู่รอดปลอดภัย มีการเจริญเติบโต รวมถึงยังทำให้มนุษย์ต้องใช้สิ่งเหล่านี้ในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาให้เกิดสิ่งที่มีคุณค่าต่อการมีดำรงชีพอยู่ทั้งเพื่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม การเสพบริโภคปัจจัย ๔ รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลายตลอดจนเทคโนโลยี เป็นการฝึกศึกษาให้รู้จักใช้สอยเสพบริโภคต่างๆ ด้วยปัญญาที่รู้ เข้าใจคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เริ่มตั้งแต่อาหารก็มีความพิถีพิถันรู้เข้าใจความจริงว่า รับประทานเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม^{๒๓๒}

การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีเป็นการนำปัจจัยเหล่านั้นมาใช้ในการแสวงหาประโยชน์อันเป็นไปโดยชอบธรรม คือ การนำสิ่งเหล่านี้มาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการอันตรงตามวัตถุประสงค์ของสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง เช่น การใส่เครื่องนุ่งห่มเพื่อปกปิดกาย ป้องกันสัตว์แมลง และทำให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น การบริโภคอาหารเพื่อการให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ร่างกายตั้งอยู่ได้ด้วยดีด้วยการบริโภคพอประมาณไม่ให้เกิดโทษภัยเมื่อบริโภคจำนวนมากไปหรือน้อยไป การจัดสถานที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันลมฟ้าอากาศและทำโดยพอดีพอประมาณกับการใช้สอยที่ชีวิตต้องการ และการบริโภคยาสามัญในจำนวนที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายเมื่อมีความจำเป็น เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีเพื่อการค้นคว้าสืบค้นในข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษารับรู้และมีคุณค่าที่แท้จริงในการดำรงชีวิต

การเสพบริโภคปัจจัย ๔ รวมถึงอุปกรณ์และเทคโนโลยีจึงเป็นการใช้สอยสิ่งเหล่านั้นด้วยความไม่หลงมัวเมาอันทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว การใช้โดยไม่ยึดติดในคุณค่าเทียมที่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลของชีวิต รวมถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยภายนอกที่คอยมาเติมเต็มชีวิตของมนุษย์ให้ได้รับการตอบสนองและทำสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นตามที่ต้องการภายในเวลาที่สั้นลงกว่าเดิม การใช้ปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยีจึงต้องเกิดการใช้อย่างให้เกิดความพอเหมาะให้เห็นความจริงที่เป็นประโยชน์ของสิ่งเหล่านี้ให้ได้ การใช้อย่างมีการพึ่งพาอย่างมากและน้อยไปจึงเป็นเหตุให้มนุษย์เกิดความทะเยอทะยานอยากไปในแต่ละด้านอันแสดงถึงความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุดและความต้องการให้สภาพเศรษฐกิจในระดับสังคมก้าวไป

^{๒๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๐, หน้า ๑๑๓)

อย่างเกินความต้องการตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการแย่งชิงและความต้องการที่เกินเหตุอันนำมาสู่ปัญหาสังคมไปด้วย

การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยีเหล่านี้จึงควรเสพบริโภคและใช้สอยด้วยความมีปัญญาเพื่อให้ได้มาซึ่งคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งเหล่านั้น การบริโภคด้วยปัญญาเป็นการบริโภคโดยการใช้สติเพื่อให้เห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นว่ามีคุณค่าอย่างไรที่ดีที่สุดของมนุษย์ ด้วยการใช้อยุติสมานสิการเป็นตัวกำหนดให้เห็นถึงความเป็นจริงเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์สูงสุดในการบริโภค อันไม่นำมาซึ่งความหิวกระหายและความเป็นโรคร้ายที่จะตามมาในภายหลัง ซึ่งเป็นการรู้จักประมาณในการเสพบริโภคให้อยู่ในความพอเหมาะพอควร และยังทำให้สิ่งเหล่านี้กระจายไปทั่วทุกมุมเพื่อการพัฒนาไปพร้อมกันอย่างสมดุลของทุกฝ่าย ดังนั้น สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดการสร้างความเสมอภาคกันของธรรมชาติที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยการศึกษาเรียนรู้สู่การปฏิบัติที่ดีต่อกันด้วยความพึงพาอาศัยในน้ำจิตน้ำใจที่ดีต่อกันไปอย่างยาวนาน

ด้วยการแบ่งปันเพื่อการใช้สอยอย่างถูกวิธีนี้แล้ว จึงทำให้การใช้สอยเหล่านี้เป็นคุณค่าในทางที่ดีต่อการพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น การเสพบริโภคใช้สอยเพื่อการพัฒนาจึงเป็นการนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การแบ่งปันปัจจัย ๔ ต่อบุคคลที่ทุกข์ยาก การใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสารข้ามทวีป การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการคิดค้นหายารักษาโรคสมัยใหม่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งการสร้างสรรค์ในลำดับต่อไป ด้วยการเกิดการเรียนรู้และคิดค้นสิ่งที่ดีกว่าเดิมเพิ่มเติมแต่งให้มีคุณภาพมากขึ้น สำหรับการใช้งานที่เหมาะสมและใช้ระยะเวลาที่น้อยลงกว่าเดิมอันนำไปสู่การช่วยเหลือและแบ่งปันให้บุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมมีการพัฒนาอย่างมีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่กัน การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยีเหล่านี้จึงต้องใช้สติและปัญญาเป็นตัวกำกับเป็นอย่างดีเพื่อการนำมาพัฒนาและสร้างสรรค์ให้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์พัฒนาไปสู่หนทางที่ดี ถ้าเราใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อการแสดงให้เห็นศักยภาพ ค่านิยม และอวดมั่งอวดมีแล้ว มันจะนำพาเราไปสู่การแข่งขันแย่งชิงกันอย่างไม่เลือกหน้าเพื่อแสดงความเป็นใหญ่ในทางอกุศลกรรมอันนำพาให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเกิดความเอนเอียงด้วยมนุษย์ที่มีแต่กิเลสตนหาอย่างไม่มีรู้จักจบสิ้น การใช้สติในการรู้คิดและใช้ปัญญาในการหาคุณค่าที่พึงมาต่อการใช้ปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยีจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาอย่างเป็นอย่างมาก

๓. การใช้อินทรีย์

หลังจากที่มนุษย์ได้ลิ้มรสชาติโลก มีความอยู่รอดปลอดภัยแล้ว มนุษย์จึงมีแต่เครื่องมือที่สำคัญสำหรับการปฏิสัมพันธ์กับโลกแห่งความเป็นจริงด้วยการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่ติดตัวเพื่อการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจของความเป็นมนุษย์และธรรมชาติ พระธรรมปิฎก^{๒๓๓} กล่าวว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นช่องทางที่เราจะติดต่อกับโลก ถ้าเราติดต่อกับโลกเป็นเราก็ได้ข้อมูล ได้ความรู้ และสามารถพัฒนาความรู้ การเรียนรู้และความรู้เกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่จะต้องใช้เป็นด้วย เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกรวมๆ ว่าอายตนะหรืออินทรีย์นั้นทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ

^{๒๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย, (พิมพ์ครั้งที่ ๔), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓, หน้า ๖๑ - ๖๓.

๑. รู้สึก และ เสพ

๒. รู้ และ ศึกษา หรือ เรียน

เมื่อตา หู เป็นต้นของเราเจอเข้ากับประสบการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ เช่น พอเห็นอะไรπίบด้านหนึ่งก็มีความรู้สึก คือ สบายหรือไม่สบาย พร้อมกันนั้นอีกด้านหนึ่งก็เกิดความรู้ คือ ได้รับรู้ว่ามันคืออะไร เขียว แดง ขาว เหลือง ใหญ่ เล็ก กลม แบน เสียงเบา เสียงดัง เป็นต้น ตอนแรกเมื่อรู้ยังไม่พอ ความรู้สึกมาก่อน พอรู้สึกสบายก็จะเอา แต่พอรู้สึกไม่สบายก็ไม่เอา จะหลีกเลี่ยง จะหนี ความรู้สึกนี้จะมาครอบงำวิถีชีวิต โดยมุ่งที่จะหาความสุขจากสิ่งที่ชอบใจและหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ชอบใจ แล้วก็วนเวียนอยู่กับความชอบใจ – ไม่ชอบใจ และสุข – ทุกข์จากความชอบใจและไม่ชอบใจนั้น นี่คือการบวนการทำงานของอินทรีย์ ๖ ในบุคคลที่ไม่มีการศึกษา เรียกว่า กระบวนการเสพหรือกระบวนการสนองความใฝ่เสพ (ที่หาความสุขจากการเสพ)

แต่พอเราเริ่มใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อการเรียนรู้ คนก็จะพัฒนาขึ้น การศึกษาก็เริ่มต้น เมื่อรู้แล้วก็อยากรู้ต่อไป คนก็จะพัฒนาความต้องการใหม่ ตรงนี้เป็นจุดสำคัญที่สุด คือพัฒนาความต้องการใหม่ แต่ก่อนนี้มนุษย์มีความต้องการอย่างเดียว คือ ต้องการเสพ ต่อมาพอรู้จักเรียนรู้ก็เกิดความต้องการความรู้ ซึ่งเรียกว่าใฝ่รู้ เมื่อมีความต้องการก็ต้องสนอง พอสนองความต้องการได้ก็เกิดความสุข เมื่อสนองความต้องการรู้ คือ สนองความใฝ่รู้ก็ได้ความรู้และเกิดความสุขจากการเรียนรู้ นี่คือการบวนการเรียนรู้หรือกระบวนการสนองความใฝ่ศึกษา (ที่มีความสุขจากการสนองความใฝ่รู้) จะเห็นว่า กระบวนการของชีวิตดำเนินมาโดยไม่แยกจากกันเมื่อมีพฤติกรรมในการเรียนรู้ จิตใจก็มีความสุข พร้อมกับที่ปัญญาเกิดขึ้นด้วย เราจึงพูดถึงการเรียนรู้ด้วยความสุข ซึ่งเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ถ้าการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างถูกต้องความสุขก็จะตามมาในตัวของมันเอง

ตอนแรกเมื่อบุคคลเกิดความใฝ่รู้แล้ว การใช้อายตนะหรืออินทรีย์เพื่อการเรียนรู้ก็จะเป็นความสุข และเมื่อเกิดความรู้แล้วความรู้ก็ทำให้เกิดการแยกออกได้ระหว่างดีกับไม่ดี แล้วก็เกิดความต้องการที่จะทำให้มันดีหรือความใฝ่ดีและใฝ่ทำให้มันดีที่เรียกว่าสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ ใฝ่ดี และใฝ่ทำให้มันดีนี้ เรียกว่า ใฝ่ศึกษาและใฝ่สร้างสรรค์พอสนองความต้องการใฝ่ศึกษาก็เกิดความสุขในการเรียนรู้ และพอสนองความต้องการใฝ่สร้างสรรค์ก็เกิดความสุขจากการทำ พอเกิดความสุขจากการทำก็คือมีความสุขชนิดใหม่แล้ว คนก็จะถอยห่างหรือบางเบาจากการหาความสุขจากการเสพความสุขจากการเสพก็มีอิทธิพลน้อยลง คนก็จะก้าวไปในการศึกษา เมื่อมีความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์หรือใฝ่รู้ใฝ่ดีใฝ่ทำให้ดีแล้ว ตอนนี้การเรียนรู้ก็จะดำเนินไปเอง เพราะว่ามันเริ่มตั้งต้นอย่างถูกต้องแล้ว กระบวนการของเหตุปัจจัยนั้น เมื่อมันตั้งต้นแล้วก็จะดำเนินไปเองตามเหตุปัจจัยโดยไม่ต้องไปเรียกร้อง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงกล่าวได้ว่า การใช้อินทรีย์อันเป็นเครื่องมือที่ใหญ่ที่สุดในตัวของมนุษย์จึงต้องใช้ด้วยความมีสติ มุ่งไปให้ได้ซึ่งความรู้และคุณค่าที่พึงาม นอกจากนั้นยังไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ที่ทำให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา หรือมัวแต่ให้ได้ซึ่งความเพลิดเพลินใจ การใช้อินทรีย์จึงต้องใช้การเลือกเฟ้นให้ได้ซึ่งความรู้และคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งเหล่านั้น การให้ได้มาซึ่งความสุขในสิ่งที่ตนเองอยากได้ อยากครอง อยากมี อยากเป็นจึงต้องใช้อินทรีย์ด้วยความระมัดระวังเป็นที่สุด การมีสติทันรู้คิดเมื่อกระทำการใช้อินทรีย์จะมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้เพื่อให้ได้ซึ่งคุณค่าที่แท้จริงอยู่ในตัวของมันอันแสดงให้เห็นถึงคุณค่าที่พึงามของการใช้อินทรีย์ได้เป็นประโยชน์อย่างดี

ดังนั้น การใช้อินทรีย์อันเป็นเครื่องมือที่ติดตัวมาแต่กำเนิดจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้ดีขึ้นได้เมื่อเรามีสติรู้ทันและเห็นคุณค่าที่ตรงตามเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ

๔. สุขภาพร่างกาย

สุขภาพร่างกายมีส่วนสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ผู้คนจำนวนมากน้อยเริ่มกลับมาใช้ชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไป รวมทั้งการหาสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์และไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ได้มีอิทธิพลมากขึ้นเพื่อการอยากให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยและทำให้แข็งแรงอีกด้วย สุขภาพร่างกายเป็นส่วนประกอบหนึ่งของกายภพเพราะเป็นความหวังหนึ่งของผู้ที่ต้องการพัฒนากายให้เกิดความสมบูรณ์ การทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีจึงเกิดจากการหมั่นพัฒนาร่างกายให้มีความเคยชินกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา การเสพบริโภคปัจจัย ๔ รวมถึงอุปกรณ์และเทคโนโลยีซึ่งปัจจุบันกลายเป็นปัจจัยที่ ๕ ให้มีความเหมาะสมและพอดีกับการใช้ประโยชน์และคุณค่าที่ต้องการ และการใช้อินทรีย์อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญของมนุษย์ในการแสวงหาสิ่งต่างที่ต้องการอย่างมีสติอยู่เสมอ นั่นจึงทำให้สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง มีความพอดีกับชีวิตและมีความรู้ที่ได้มาด้วยความถูกต้องเป็นอย่างดี

โดยทั่วไปนั้นเรามีความหวังให้สุขภาพโดยรวมของทุกคนนั้นมีความแข็งแรง ด้วยการหมั่นออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฝึกโยคะ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงและมีกำลังที่ดี การกระทำสิ่งเหล่านี้ก็มีเหตุปัจจัยที่ตามมาเพื่อการหนุนนำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมายได้เต็มความสามารถ การมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมีความพร้อมอยู่เสมอย่อมทำให้บุคคลนั้นๆ สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้โดยไม่แสดงให้เห็นถึงความอ่อนเปลี้ยเพลียแรง แถมยังมีจิตใจที่จดจ่อที่พร้อมจะทำออกมาด้วยความสนใจและเอาใจใส่เป็นอย่างดีด้วยการคิดอย่างมีระบบที่เชื่อมโยงถึงสมาธิและปัญญา ด้วยเหตุนี้การมีร่างกายที่แข็งแรงจึงทำให้การพัฒนาส่วนอื่นจึงเป็นไปได้ง่ายขึ้นเมื่อกายพัฒนาพร้อมเต็มที่แล้ว

การมีสุขภาพที่แข็งแรงให้มีกำลังความสามารถตามที่ต้องการแล้ว ซึ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากการดูแลและเอาใจใส่สุขภาพร่างกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายเกิดความสะอาดสะอาดตรงตามหลักของสุขภาพกายที่ดี การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายในปัจจุบันมีรูปแบบมากมายที่ทำให้บุคคลทั้งหลายมีสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น การออกไปสูดอากาศที่สดชื่นตามป่าเขาลำเนาไพร การบริโภคแต่อาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายซึ่งตรงตามโภชนบัญญัติตามที่ร่างกายต้องการ การใช้อินทรีย์หรือทวารต่างๆ ในการศึกษาให้ได้ซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์เกิดการพัฒนามาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนากายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นมา อีกประการหนึ่งของการดูแลสุขภาพร่างกาย คือ การหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ที่พักอาศัย และอุปกรณ์ที่มีความจำเป็นในชีวิตประจำวันให้มีความสะอาดและพร้อมที่จะใช้งานเป็นอย่างดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพกายที่ดีอันเนื่องมาจากการหยิบจับสิ่งที่ไม่ใช่เชื้อโรคเจือปนและไม่มีสารเคมีหรือแมลงอันเป็นพาหะนำโรคต่างๆ มาด้วย จึงมั่นใจได้ว่าการมีสุขภาพที่ดีด้วยการหมั่นดูแลเอาใจใส่ย่อมเป็นเหตุให้นำมาซึ่งการพัฒนาที่สมบูรณ์ได้

อีกอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลในปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งในปัจจุบันการมีทัศนคติหรือมุมมองใหม่ๆ ทำให้เกิดการปฏิวัติการบริโภคของมนุษย์ไปได้มาก ด้วยการคิดและแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อเติมเต็มให้แก่ร่างกายตามสังคมในปัจจุบัน

สุขภาพร่างกายที่ดีในปัจจุบันเกิดจากการที่มีการเสนอแนวคิด เทคนิค และวิธีการมากมายที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย เช่น การมีคอร์สภวานาเพื่อการพัฒนาและจิตใจ การมีโปรแกรมล้างพิษและสารพิษที่มีอยู่ในร่างกาย การบริโภคอาหารที่ปลอดสารพิษและไม่ใช้พืชตัดแต่งพันธุกรรม เป็นต้น ด้วยเหตุเหล่านี้ จึงเป็นที่สนใจของผู้ที่สนใจค้นหาหาข้อมูลที่มีคุณภาพเพิ่มขึ้นไปอีกเพื่อการหาสิ่งที่ดีกว่าเดิมสำหรับการอุปโภคบริโภคให้ร่างกายมีความสมบูรณ์อย่างตั้งใจปรารถนา ทศนคติที่มีคุณค่าเหล่านี้จึงมีเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้ชีวิตเกิดความดีงามอันเป็นการพัฒนาได้ครบด้วยการใช้ทั้งสติและปัญญามาขบคิดเพื่อเติมเต็มให้กายได้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ซึ่งพร้อมจะปฏิบัติภารกิจในการยกระดับชีวิตที่มีกายและจิตใจที่องงามต่อไป

สรุปได้ว่า ภาวภวานา คือ การสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกด้านกายภาพให้เกิดคุณประโยชน์ การให้คุณค่าต่อสิ่งแวดล้อมในการไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ดูแลรักษาอาศัยอยู่กับธรรมชาติด้วยความสุข มีทศนคติที่ดีต่อธรรมชาติเพื่อการรักษาไว้แก่คนรุ่นหลัง การใช้สอยปัจจัยสี่และอุปกรณ์เทคโนโลยีอย่างเข้าใจคุณค่าแท้ของวัตถุเหล่านั้น ใช้ปัจจัยและอุปกรณ์เหล่านี้เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ไปในหนทางการศึกษา รวมถึงการพัฒนาและใช้อินทรีย์อย่างมีสติเพื่อมุ่งหาความรู้และคุณค่าที่มีประโยชน์ต่อการรับรู้รับชม ไม่หลงมัวเมาหรือเอาแต่สนุกสนานเพลิดเพลิน และการรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความสะอาด แข็งแรง อันเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดี

(๒) สีสภวานา (Social Development)

ศีลเป็นการเป็นแสดงให้เห็นถึงความเป็นปกติของมนุษย์ แสดงถึงความพอดีที่มนุษย์ต้องการ และแสดงให้เห็นถึงความดีพอของมนุษย์ในการที่จะพัฒนาตนเองขึ้นมาจนเป็นสัตว์ประเสริฐได้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยพื้นฐานของการบ่มเพาะให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีทางกายกับบุคคลอื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งกัลยาณมิตรที่ดีในการส่งเสริมและทดสอบกันให้มีความปรารถนาปรองมวงขึ้น นอกจากนี้ก็จะไม่ต้องเบียดเบียนสิ่งที่ดีงามต่อกันอันนำมาซึ่งการแย่งชิงดีกันภายหลัง การพัฒนาศีลจึงมีความสำคัญต่อการสำรวมระวังในสิ่งที่ทำให้เกิดทั้งกายต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม การกระทำโดยการมีปฏิบัติสัมพันธ์ที่ดีต่อกันย่อมนำมาซึ่งผลประโยชน์หรือสิ่งชอบธรรมมาให้ การประกอบอาชีพที่ไม่ขัดต่อกฎหมายและขนบธรรมเนียมประเพณีก็ย่อมทำให้เกิดการบริโภคปัจจัยให้เกิดคุณประโยชน์ รวมถึงการบ่มเพาะให้มีความเคารพกฎกติกาที่ดีงามของสังคมในการอาศัยอยู่ร่วมกันให้มีคุณค่าที่ดีที่สุดต่อไป ดังนั้น สีสภวานาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาการปฏิสัมพันธ์ที่ดีงามกับบุคคลในสังคม ด้วยการประกอบอาชีพที่เกื้อหนุนต่อกันบนพื้นฐานแห่งกฎกติกาที่อาศัยอยู่ร่วมกันอันนำไปสู่ความอยู่ดีกินดีทั้งต่อตนเอง คนรอบข้าง สังคมและสิ่งแวดล้อม

ความหมายของศีลภวานา

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติอธิบายความหมายของศีลภวานาไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๓๔} ได้ให้ความหมายศีลภวานาไว้ว่า ศีลภวานา การเจริญศีลหรือพัฒนาศีล คือ พัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

^{๒๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๓๔๘.

มงคล แฝงสาเคน^{๒๓๕} ได้อธิบายสีลภาวนาไว้ว่า การพัฒนาศีลเป็นการพัฒนาให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเป็นสุข จึงจำเป็นจะต้องมีการฝึกฝนควบคุมตนในทางกาย วาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิต ดังนั้น การแก้ปัญหาคุณภาพทางการศึกษาจึงต้องสนับสนุนบทบาทของสถาบันสังคมที่สำคัญให้เข้มแข็ง ได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา สถาบันการศึกษา สื่อมวลชน ตลอดจนส่งเสริมบทบาทขององค์กรเอกชน สาธารณประโยชน์ ดำเนินงานเพื่อพัฒนาชุมชนและสังคมในรูปแบบต่างๆ เน้นการกำกับดูแลให้สถาบันทางสังคมมีบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม โดยการสร้างจิตสำนึกในจรรยาบรรณ คุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นหน้าที่ของสถาบันการศึกษา การสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นโดยการรู้จักควบคุมตนเองทางกายจะเป็นการควบคุมจิตใจของตนเองไปด้วยในตัว เป็นการทำให้มนุษย์ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ อยู่ในระเบียบวินัยได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการฝึกฝนให้คุณธรรมเจริญขึ้น เมื่อมนุษย์ส่วนใหญ่มีคุณธรรม คุณธรรมเกิดขึ้นในสถาบันการศึกษาเป็นการประกันได้ว่าคุณภาพเกิดอย่างแน่นอน

ประทีป จินฉัตร^{๒๓๖} ได้อธิบายสีลภาวนาไว้ว่า Moral Development หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เป็นเรื่องของการปฏิสัมพันธ์คนอื่น ประพฤติในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม การพัฒนาด้านนี้ได้ดีต้องมีปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนที่สำคัญอย่างน้อย ๒ ปัจจัย คือ การสนับสนุนทางสังคมและสังฆาริกทาน

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ^{๒๓๗} ได้อธิบายสีลภาวนาไว้ว่า สีลภาวนาหรือการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ คือ รู้จักสังเคราะห์ เกื้อกูล และไม่เบียดเบียนต่อกลุ่มบุคคลต่างๆ สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมด้านการหาเลี้ยงชีพที่ประกอบสัมมาอาชีพ และการจัดสรรการใช้จ่ายที่ดี และด้านวินัย คือ เคารพกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบ จรรยาบรรณ เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข รวมทั้งการรู้จักปรับปรุงวินัยภายในตนเองให้สามารถทำงานได้ดียิ่งขึ้นไป

จากความหมายของสีลภาวนาจึงสรุปได้ว่า สีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลไปในทางที่ดี พัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่ดีด้วยการสื่อสารอย่างมีคุณค่าแก่การสร้างสรรค์ เอื้อเพื่อเอื้อแก่กันด้วยความมีไมตรีสัมพันธ์สามัคคี เพื่อความไม่เบียดเบียนอันสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น พัฒนาการประกอบอาชีพบนหนทางแห่งความสุจริตดีงาม ไม่ผิดกฎหมาย มีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ ทำการสร้างมูลค่าที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองสำหรับยังชีพ การสงเคราะห์แบ่งปันกัน ไม่หลงมัวเมาในสิ่งที่ได้ตอบแทน พัฒนาระเบียบวินัยในตนเองด้วยการเคารพกฎกติกาของบ้านเมือง มีวินัยในการดำเนินชีวิตเพื่อการจัดระเบียบตนเอง ครอบครัว และสังคมให้มีการเป็นอยู่อย่างเป็นระเบียบ

ความสำคัญของสีลภาวนา

^{๒๓๕} มงคล แฝงสาเคน, “ธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา”, วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน) : ๕๑.

^{๒๓๖} ประทีป จินฉัตร, การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสารอิเล็กทรอนิกส์การปกครอง, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๗.

^{๒๓๗} ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ, การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๓ – ๑๖๕๕.

สื่อกาวนาที่ว่าเป็นการพัฒนาทางสังคมนั้น ไม่มุ่งแต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่เบียดเบียนกันเท่านั้น แต่มุ่งถึงการฝึกอบรมกายวาจาให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย กล่าวคือ การฝึกอบรมให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกาย วาจา นั้น เริ่มด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี เป็นไปในทางที่เกื้อกูลต่อกันในสังคม อันนี้เป็นศีลขั้นพื้นฐาน แต่นอกเหนือจากนั้น ยังมี การศึกษาอบรมกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก โดยที่ความสามารถในการฝึกพฤติกรรมทางกาย วาจาของตนนั้น จะเป็นฐานการพัฒนาจิตใจต่อไปด้วย^{๒๓๘}

จากข้อคิดเบื้องต้นจึงทำให้มองเห็นว่า สื่อกาวนามีความสำคัญต่อการพัฒนากายและ วาจาให้เป็นฐานที่ดีต่อการพัฒนาจิตต่อไป การปฏิสัมพันธ์จึงเป็นข้อแรกของการพัฒนาศีลที่ทำให้ มนุษย์เกิดการรู้สำหรับการอยู่อาศัยเป็นสังคม ด้วยการประพฤติชอบด้วยการและวาจาที่ดีต่อกัน รวมถึงการประกอบอาชีพที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันสำหรับการเดินทางที่มีคุณค่า ในการใช้ชีวิตอย่างมี แบบแผน และยังมีวินัยปฏิบัติที่ดีซึ่งทำให้มนุษย์ในสังคมยอมรับกันด้วยการศึกษาปฏิบัติใน กฎระเบียบที่ดีงามเพื่อนำไปใช้ในชีวิตตามความเป็นจริง อันส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจที่จะต้องพึงศีล เพื่อประคับประคองจิตใจให้มีความตั้งมั่นและหนักแน่นมากขึ้น

นอกจากนี้แล้ว สังคมที่ประกอบด้วยสื่อกาวนาที่ดีย่อมมีคตินิยมสำคัญต่อการพัฒนาสังคม และอุดมการณ์ที่ดีเช่นกัน โดยสามารถมีบทบาทที่ดีต่อการพัฒนาสังคมในยุคโลกาภิวัตน์เพื่อเป็น กรอบแนวคิดที่สำคัญของการพัฒนากายและจิตใจบนพื้นฐานของสังคมแห่งอุดมคติ ที่ส่งเสริมให้ มนุษย์มีจิตใจที่ดีงามและงอกงามเบ่งบานอยู่เสมอบนพื้นฐานแห่งการพัฒนาศีลเพื่อสร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อยู่เสมอ อุดมการณ์ที่ดีดังกล่าวมีบทบาทสำคัญอยู่ ๓ ประการ ประกอบด้วย

๑. ให้จุดหมายและทิศทาง คือ ทำให้สังคมมีจุดหมายและทิศทางที่จะมุ่งหน้าไป และ เกิดพลังที่จะพุ่งพล่านไปอย่างแรงเข้มและแน่วแน่

๒. ให้เกิดเอกภาพและสามัคคี คือ เป็นแกนและเป็นจุดอ้างอิงที่จะร่วมแรงรวมใจคน ในสังคมให้พร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแม้โดยไม่รู้ตัวที่จะมุ่งหน้าไปในทิศทางเดียวกันสู่ จุดหมาย

๓. ให้จุดอุทิศตัวที่จะข้ามพ้นอัตตา คือ สร้างเป้าหรือจุดยึดใหม่ที่ใหญ่กว่าและอยู่นอกตัวตนของแต่ละคน ซึ่งจะทำให้บุคคลสยบยอมเสียสละหรือข้ามพ้นความยึดมั่นในตัวตนและ ผลประโยชน์หรืออำนาจของตนไป แล้วทำการเพื่ออุดมคติเป็นต้นที่ยิ่งใหญ่นั้นได้^{๒๓๙}

ด้วยอุดมคติดังที่กล่าวมาเบื้องต้นจึงทำให้เห็นว่า การกำหนดจุดหมายและทิศทางมี ความสำคัญต่อการมุ่งสู่เป้าหมายนั้นได้ครึ่งทางแล้ว นอกจากนี้ยังเกิดการส่งต่อและผลักดันให้เกิด การพัฒนาให้ศีลและวินัยทั้งหลายที่มีกรอบตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง นอกจากนี้ยังเกิดความเชื่อมั่นที่ดีและมีแรงขับที่แน่วแน่ต่อการมุ่งสู่ทิศทางที่กำหนดไว้ ดังเช่นศีลจึง เป็นตัวกำหนดให้เราได้เดินทางสู่ความอิสระทางจิตใจและพ้นจากการถูกดึงหรือรั้งเหล่านั้นได้เป็น อย่างดี นอกจากนี้ การมีศีลธรรมอันเป็นอุดมการณ์ที่ดียังทำให้เกิดความเป็นเอกภาพและสามัคคีที่ดี

^{๒๓๘} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), *รุ่งอรุณของการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๔๕.

^{๒๓๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *รู้จักอเมริกา หันมาดูศักยภาพของไทย*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๖), หน้า ๖๒ - ๖๓.

ต่อกัน เนื่องจากการมีวัตถุประสงค์เป้าหมายที่เดินร่วมกันแล้วพร้อมกับความแน่วแน่มั่นใจที่จะเดินทางให้ถึงจุดหมายปลายทาง จึงทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากการโต้เถียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นหนึ่งเดียวกันของทุกคนในกลุ่มนั้นๆ ยิ่งมีความเป็นหนึ่งกันมากเท่าไร ก็มีผลทำให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีกันอย่างไม่สามารถจะห้ามไว้ได้ เพื่อการก้าวสู่หนทางแห่งมรรคาที่พระพุทธศาสนาได้กำหนดไว้ และนอกจากนั้นแล้ว ยังจึงมีการกำหนดจุดที่จะต้องสลัดทิ้งออกจากความมีตัวมีตนเพื่อป้องกันมิให้แสดงความเป็นเจ้าของต่อคนใดคนหนึ่ง เนื่องจากอุดมการณ์ระดับศีลนั้นเป็นการประพฤติในระดับของบุคคลตั้งแต่สองขึ้นไปหรือการเริ่มก่อตัวเป็นชุมชนหรือสังคมที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน เมื่อได้รับการยอมรับเพื่อการกำหนดเป้าหมายที่ดีแล้วจึงเกิดการแสดงถึงความร่วมมือร่วมมือกันและแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อทุกคนที่ได้ช่วยกันทำให้สังคมมีความเป็นเอกภาพโดยไม่สามารถหาเจ้าของจากใครคนใดคนหนึ่งได้ เพื่อการมองซึ่งความงอกงามอย่างไม่มีใครมาเทียบได้ซึ่งเป็นความงอกงามที่พร้อมจะเบ่งบานของธรรมชาติที่มนุษย์อาศัยอยู่ การพัฒนาศีลให้เกิดขึ้นจึงเป็นการมองเห็นความงามของธรรมชาติในการทำให้นุชนั้นมีความเป็นปกติตามธรรมชาติที่มีความตื่นตัวและกระทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญอยู่อย่างไม่ขาดสาย ดังนั้น สีสภาวนาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและเดินทางจนถึงจุดหมายที่ต้องการด้วยความสมัครสมานสามัคคีกันอันเกิดคุณค่าแท้ของการอยู่ร่วมกันอย่างแท้จริง

องค์ประกอบของสีลภาวนา

การพัฒนาศีลหรือการเจริญศีล เป็นการจัดระเบียบวินัยความสุจริตทางกาย วาจา และ ความสัมพันธ์ทางสังคม ศิลมองได้สองด้าน ด้านภายในตัวเองกับด้านภายนอก ด้านภายในของศีล คือ การฝึกกายวาจาให้เดินเข้าสู่ทางที่ถูกต้องปราศจากโทษ เพื่อให้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตต่อไป สีลภาวนาเป็นพื้นฐานแก่จิตตภาวนา ท่านบอกว่า ศีลที่ถูกต้องเป็นไปเพื่อสมาธิ ถ้าใช้ศัพท์พระก็ว่าสมาธิสังวัตตนิก นี่เป็นเรื่องวัตถุประสงค์ภายใน ศีลนั้นจะปฏิบัติอย่างไร ถ้าไม่เป็นไปเพื่อสมาธิก็ล้มเหลวหมด ไม่ได้ดูที่การปฏิบัติภายนอกแค่นั้นแค่นี้ แต่ดูที่ว่าบรรลุเป้าหมายหรือไม่ อันนี้เป็นหลักสำคัญ คือ มองศีลมองสองแบบ หนึ่งมองในรูปแบบว่าเครื่องครัดเท่าไร เครื่องครัดนี้ก็ถูกต้องในแง่หนึ่งเพราะมันมีหลักการกฎเกณฑ์ภายนอกที่จะเป็นข้อตกลงสำหรับรู้ร่วมกันว่าเอาแค่ไหน อย่างน้อยรูปแบบนี้ให้แล้ว รูปแบบนี้เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตาม รูปแบบนี้ไม่ใช่เครื่องตัดสินที่แท้จริง ต้องดูว่าเข้าลักษณะสมาธิสังวัตตนิกเป็นไปเพื่อสมาธิหรือไม่ ถ้าไม่มีเป้าหมายนี้อยู่ การปฏิบัติอาจจะเครื่องครัดเลยเถิดไป เป็นไปได้เหมือนกันอย่างลัทธินิครนถ์ก็ถือปฏิบัติเครื่องครัดเลยเถิดไป ศิลมองในแง่ข้างนอก คือ ศิลมองในแง่ประโยชน์ของสังคม คือ การไม่เบียดเบียนกันเป็นอย่งน้อย ศิลมนี้มีหลักการด้านนอกอย่างน้อยไม่เบียดเบียนกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ต่อจากนั้นเป็นศีลที่เกื้อกูลยิ่งขึ้น คือ การช่วยเหลือสังคม อย่างพระจัดเอาบุญกิริยาวัตถุข้อ ไวยาวัจจมัยกุศล บุญหรือกุศลที่เกิดจากการชวนช่วยช่วยเหลือรับใช้อะไรต่างๆ (ไวยาวัจจะ) อย่างพวกที่ไปทำงานสังคมสงเคราะห์ ทำงานพัฒนา นี่เราถือว่าเป็นพวกทำไวยาวัจจมัยทั้งนั้น ไวยาวัจจะนี้เป็นเรื่องศีลชั้นบวก เรามีศีลที่เรียกว่าศีลชั้นลบ คือ ไม่เบียดเบียนเป็นเกณฑ์อย่าต่ำ ถ้าใครยังไม่ไปทำอื่นก็ขออย่างเบียดเบียน ทั้งนี้ถ้าทำได้ดีกว่านั้นก็มาถึงขั้นไวยาวัจจมัยเป็นชั้นบวกไปช่วยเหลือ จะเรียกว่ารับใช้หรือบริการเป็นว่าเรื่องศีลนี้สองอย่าง มองข้างในและข้างนอก ในด้านสังคม

ความสัมพันธ์ในลักษณะไม่เบียดเบียน ลักษณะช่วยเหลือเกื้อกูล และข้างในมักจะสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ถ้าภายนอกดีก็จะช่วยให้จิตใจมีพื้นฐานที่จะทำให้สงบได้ อย่างน้อยสังคมที่สงบร่มเย็นมีสันติทำให้คนมีสภาพแวดล้อมอำนวยแก่การฝึกอบรมทางจิตด้วย หรือตัวเองประพฤติศีลดี จิตตัวเองก็โปร่งเบาอึดใจเป็นพื้นที่จะสงบได้ง่าย เหมาะแก่การทำสมาธิ^{๒๔๐}

ด้วยกรอบที่กล่าวด้วยศีลข้างต้นจึงมีการพัฒนาศีลให้แสดงให้เห็นทั้งคุณค่าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีเป็นตัวการผลักดันให้เกิดจากเจริญจิตไปด้วย ศีลในที่นี้จึงเป็นทั้งการพัฒนาคุณภาพภายในให้มีความมั่นคงพร้อมกับการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายนอกทั้งผู้รับและผู้ให้โดยอยู่ในกรอบแห่งการเตือนตนเองอยู่เสมอ การประพฤติชอบด้วยศีลจึงเป็นการทำความสัมพันธ์กับภายนอกในด้านบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลได้พบเจอกันและมีท่าทีในการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน นั่นจึงเป็นเหตุผลในการกำหนดการวางตัวเองให้มีความเหมาะสมกับภาระหน้าที่ที่ตนเองจะต้องเข้าใจและทำกิจนั้นให้สำเร็จอยู่เสมอ ดังนั้นแล้วกรอบของศีลภาวนาจึงมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ ๓ ด้านประกอบด้วย (๑) วินัย (๒) ปฏิสัมพันธ์ และ (๓) อาชีพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. วินัย

วินัยเป็นการกำหนดกฎกติกาของการอยู่ร่วมกันในสังคม และการจัดความประพฤติของตนเองให้มีความสง่างามด้วยวัตรปฏิบัติที่ดี เหตุนี้จึงต้องมีการบัญญัติหรือตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นมาเพื่อเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในความปกติสุข วินัยบัญญัติ คือ การจัดตั้งวางระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่างๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ ปฏิบัติกิจ และดำเนินการต่างๆ เพื่อเกื้อหนุนกันให้ก้าวหน้าไปอย่างได้ผลดีที่สุด สู่จุดหมายของชีวิต ขอบบุคคล ขององค์กร ของชุมชน ตลอดจนของสังคมทั้งหมดไม่ว่าในระดับใด โดยเฉพาะสำคัญที่สุด เพื่อโอกาสให้แต่ละบุคคลฝึกศึกษาพัฒนาชีวิตของเขาให้ประณีตประเสริฐ ที่จะได้ประโยชน์สูงสุดที่จะพึงได้จากการที่ได้มีชีวิตเป็นอยู่^{๒๔๑}

วินัยที่ถูกตั้งขึ้นมาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลในสังคมนั้นๆ จะต้องเคารพและรักษาความเป็นกลางของวินัยนั้นๆ ไว้ เริ่มตั้งแต่การตั้งกฎกติกาขึ้นภายในบ้านและกลุ่มเพื่อน เพื่อเป็นขอบเขตที่สำคัญในการพัฒนากลุ่มและรักษาคุณค่าของกลุ่มให้มีความหนักแน่นอยู่ในกติกานั้นๆ อยู่เสมอ เมื่อคนอยู่กันด้วยกติกาที่ร่วมกันตั้งขึ้นมาและพัฒนาเกิดเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง จึงมีการบัญญัติสิกขาบทที่ควรทำและควรห้ามขึ้นมา เนื่องจากการทำให้กลุ่มใหญ่ที่มาจากบุคคลจากต่างครอบครัวต่างวรรณะ และต่างความคิดมากมาย เป็นตัวการที่เป็นสาเหตุสำคัญของการไม่ยอมวางซึ่งทิฐิมานะที่ไม่มีคุณค่าต่อการพัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นเลย ฉะนั้น จึงต้องการบัญญัติสิกขาบทให้เป็นเครื่องชูจิตใจให้มีความมั่นคงในข้อวัตรปฏิบัติสำหรับกลุ่มที่ต้องเป็นไปเพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และต้องเข้มติที่มีมาก่อนเป็นเครื่องวัดให้เห็นถึงปัญหาและอุปสรรคซึ่งเป็นเหตุปัจจัยสำคัญในการตั้งสิกขาบทเหล่านี้ เพื่อเป็นการเข้าใจถึงผลกระทบที่มีผลต่อส่วนร่วมจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีกรอบของความเป็นระเบียบอันแสดงให้เห็นถึงวงจรที่ควรเดินซึ่งจะนำพาให้เราประสบซึ่งความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งงาม เพื่อการเจริญรอยตามแบบแผนที่มีคุณภาพเพื่อทำการให้สิ่งนั้น

^{๒๔๐} พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตโต), *ค่านิยมแบบพุทธ*, หน้า ๑๒๑ - ๑๒๒.

^{๒๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, หน้า ๑๐๘.

เกิดขึ้นจริงและให้เกิดการพัฒนาให้มีความสมบูรณ์อย่างรอบด้าน เพื่อเป็นเครื่องมือที่สำคัญในแต่ละสาขาอาชีพ สำหรับนำไปเป็นจรรยาบรรณที่พึงามของการทำงานที่ดีมากขึ้น

ในชีวิตประจำวันนั้นเราจึงต้องช่วยกันจัดระเบียบธรรมชาติให้เข้าที่อยู่เสมอ ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)^{๒๔๒} ได้กล่าวไว้ว่า ดอกไม้ที่จัดไว้ในพานและแจกันอย่างเป็นระเบียบงดงามบนโต๊ะบูชาพระ เมื่อมองดูจะรู้สึกว่าเป็นระเบียบงดงามน่าดูน่าชม ในห้องที่อยู่อาศัยเมื่อวางสิ่งของต่างๆ ไว้ตามที่โดยระเบียบก็จะดูเรียบร้อยงดงามได้ประโยชน์ ดังคำว่า ของใช้ไว้เป็นที่หายก็รู้ดูก็งามตา บ้านเรือนเมื่อจัดวางสิ่งต่างๆ ให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาดให้ทั่วถึงตลอดถึงบริเวณบ้าน ก็จะดูงดงาม น่าอยู่น่าอาศัย อาหารที่บริโภค ภาชนะสำหรับใช้ตลอดถึงเครื่องปรุงอาหารต่างๆ เครื่องนุ่งห่มต่างๆ ที่หลับที่นอน ตลอดถึงที่หิ้งที่ถ้ำสิ่งที่ไม่สะอาด เมื่อจัดให้เรียบร้อยให้สะอาดและถูกต้องด้วยหลักสุลักษณะอนามย ก็จะทำให้น่าดูน่าชมให้เกิดความสุข แม้ภายนอกบ้านออกมา ถนนหนทางบ้านเรือนทั่วไป ตลอดถึงโรงเรียนและสถานที่ต่างๆ ที่ใช้ร่วมกัน เมื่อช่วยกันรักษาความเรียบร้อยความสะอาด ไม่ทำใหสกปรกรกรุงรังก็จะแลดูเรียบร้อยงดงาม และให้เกิดความสุขร่วมกันโดยทั่วไป แม้สิ่งของของตนเองที่นอกจากนี้ เช่น หนังสือเรียน สมุดดินสอ ก็รักษาความสะอาดและทะนุถนอม เมื่อจะเขียนก็เขียนเฉพาะเรื่องที่ควรเขียนลงไปในสมุด และเขียนให้เรียบร้อยให้มีระเบียบและถูกต้อง หนังสือที่เขียนสำหรับอ่าน ก็ต้องเขียนให้อ่านออก และสำเนียงสียงเกิดวิธีใช้ตัวอักษรสะกดการันต์เพื่อเขียนให้ถูก หนังสือเมื่อเปิดอ่านก็ไม่เปิดพลิกโดยแรงและไม่เปิดแบะเกินไป จะเป็นเหตุให้ฉีกขาดเสียหาย บางทีหนังสือยับไปเสียก่อนเหล่านี้เป็นต้น แม้กิริยามารยาทก็เช่นเดียวกัน การพูดจา การแสดงกิริยาทางกาย เมื่อใช้วาจาที่ถูกต้องเรียบร้อย จะยืนเดินนั่งนอนก็เรียบร้อย มีมารยาท รู้จักแสดงความเคารพในผู้ที่ควรเคารพ ไม่แสดงกิริยาชนิดไม่มีมารยาทหรือชนิดล่วงเกินต่อผู้หลักผู้ใหญ่และบุคคลต่างๆ ไป ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสมบัติของผู้ดี คือสมบัติของคนดี คนที่มีกิริยามารยาทดีทั้งทางกายทั้งทางวาจา เช่นกล่าวมานี้ ย่อมเป็นคนเรียบร้อย น่านิยมชมชอบ นี้แหละคือความมีระเบียบ เพราะมีระเบียบเพราะจัดให้ถูกที่เหมาะสมก็ย่อมเกิดความเรียบร้อยงดงาม

ด้วยการจัดระเบียบที่กล่าวมานี้ เป็นการรู้จักใช้วินัยในการเอาไปดำเนินชีวิตให้เกิดความดีงาม ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหนก็ต้องมีการจัดระเบียบให้สิ่งของทางกายภาพที่อยู่รอบตัวเราให้เข้าที่เข้าทาง เพื่อเตรียมตัวให้สามารถปฏิบัติในการประยุกต์ใช้ข้อปฏิบัติทางสังคมให้อยู่ในบ้านมากขึ้น ด้วยการรู้จักจัดระเบียบในการจัดวางวัตถุสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย การจัดแบ่งเวลาให้มีความพอเหมาะและยืดหยุ่นพอประมาณในการทำกิจวัตรในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังรวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของที่อยู่อาศัยหรืออาคารบ้านเรือนให้มีความสวยงามอยู่เป็นเป็นประจำ และสุดท้ายคือการนำสิ่งที่ดีงามทางสังคมมาจัดเป็นระเบียบที่ดีสำหรับเป็นเครื่องหมายในการอยู่ร่วมกันด้วยดี ดังนั้น การกระทำด้วยการเคารพและรักษาวินัยย่อมทำให้เกิดความเจริญงอกงามอยู่เสมอ พร้อมกันนั้นยังทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ความสวยงามควบคู่ไปด้วย จึงเป็นการจัดการในการมีความปฏิสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นต่อสังคมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ดีงามให้มีความเพิ่มพูนขึ้นอีกตลอดเวลาที่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน

^{๒๔๒} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), *หลักพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๕๒ - ๓๕๔.

๒. ปฏิสัมพันธ์

การปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมีความสำคัญยิ่งต่อการอาศัยอยู่ในยุคข้อมูลข่าวสาร เนื่องจากช่องทางอันมีความหลากหลายทำให้นักวิชาการสื่อสารเข้าถึงกันได้ง่ายมากขึ้น ฉะนั้น การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการใช้เป็นเครื่องมือเพื่อการสื่อสารที่ดีกับบุคคลอื่น การปฏิบัติสัมพันธ์นั้นเกิดจากความต้องการที่จะต้องสนทนาแลกเปลี่ยนในสิ่งที่ยากรู้ยากทราบในความเป็นจริง การปฏิสัมพันธ์เริ่มจากบุคคลสองคนได้พูดจาปราศรัยกัน และขยายเป็นกลุ่มเป็นคณะ จนกลายเป็นที่ชุมนุมขนาดใหญ่ได้ อย่างเช่น การสื่อสารในครอบครัว ญาติมิตรวงศ์ตระกูล สถานที่ทำงานหรือสถานศึกษา ในวงการศาสนา ชาติ และนานาชาติตามลำดับ นอกจากนี้ทางพระพุทธศาสนายังถือว่าการปฏิสัมพันธ์กับสัตว์ร่วมโลกเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ดีอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธควรแสดงออกให้เห็น

สาระสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่สร้างเบียดเบียนให้มีเวรมีภัยต่อกันซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนต่อกัน ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงต้องพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบเพื่อฝึกฝนทักษะการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในแวดวงในสังคมด้วยความมีประสิทธิภาพ การปฏิสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาศีลซึ่งมีเนื้อหาในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น จึงต้องมีการวางตัวและทำให้เหมาะสมกับการงานที่ต้องทำ นอกจากนี้แล้ว เมื่อบุคคลต่างๆ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจึงเกิดการสงเคราะห์เกื้อหนุนกันเพื่อต้องการให้บุคคลนั้นๆ ได้รับสิ่งที่ดีขึ้น ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวยิ่งทำให้เกิดการเอาใจใส่ดูแลกันด้วยดีอันนำมาซึ่งความพึงพาอาศัยกันด้วยความปรารถนาดีต่อกัน อันเป็นการสร้างมิตรไมตรีที่ต้องอาศัยกันเพื่อสร้างความสมัครสมานสามัคคีขึ้นเพื่อการสร้างความดีงามร่วมกันให้เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การปฏิสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นการรู้จักวิธีการสื่อสารเพื่อเกิดการแสดงเจตนาอันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการชักจูงกันกระทำความดีประโยชน์ที่มีคุณค่าแก่สังคม อันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์ความสวยงามให้เกิดภายในจิตของผู้กระทำและความมีปฏิสัมพันธ์เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลต่างๆ ที่ได้รับผลของการกระทำเช่นนี้ การปฏิสัมพันธ์จึงทำให้นักวิชาการมีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันมากขึ้น

การสื่อสารที่ดีจึงต้องมีผลดีต่อทั้งผู้สื่อสารและผู้รับสาร ด้วยข้อมูลที่เป็นเนื้อหาของสาร จึงเป็นการสื่อให้เห็นถึงภาวะทางจิตใจและความประพฤติที่ถ่ายทอดออกมาให้เห็นถึงความเป็นเนื้อหาของสารที่สื่อออกสู่ผู้รับสาร การสื่อสารด้วยเนื้อหาที่ไม่มีจุดประสงค์เพื่อการเบียดเบียนกันหรือก่อความเดือดร้อนให้แก่กัน แต่เนื้อหาของสารเหล่านั้นล้วนเป็นไปเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในการร่วมกันพัฒนาสร้างสรรค์สิ่งที่ดีควรเป็นตามความเป็นจริง จึงทำให้นักวิชาการสื่อสารกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน และยิ่งสร้างคุณประโยชน์ที่ดีต่อการพัฒนาจิตใจที่ดีเพื่อการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตใจที่มีความเมตตากรุณาต่อกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น การปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจึงมีความสำคัญต่อการสื่อสารข้อมูลข่าวสารแก่กันด้วยความปรารถนาด้วยมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน เพื่อการสร้างความสมัครสมานสามัคคีและเข้าถึงความเป็นจริงโดยเร็วที่สุด

๓. อาชีพ

การประกอบอาชีพเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนให้ตั้งตนอยู่กรอบความประพฤติเพื่อการเลี้ยงชีพที่ดีงาม สัมมาอาชีพะจึงเป็นการหาเลี้ยงชีพโดยทางชอบธรรม ซึ่งเป็นศีลข้อสำคัญอย่างหนึ่ง การประกอบอาชีพที่บริสุทธิ์จึงเป็นเรื่องของความสุจริตในการแสวงหาปัจจัยเครื่องประกอบ

กาย หรือการแสวงหาซึ่งสิ่งของมีค่าเพื่อนำมาใช้สอยแลกเปลี่ยนให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อาชีพที่กล่าวมากนี้เป็นภาระเว้นจากการประกอบอาชีพซึ่งแสดงถึงความเป็นไปในทางเสื่อมทั้งต่อมนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อม การประกอบอาชีพที่ดีจึงต้องเป็นการหาเลี้ยงชีพโดยไม่ทำ ความเบียดเบียนต่อผู้ และไม่สร้างความเสียหายสังคม รวมถึงไม่ประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมายที่ตั้งมา ของสังคมด้วย ด้วยเหตุนี้ ผู้ประกอบอาชีพจึงต้องแสดงให้เห็นถึงความสุจริตที่ชอบธรรมในการ ประกอบอาชีพ ด้วยการสร้างสรรค์คุณค่าให้เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและสังคมอันเป็นที่ตั้งในการ ผลิตหรือหามาซึ่งการทำให้สังคมมีความเป็นอยู่ที่ขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเกื้อกูลที่ดีต่อกันสำหรับ มีแผนการรองรับในการแก้ไขปัญหาทั้งที่ค้างค้ำและสิ่งที่ยังไม่มาถึงด้วยการพัฒนาตนเองให้มีความไม่ ประมาทต่อสิ่งที่ไม่คาดฝัน อันเป็นการช่วยให้สังคมกลับสู่ภาวะปกติโดยเร็ว และยังให้ความมั่งคั่งมา ต่อธรรมชาติที่ยังมีคุณค่าต่อการดำรงชีพของมนุษย์ให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นไป

เนื่องจากการทำงานไม่เพียงแต่เพื่อการยังชีพเท่านั้น หากเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสภาพ ชีวิตของมนุษย์ทุกคน ปราศจากการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ร่างกายก็จะแกร็นและพบกับความตาย จิตใจก็จะเป็นไปในทำนองเดียวกัน การทำงานมิได้เป็นการถูกลงโทษโดยกรรมเก่าดังเช่นเชือกถักกัน มาตั้งแต่ครั้งโบราณ หากเป็นรางวัล เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นใหญ่ของมนุษย์บนพื้นพิภพ เป็น สัญลักษณ์แห่งความเป็นเจ้านายของมนุษย์เหนือสรรพสิ่งทั้งปวง สิ่งที่เราเรียกกันว่า อารยธรรม ก็คือ ผลงานของมนุษย์ที่ปรากฏให้เห็นซึ่งเกิดจากความจำเป็นที่จะต้องก่อสร้าง สร้างสรรค์ และทำงาน หนักด้วยมือและสมอง เป็นการแสดงออกแห่งแรงกระตุ้นที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของเรา ปราศจาก อารยธรรม ชาติจะสาบสูญ^{๒๔๓}

สำหรับอาชีพที่ตีนั้นว่าโดยสาระได้ว่า ไม่ประกอบอาชีพที่เป็นการเบียดเบียน ก่อความ เดือดร้อนเสียหายแก่ชีวิตอื่น และแก่สังคม หรือที่จะทำชีวิต จิตใจ และสังคมให้เสื่อมโทรมตกต่ำ ดังนั้น สำหรับคฤหัสถ์จึงมีพุทธพจน์แสดงอภินิหารวิเศษ คือ การค้าขายที่อุบาทว์ไม่พึงประกอบ ๕ อย่าง ได้แก่ การค้าอาวุธ การค้ามนุษย์ การค้าสัตว์ขายเพื่อฆ่าเอาเนื้อ การค้าของเมา (รวมทั้งสิ่งเสพติดทั้งหลาย) และการค้ายาพิษ เมื่อเว้นมิจอาชีพก็ประกอบสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นการงานที่เป็นไปเพื่อ แก้ปัญหาและช่วยสร้างสรรค์เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคมอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะทำให้เกิดปิติและ ความสุขได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะลึกซึ้งขึ้นมาคราวใดก็อึดใจ ภูมิใจว่าเราได้ทำชีวิตให้มีคุณค่าไม่ว่างเปล่า ซึ่งจะเป็นปัจจัยหนุนให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปในมรรค โดยเฉพาะระดับจิตใจหรือสมาธิ

สัมมาอาชีพนอกจากเป็นอาชีพการงานที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตและสังคมแล้ว ยังเป็น ประโยชน์ในด้านการศึกษาพัฒนาชีวิตของตนเองด้วย ซึ่งผู้ทำงานควรตั้งใจใช้เป็นโอกาสในการ พัฒนาการ เช่น เป็นแดนฝึกฝนพัฒนาทักษะต่างๆ ฝึกกายวาจาภิรียมารยาท พัฒนาความสามารถ ในการสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ฝึกความเข้มแข็งขยันอดทน ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความมีฉันทะ มีสติ และสมาธิ พัฒนาความสุขในการทำงานและพัฒนาด้านปัญญา เรียนรู้จากทุกสิ่ง ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องเข้ามา คิดค้นแก้ไขปรับปรุงการงานและการแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งนี้ ในความหมายที่ ลึกลงไป การเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีพทำนวมถึงความขยันหมั่นเพียร และการปฏิบัติให้ได้ผลดีใน การประกอบอาชีพที่สุจริต เช่น ทำงานไม่ให้ค้ำค้ำงอาภูล เป็นต้น ด้วยอาชีพการงานนั้น เป็น

^{๒๔๓} โคโคตี คาร์เนกี, วิธีสร้างจิตใจให้เจริญงาม (Don't grow old – Grow up!), แปลโดย อาษา ขอบจิตต์เมตต์, หน้า ๒๒๔.

กิจกรรมที่ครองเวลาส่วนใหญ่แห่งชีวิตของเรา ถ้าผู้ใดมีโยนิโสมนสิการ คิดถูก ปฏิบัติถูกต้องอาชีพ การงานของตน นอกจากได้บำเพ็ญประโยชน์เป็นอันมากแล้ว ก็จะได้ประโยชน์จากการงานนั้นๆ มากมาย ทำให้งานนั้นเป็นส่วนแห่งสิขกา เป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวไปในมรรคได้ด้วยดี^{๒๔๔}

การประกอบอาชีพย่อมได้มาซึ่งทรัพย์สินเป็นเรื่องธรรมดา การนำทรัพย์ที่ได้มานั้น จัดสรรให้ครอบครัวต่อการใช้จ่าย การอดออม และเข้าใจถึงคุณค่าทางจิตปัญญาจึงมีความสำคัญต่อการทำให้เกิดประโยชน์มากขึ้นต่อไป การใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มานั้นจึงต้องแบ่งสรรปันส่วนให้มีความพอดีกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ดังเช่น การแบ่งทรัพย์ที่หามาได้ออกเป็น ๔ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ เป็นค่าใช้จ่ายประจำที่ตนเองต้องมี ส่วนที่ ๒ เป็นค่าเลี้ยงดูแลสงเคราะห์บุคคลผู้มีพระคุณ ส่วนที่ ๓ สำหรับไว้ทำบุญอันเป็นสาธารณกุศล และส่วนที่ ๔ เป็นเงินออมไว้ใช้จ่ายในยามจำเป็น เป็นต้น นอกจากนี้ทรัพย์สินที่หามาได้นั้นจึงมีคุณค่าที่ดีทางด้านจิตปัญญาซึ่งเป็นเครื่องเตือนสะกิดใจให้เราไม่หลงมัวเมาในคุณค่าเทียมที่มีต่อเรา แต่ให้เรารู้เท่าทันและทำจิตใจให้เป็นอิสระออกจากคุณค่าเทียมทั้งหลาย เพื่อเป็นการพัฒนาจิตปัญญาที่ดียิ่งขึ้น ขึ้นไปจึงต้องรู้จักแปลงทรัพย์ที่เป็นบุญเทียมให้กลายเป็นบุญแท้ด้วยการใช้ทรัพย์เหล่านั้นเพื่อการยกระดับจิตใจและปัญญาให้ใช้จ่ายด้วยความสบายใจเพื่อสร้างคุณค่าที่แท้จริงให้เกิดขึ้น นอกจากนี้ การประกอบสัมมาอาชีพที่ดีควรมีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพที่กำลังทำ ด้วยการรู้จักพอดีและเข้าใจหน้าที่ที่ถูกต้องต่อผลตอบแทนที่ได้รับ การมีทัศนคติความเห็นที่ดีต่ออาชีพการงานซึ่งเป็นเครื่องมือฝึกฝนฝีมือของเราเองให้มีความเชี่ยวชาญเพื่อแก้ไขปรับปรุงได้ทันทั่วทั้ง และการใช้ทักษะอาชีพเหล่านั้นเพื่อใช้ในการเผื่อแผ่องค์ความรู้ที่ดีสู่สังคม เพื่อการพัฒนาให้ครอบครัวอันเป็นประโยชน์ที่ดีต่อการประกอบอาชีพต่อไป

สรุปได้ว่า สิลกาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลไปในทางที่ดี พัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่ดีด้วยการสื่อสารอย่างมีคุณค่าแก่การสร้างสรรคเอื้อเพื่อเผื่อแผ่กันด้วยความมีมิตรไมตรีสมัคสมานสามัคคี เพื่อความไม่เบียดเบียนอันสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น พัฒนาการประกอบอาชีพบนหนทางแห่งความสุจริตดีงาม ไม่ผิดกฎหมาย มีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ ทำการสร้างมูลค่าที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองสำหรับยังชีพ การสงเคราะห์แบ่งปันกัน ไม่หลงมัวเมาในสิ่งที่ได้ตอบแทน พัฒนาระเบียบวินัยในตนเองด้วยการเคารพกฎกติกาของบ้านเมือง มีวินัยในการดำเนินชีวิตเพื่อการจัดระเบียบตนเอง ครอบครัว และสังคมให้มีการเป็นอยู่อย่างเป็นระเบียบ

(๓) จิตตภาวนา (Emotional Development)

จิตตภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตให้มีความเข้มแข็ง อดทน และไม่หวั่นไหวต่อแรงกระทบจากภายนอกที่ถ้าโถมเข้ามาถึงเป็นประจำ จิตตภาวนาก็เป็นเรื่องสมาธิภาวนาเพื่อการฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิหรือเป็นสมถภาวนาเพื่อการยังจิตของตนให้อยู่ในความเจียบบึง สมถะมีจุดมุ่งหมายเพื่อการกำจัดนิวรณ์อันเป็นปฏิปักษ์แก่สมาธิ เพื่อการบำเพ็ญอันมีลักษณะสงบแต่มีปัญญา เป็นการสงบอย่างมีลักษณะท่วงทีของตัวเองในทางที่มีคุณภาพ สมาธิจึงเป็นการกำจัดนิวรณ์ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติจิตตภาวนาหรือสมาธิภาวนาให้สำเร็จ นิวรณ์ ๕ ประการ ประกอบด้วย

^{๒๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, หน้า ๑๑๔ - ๑๑๕.

๑. กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกาม ความพอใจติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สิ่งปรนเปรอทั้งหลาย คือ ใฝ่ในสิ่งที่พอใจอย่างได้ทั้งหลาย

๒. พยาบาท คือ ความคิดที่มีความกระทบกระทั่ง ชัดเคืองแค้นใจ ไม่พอใจอะไรต่างๆ คิดแค้นร้ายมุ่งจะทำลาย

๓. ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ ง่วงเหงา เฉาซึม เป็นตัวทำให้จิตระยอทอดลอย ห่อเหี่ยวไม่ผ่องใส จึงทำให้ไม่เกิดสมาธิ

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านจิตวุ่นวายพล่านไปในเรื่องต่างๆ ความรำคาญใจ ความเดือดร้อนใจ

๕. วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย สงสัยในกุศลธรรมในหลักความดีงาม ทำให้ใจไม่สามารถเล่นไปได้แม้แต่ในสิ่งที่ปฏิบัติ^{๒๔๕}

ด้วยนิรณทัง ๕ นี้เป็นเครื่องขัดขวางจิตไม่ให้สงบ ไม่ให้แน่วแน่ ไม่ให้เกิดสมาธิ สมาธิจะต้องกำจัดนิรณทัง ๕ ดังกล่าวนี้ออกไป เพื่อการอบรมจิตให้มีสมรรถภาพที่ดีต่อการฝึกจิตให้มีคุณภาพจิตดี ให้มีสมรรถภาพจิตดี และให้มีสุขภาพจิตดี หรือเป็นจิตที่มีสมาธิรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เข้ามากระทบได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การพัฒนาจิตจึงมีความสำคัญต่อการทำให้มนุษย์มีจิตที่สดใสเบิกบานตลอดเวลา เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ทั้งที่มีความสุขและความเศร้าโศก ด้วยจิตที่เกิดการพัฒนาแล้วจะมีสมาธิที่ดีต่อการมองโลกตามความเป็นจริง

ความหมายของจิตตภาวนา

ได้มีพระสูตรและผู้ศึกษาและปฏิบัติได้อธิบายความหมายของจิตตภาวนาไว้ดังนี้

ในพระสูตรได้มีการกล่าวถึงการทำให้จิตให้บริสุทธิ์ไว้ว่า ภิกษุหนึ่งประกอบด้วยอริยสี่สัจชั้น อริยอินทริยสังวรและอริยสติสัมปชัญญะนี้แล้วพักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอละอภิชมา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) ในโลก มีใจปราศจากอภิชมาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชมา ละพยาบาทและความมุ่งร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยาบาทและความมุ่งร้าย ละถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่างมีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิกิจฉา (ความลึกลับสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา^{๒๔๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของจิตตภาวนาไว้ว่า จิตตภาวนา การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น^{๒๔๗}

มงคล แฝงสาเคน^{๒๔๘} ได้อธิบายจิตตภาวนาไว้ว่า การพัฒนาจิตใจเป็นการเชื่อมโยงต่อจากการพัฒนากายหรือกายภาวนา การพัฒนาจิตใจไปในทางที่ดีนั้นจะต้องพัฒนาไปใน ๓ ทาง คือ

^{๒๔๕} พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), คำนิยามแบบพุทธ, หน้า ๑๒๓ - ๑๒๔.

^{๒๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๖/๔๔๙.

^{๒๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๓๔๙.

ประการแรกเป็นการพัฒนาคุณภาพจิต ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพจิตซึ่งเป็นการพัฒนาคุณธรรมในด้านต่างๆ ได้แก่ มีความเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ ประการที่ ๒ พัฒนาสมรรถภาพจิตเป็นความสามารถของจิตนั่นเอง หมายความว่า การที่จะปฏิบัติภาระหน้าที่ต่างๆ ได้ดีได้แก่นั้นจะต้องมีสมาธิเรียกว่ามีจิตมีสมรรถภาพ การมีสมาธิจะเป็นตัวนำไปสู่การมีสติ ความวิริยะ ความเพียรพยายาม ความกล้าความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความอดทน และความเข้มแข็งของจิต ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของสมรรถภาพจิต ประการสุดท้ายก็คือการพัฒนาสุขภาพจิตเป็นการทำจิตให้มีความสุข เบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นวัตถุประสงค์หนึ่งของการพัฒนาคุณภาพการศึกษา ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียน รวมทั้งครูผู้สอน ผู้นำ ผู้บริหารทุกระดับได้มีจิตสำนึกในการที่จะพัฒนาจิตใจดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น คุณภาพจึงเกิด

ประทีป จินฉัตร^{๒๔๙} ได้อธิบายจิตตภาวนาไว้ว่า Emotional Development หมายถึงพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม เป็นผู้มีจิตใจสูงละเอียดอ่อน การพัฒนาด้านนี้ได้ดีต้องมีปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญอย่างน้อย ๔ ปัจจัย คือ เมตตา ฉันทะ อสังขาริกทาน ศรัทธา

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ^{๒๕๐} ได้อธิบายจิตตภาวนาไว้ว่า จิตตภาวนาหรือการฝึกฝนพัฒนาตนในด้านจิตใจ ได้แก่ ด้านคุณภาพจิต เป็นด้านคุณสมบัติด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีความเสียสละแก่ส่วนรวม ด้านสมรรถภาพจิตเป็นด้านความสามารถของจิตที่จะช่วยควบคุมการทำงาน ความมุ่งมั่นในงาน หรือการคิด การตัดสินใจได้อย่างสมเหตุสมผล ได้แก่ สติ สมาธิ และความมุ่งมั่น และด้านสุขภาพจิต คือ ความสามารถที่จะมีความสุขท่ามกลางสถานการณ์ต่างๆ

จากความหมายของจิตตภาวนาจึงสรุปได้ว่า จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มีความองงามทั้งทางด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดี อบรมจิตให้มีคุณภาพมีความเชื่อมั่นให้มีความอ่อนน้อม สุภาพ มีจิตใจโอบอ้อมอารี สร้างสมรรถภาพจิตให้มีความเพียร มีสติไม่เถลไถลไปในทางเสื่อม มีสมาธิที่สงบ ตั้งมั่น มีพลัง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงเบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย งามงามจากสุขที่ได้วัตถุ สร้างสรรค์ จนมีสุขที่เป็นอิสระ และมีท่าทีต่อความสุขที่ดี ไม่เอาทุกข์มาเจือปน ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่หลงไหลในความสุข และพัฒนาความสุขให้งามยิ่งๆ ขึ้นไป

ความสำคัญของจิตตภาวนา

สำหรับการพัฒนาทางด้านจิตใจก็ต้องมองเห็นผลของการพัฒนาที่ว่า เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เคียด ช่วยให้อายุยืนยาว และมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิ ใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป เมื่อพัฒนาปัญญาดีแล้ว ก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระ เพราะรู้ว่าจะทำอะไรปฏิบัติต่ออะไรอย่างไร แก้ไขข้อ

^{๒๔๘} มงคล แผงสาเคน, “ธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา”, วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน) : ๕๑ - ๕๒.

^{๒๔๙} ประทีป จินฉัตร, การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสารอิเล็กทรอนิกส์การปกครอง, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๗.

^{๒๕๐} ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ, การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๕.

ติดขัดขัดปัญหา หายอึดอัดหลุดโล่งไปได้ ตลอดจนรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทันเหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย ก็ไม่มีอะไรมาบีบคั้นตัว อย่างน้อยก็ไม่ค่อยมีการกระทบกระแทก เพราะทำตามปัญญา ไม่ใช่ทำตามใจอยาก

การพัฒนาจิตจึงเป็นจุดหมายของการสร้างสมาธิเพื่อทำหน้าที่ประคับประคองจิตให้มีความมั่นคง จิตเป็นตัวหลักสำคัญในการเชื่อมความสัมพันธ์กับปัญญาในการรู้สึกนึกคิดเพื่อการถ่ายทอดออกมา คือ การมีกายที่มีคุณภาพเหมาะแก่การเจริญภาวนาให้เกิดความงอกงาม การมีศีลที่พึงประสงค์ต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นตัวคอยค้ำจุนจิตอยู่เสมอเพื่อการสร้างสมาธิให้เกิดความงอกงามทั้งทางด้านกาย สมาธิ และปัญญา สำหรับการพัฒนาตนในก้าวไปในมรรคอันเป็นหนทางในการทำความดีและสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นจริง

ด้วยเหตุดังกล่าว การมีจิตที่มีสมาธิเป็นอย่างดีจึงมีการสร้างสรรค์ให้มีประโยชน์และได้รับความสำเร็จมากมายนาน โดยการใช้เห็นคุณค่าของการทำความดีและการก้าวหน้าไปในความดี และในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีอันเกิดจากจิตที่มีความแน่วแนวมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งนั้นๆ ออกมาให้ได้ ตัวการดังกล่าวทำให้มีจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านและไม่พลุ่งพล่านเกินตัว ไม่กระวนกระวาย ในการที่จะเดินหน้าเข้าไปในหนทางแห่งความดีงาม ยิ่งเกิดความมั่นใจด้วยแล้วก็จะเกิดความสงบมั่นคงในการทำ ความดี และมีความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจมากขึ้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า สมาธิในการทำความดีไม่ใช่หมายความว่า จะต้องมานั่งแล้วใจแน่วแน่นิ่งอยู่เฉยๆ อย่างนั้นเป็นการฝึกสมณะเอาแค่ว่าจิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีเป็นสมาธิที่จิตมุ่งแน่วสงบไปในสิ่งที่ทำ สมาธินี้เป็นสมาธิที่ dynamic ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อยๆ และประสานกับองค์ประกอบอื่น^{๒๕๑}

การมีความแน่วแน่มั่นใจในกุศลธรรมความดีและการสร้างสรรค์สิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อการพัฒนาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพ มีผลดีที่กว้างขวางทั่วสังคม และไม่รบกวนธรรมชาติจนเกินไป ด้วยการหมั่นพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิเพื่อความสำเร็จความเบาสบายใจ โดยการลบล้างความพลุ่งพล่าน หุนหัน กระวนกระวายให้ออกไปจากจิตด้วยการหมั่นเจริญสมาธิในการทำคุณความดีอยู่เสมอ การกระทำดังกล่าวก็จะส่งผลดีต่อชีวิตและสังคมในไม่ช้า

ลักษณะจิตงอกงามที่เป็นส่วนหนึ่งแห่งความแน่วแน่มั่นคงของการเป็นผู้มีจิตใจเจริญงอกมาจากการเรียนรู้ว่าตรงไหนควรทำอย่างไรจึงจะได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสม คนโง่เท่านั้นที่ถือว่าตัวเองไม่สามารถปฏิบัติได้เรียบร้อยสมบูรณ์ในยามฉุกเฉินทุกชนิด ในการทำให้จิตใจเจริญเติบโตไม่หยุดยั้งและขยายกว้างออกไปเรื่อยๆ จำเป็นที่ต้องบำรุงและซ่อมแซมจิตใจเป็นประจำ^{๒๕๒} ด้วยการสร้างสรรค์รับรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ทำตัวหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินเลยความจำเป็น และตั้งใจศึกษาความเป็นไปของชีวิตด้วยการสร้างความก้าวหน้าแก่จิตใจด้วยการมีคุณธรรมที่ดีอย่างมีคุณค่า เพื่อประโยชน์อย่างกว้างขวางที่ตนเองและบุคคลรอบข้างได้รับไปด้วย

^{๒๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *สู่การศึกษาแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๒๖.

^{๒๕๒} โคอโคชิ คาร์เนกี, *วิธีสร้างจิตใจให้เจริญงอก (Don't grow old – Grow up!)*, แปลโดย อาษา ขจรจิตต์เมตต์, หน้า ๒๔๘.

องค์ประกอบของจิตตภาวนา

การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุขนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาชีวิตให้เกิดความงอกงามไปด้วยได้ อันเนื่องมาจากมาจากจิตเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการสั่งการเพื่อการถ่ายทอดองค์ความรู้ทั้งที่เป็นประสบการณ์ในชีวิตและความรู้คิดที่เป็นปัญญา ส่งผ่านออกมาสู่ภายนอกด้วยการมีจิตใจมั่นคงที่ดีแล้ว ย่อมเกิดการปฏิสัมพันธ์ทั้งทางกายภาพที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเลี้ยงชีพของมนุษย์ และกายภาพทางด้านบุคคลก็ย่อมส่งผลที่ประโยชน์ที่ดีให้แก่กัน ดังนั้น การมีภาวะจิตที่เบิกบานสดในจึงมีคุณค่าที่ดีต่อการภาวนาทั้ง ๔ ด้าน เรียกว่า นั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการที่จะปฏิบัติบนหนทางแห่งมรรคาของธรรมชาติที่ดีงามให้ก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้งนั่นเอง ดังเช่นประโยคที่ว่า ผู้ที่รักษาศีลประพฤติดีทางกาย วาจาแล้วจิตใจจะสงบ และเพราะอาศัยการที่ไม่ได้ไปเบียดเบียนใคร ไม่ได้มีเรื่องทำความเดือดร้อนแก่ผู้ใดนั้น ก็ทำให้ไม่ต้องระแวงภัยจากภายนอก การที่ไม่ต้องระแวงภัยจากภายนอกตามที่มีความรู้สึกว่าได้ประพฤติสิ่งที่ดีงามถูกต้องก็ทำให้เกิดความปิติ มีความเอิบอิ่มใจ การมีปิติเอิบอิ่มใจก็ทำให้เกิดความสุข ความสุขนี้ก็นำมาซึ่งความสงบและนำไปสู่ความเป็นสมาธิของจิตได้ง่าย^{๒๕๓} ดังนั้น จิตตภาวนาจึงมีองค์ประกอบด้วยกัน ๓ ด้าน ประกอบด้วย (๑) คุณภาพจิต (๒) สมรรถภาพจิต และ (๓) สุขภาพจิต ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. คุณภาพจิต

การแสดงถึงประสิทธิภาพที่เป็นคุณธรรมอันมีอยู่ภายในจิตใจเป็นสิ่งซึ่งดงามเสมอ ด้วยการมีสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยแล้ว ยิ่งทำให้การกระทำการงานย่อมประสบซึ่งความสำเร็จในไม่ช้า การมีลักษณะที่เด่นของบุคคลผู้มีคุณภาพจิตที่ดีจึงเป็นสภาวะที่แสดงให้เห็นถึงการหมั่นศึกษาปฏิบัติและเกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์ที่มีจิตงอกงามอยู่เป็นประจำไม่ละทิ้งที่จะประพฤติตนให้มีความดีงามอันเป็นประโยชน์อยู่เป็นเนืองนิตย์ บุคคลที่มีความศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งที่เป็นกุศลธรรมด้วยความมีปัญหาความรู้พอ ย่อมเป็นการปูทางสู่ความเชื่อมั่นในการทำความดีต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยความมั่นใจที่แสดงให้เห็นถึงความมีจิตที่มีความประเสริฐบริสุทธิ์ ด้วยการมีพรหมวิหารธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความพลดีที่ดีงาม จึงจะทำให้เชื่อว่าการดำเนินชีวิตตามหนทางดังกล่าวมีความหมัดจดและปฏิบัติตนตามความเป็นจริงของธรรมชาติด้วยความชอบธรรม ด้วยการมีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ด้วยความพึ่งพาอาศัยอันดีต่อกัน เพื่อปรารถนาให้ต่างฝ่ายมีความสุขกายสุขใจต่อกัน การมีความกรุณาสงสารเมื่อบุคคลหรือสัตว์อื่นใดถึงคราวตกทุกข์ได้ยากจึงมีจิตใจที่เป็นกุศลอยากจะช่วยให้เขาเหล่านั้นหลุดออกจากวิญญูอันมีแต่ทุกข์ การมีเมตตาอันคอยยินดีในเมื่อผู้อื่นหรือสัตว์อื่นได้ประสบพบเจอกับสิ่งที่สุขหรือความสำเร็จที่เขาทั้งหลายนั้นได้รับมา และการมีอุเบกขาในการวางใจให้เป็นกลางอันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ การแสดงความเคารพอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยนต่อผู้ใหญ่ เพื่อน และน้องๆ หรือบุคคลที่ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน ก็เป็นการรักษาคุณธรรมที่ดีเพื่อการปฏิสัมพันธ์ให้มีความก้าวหน้าขึ้นไปอีก การแสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้หลักผู้ใหญ่เป็นการแสดงออกให้เห็น

^{๒๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *ของขวัญของชีวิต*, (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๐), หน้า ๘

ถึงความมีจิตใจที่พร้อมจะรับฟังเพื่อให้ได้มาซึ่งโอวาทคำสอนที่ดีในการนำมาประพฤติปฏิบัติ รวมไปถึงถึงความสุภาพอ่อนโยนอันเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับการให้เกียรติซึ่งกันและกันในการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสดงความกตัญญูทวาทต่อผู้มีพระคุณด้วยการระลึกถึงพระคุณที่เกิดจากการอุ้มชูจนได้รับความประสบความสำเร็จ จึงต้องรู้จักตอบแทนคุณด้วยการหมั่นปฏิบัติดีปฏิบัติชอบให้เกิดเป็นคุณต่อท่านเหล่านั้น ให้ได้พบแต่สิ่งที่ดีงามอันเกิดจากการบ่มเพาะต้นกล้าที่ดีให้แก่สังคม และคอยอยู่ปฎิฐากท่านเหล่านั้นให้มีความสุขทั้งกายและใจอยู่เป็นนิจ ด้วยการกระทำอย่างที่กำลังมานี้จึงทำให้เกิดความงอกงามในคุณธรรมของตนอยู่เสมอ

การกระทำซึ่งคุณประโยชน์ดังกล่าวย่อมนำมาพาให้เราแม้แต่กัลยาณมิตรที่ดีและพบเจอแต่สภาพแวดล้อมที่งดงามอยู่เสมอ การกระทำอย่างนี้จึงเป็นการเปิดใจให้เป็นอิสระจากการดำรงตนอยู่เพื่อตนเอง สู่ความมีจิตใจที่กว้างขวางอันเกิดจิตใจที่มีแต่ความงอกงามในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันแสดงให้เห็นถึงความรู้จักการเสียสละให้สิ่งที่ตนพึงมีพึงได้ต่อสาธารณะอันจะเกิดคุณค่าและประโยชน์ที่สูงกว่าตนเองจะทำได้ ด้วยการแบ่งปันน้ำใจอันเกิดจากความโอบอ้อมอารีที่มีมิตรไมตรีต่อกันสำหรับการก้าวหน้าสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่มีความรู้จักการทำความดีละเว้นความชั่ว ด้วยการหมั่นพิจารณาในหิริโอตตปปะในการมีคุณธรรมที่ดีสำหรับร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการจัดสภาพแวดล้อมให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย อันจะทำให้ไม่ต้องสับสนวุ่นวายกับระเบียบชีวิตที่ดีงามสำหรับการสร้างงามงามในชีวิต

๒. สมรรถภาพจิต

การมีสมรรถภาพที่ดีย่อมแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่ตนมีอยู่สำหรับการกระทำที่เหมาะสมกับสิ่งต่างๆ ด้วยดี ดังการมีสมรรถภาพจิตที่ดีก็แสดงให้เห็นถึงความมีแรงพอที่จะเผชิญกับสิ่งยั่วยู่ที่ผ่านเข้ามาทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความรู้สึกต่างๆ มากมายโดยไม่อาจจะตั้งรับได้ทัน สมรรถภาพจิตที่ดีในการศึกษาด้านความงอกงามของจิตใจนั้นคือการกระทำให้เกิดความสำเร็จด้วยความตั้งใจที่จะทำมันให้เกิดขึ้นได้จริง ด้วยการมีฉันทะในการแสดงให้เห็นถึงความสนใจอันดีต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในการมีจิตใจที่มั่นคงว่าสิ่งนั้นจะสามารถสร้างคุณประโยชน์อันเป็นผลดีต่อโลกนี้ได้อย่างแน่นอน ด้วยการเติมแต่งความเพียรพยายามเพื่อการลงมือกระทำด้วยความอดทนทำให้มันเกิดดอกเกิดผลตามที่ปรารถนา แม้จะต้องรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความบากบั่นและอดทนกับสิ่งเหล่านี้้อย่างไม่อาจยับยั้งซึ่งเครื่องกั้นการพัฒนาอยู่แล้ว เพราะความตั้งใจมั่นที่จะรับผลและพร้อมที่จะเดินหน้าไปด้วยความรับผิดชอบอันดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ท้อถอย จึงเกิดความเข้มแข็งทรหดต่อกรกับสิ่งเหล่านั้นด้วยความยินดีอยู่ตลอดเวลา ด้วยการรู้จักให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้างให้มีความเด็ดเดี่ยวที่จะพิชิตความเป็นอิสระที่จะเกิดขึ้นในไม่ช้านี้ให้จงได้

ด้วยความสนใจและตั้งใจมั่นในผลที่จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาจึงต้องมีสติเพื่อความระลึกรู้อยู่เสมอเพื่อการรักษาสมดุลของความตั้งใจที่ผ่านมาให้เกิดความมั่นคง ไม่ให้มันเผลอเผลอไปกับสิ่งยั่วยู่อันเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดสุขเพียงชั่วขณะ ด้วยการรักษาให้สามารถคงอยู่บนหนทางที่ดีงามอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันและมีสติในการมิให้ตกลงไปในทางเสื่อมที่ทำให้เกิดความท้อแท้และถอดใจออกไป ด้วยการกระทำเช่นนี้จึงเป็นการไม่ทิ้งโอกาสที่สำคัญในการกระทำอันเกิดจากการร่วมสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามในการกระทำอันจะเป็นรูปร่างออกมาให้เชยชม ด้วยการมีความตั้งมั่นแห่งจิตใจที่แสดงให้เห็นถึงความสงบเสงี่ยมและเจียมตัวต่อเหตุการณ์อันเกิดความท้าทายที่อาจจะต้องเกิด

ความเผชิญหน้าเพื่อการปะทะกัน ด้วยการมีความไม่ออกแวกหวั่นไหวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการทำให้เป็นกลางในการมองเห็นสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงเกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความใสกระจ่างของจิตใจที่ไม่ถูกรอบงำด้วยอำนาจแห่งอกุศลธรรม ด้วยการมีกำลังที่ราบเรียบต่อการแสดงออกให้เห็นถึงความตั้งมั่นในการกระทำเพื่อทำให้คนอื่นและตนเองประสบแต่ความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมมีพลังที่ดีต่อการแสดงออกด้วยความตั้งใจจริงโดยไม่มีสิ่งที่จะมุ่งหวังคอยหวังเอาประโยชน์จากสิ่งที่สร้างคุณ จึงเป็นการเข้าใจถึงความเหมาะสมที่ทรงคุณค่าแก่งานด้วยการหมั่นแสดงถึงมุมมองที่ควรค่าแก่การทำงานสำหรับการมุ่งสู่ความสำเร็จ

ดังนั้น การมีสมรรถภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่ดีต่อการอยู่อาศัยในยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร อันเต็มไปด้วยแต่ข้อมูลที่ก่อให้เกิดการแยกแยะและวิเคราะห์ด้วยความตั้งใจจริงในการค้นหาสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ต้องการอย่างมีสติตั้งมั่นเป็นอย่างดี เพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตใจที่มีความเบิกบานสดใสในการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างไม่มีการทอดทิ้ง แม้ว่าจะรู้ตนเองอยู่แล้วว่า เราสามารถพัฒนาตนเองด้วยสมรรถภาพที่เรามีพอสำหรับการก้าวสู่ความเป็นอิสระที่ไร้ซึ่งเครื่องกีดขวาง เพื่อไม่ให้ความสนใจในการเพียรพยายามที่เริ่มต้นมานั้นเกิดความถดถอยไป ฉะนั้น การหมั่นประกอบกิจอันดีด้วยการมีความสนใจด้วยการมีสติให้มีความตั้งมั่นด้วยสมาธิที่ไม่ออกแวก และเป็นหนึ่งในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม จึงนำพามาซึ่งความมีคุณภาพที่ดีให้เหมาะสมกับสมรรถภาพจิตที่ดีต่อการพัฒนาทั้งภายนอกและภายใน

๓. สุขภาพจิต

คำว่า สุขภาพดี เป็นคำที่ทุกคนต้องการที่จะให้เกิดขึ้นในตนเองและให้อยู่ได้ตราบนานเท่านาน เพราะภาวะแห่งความสุขนี้เป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาอย่างไม่มีที่สิ้นสุดหรือการอาศัยอยู่ในโลกใบนี้ พระพุทธศาสนาได้เน้นให้เห็นถึงความทุกข์ที่มีอยู่ในโลกนี้พร้อมกับให้ทำความเข้าใจกับมันให้ดีที่สุดเพื่อจะได้เข้าใจภาวะของความทุกข์แต่ได้แฝงคุณค่าแห่งความสุขไว้ด้วย ด้วยเหตุนี้จึงต้องแสวงหาความสุขที่อยู่ในกันบังแห่งกองทุกข์เหล่านั้นด้วยการปล่อยวางความไม่สบายกายและความไม่สบายใจออกไป สำหรับทำความเข้าใจให้เข้าใจถึงความถ่องแท้ของสาระความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยไม่ให้เกิดความบีบคั้น ชัดขวางซึ่งอิสรภาพที่ตนพึงมี ด้วยการเปิดใจเพื่อรองรับความร่าเริงเบิกบานใจ เพื่อเติมเต็มความสดชื่นแจ่มใสให้แสดงออกมาให้เห็นทางกายภาพ อันแสดงให้เห็นถึงความอึดใจที่ได้เข้าใจสิ่งที่ดีที่สุดในการเกิดมาเป็นมนุษย์ ด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ยึดมั่นในความไม่เป็นธรรม แต่กระทำให้จิตใจได้เกิดความตั้งมั่นไปบนหนทางแห่งความสุขที่เกิดขึ้นตอบสนองทั้งแก่ตนเองคนรอบข้างในสังคม และสิ่งแวดล้อมต่อไป สุขภาพจิตดังที่กล่าวมานี้ก็จะคอยทำให้จิตใจเกิดความองงามอยู่มีขาดสายและเจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไร้พรมแดน

การพัฒนาจิตใจให้เกิดความมีสมาธิขึ้นมานั้น เรียกเต็มว่าจิตตสมาธิ เป็นสมาธิของจิต คือ อากาโรที่คิดใจแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ออกแวก ไม่ฟุ้งซ่านไป แต่ในการที่จิตตสมาธิจะเกิดขึ้นนั้นมันมีธรรมสมาธิเป็นตัวนำ ธรรมสมาธิ คือ การประสานแน่วของธรรมคือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตใจมั่นแน่วลงเป็นสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ได้แก่

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส ข้อนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจ คือ สภาพจิตสามัญ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่มากด้วยปราโมทย์จักทำทุกข์ให้หมดสิ้น คือ จะบรรลุนิพพาน ใครมีปราโมทย์อยู่เสมอก็เรียกว่าอยู่ใกล้นิพพาน

๒. ปิติ ความอึ้งใจ ปลาบปลื้มใจ ถ้าเราทำอะไรด้วยใจรัก พอทำได้ก้าวไป คืบหน้าไป ก็จะมีปิติ อึ้งใจ ปลื้มใจ ไม่ทำงานด้วยความเครียด ไม่ทำงานด้วยความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ แต่ทำด้วยความสุข ทำอะไรก็ปิติอึ้งใจได้เรื่อย จึงมีสุขภาพจิตดี

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็นผ่อนคลาย เป็นคุณสมบัติที่คู่ตรงข้ามกับสภาพจิตของคนปัจจุบัน คือ ความเครียด อันนี้ผ่อนคลาย พอมีปราโมทย์ มีปิติแล้ว ปัสสัทธิก็มา ก็ผ่อนคลายสบาย

๔. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรบีบคั้น

๕. สมานิตี ความมีใจมั่นแน่ว คือ ใจอยู่กับสิ่งที่ทำ แน่วแน่ว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก
มั่นคง^{๒๕๔}

การมีธรรมสมานิตีในจิตอย่างทีกล่าวเบื้องต้นแล้ว จึงนำพาซึ่งสุขทุกประเภทมาให้เราได้ เขยชม เช่น สุขจากการที่ได้และเสพวัตถุที่ต้องการ สุขที่เกิดจากการได้อยู่ในวงล้อมของธรรมชาติ สุขจากการที่ได้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม สุขที่เกิดจากจิตใจเป็นกุศลเมื่อได้ทำ กุศลธรรมความดี สุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิจนถึงระดับฌานอันเป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพที่แข็งแกร่งยิ่งขึ้น สุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของธรรมชาติที่เราได้อยู่อาศัย จนกระทั่งมีจิตใจที่เป็นอิสระอันนำมาซึ่งความโล่งเบาสบายใจโดยไม่มีเรื่องที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองใจอีก ตามลำดับ เพราะการรู้เท่าทันความจริงด้วยความสุขที่แท้จริงนั้นจึงนำพาให้เรานั้นมีท่าทีต่อความสุขที่ดีขึ้น เช่น ไม่เอาความทุกข์มาทับถมให้ตนต้องเกิดความร้อนเนื้อต่อใจอีก ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรมอันนำมาซึ่งความเจริญงอกงามแห่งภาวะจิตใจอยู่เสมอ ไม่สยบมัวเมาในความทุกข์แม้ที่ประณีต โดยไม่ยึดถือความเป็นตัวตนในการได้รับสิ่งเหล่านั้นด้วยใจที่มีความว่างและต้องการให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นโดยทั่วถ้วนแก่คนรอบข้างและสังคม และการพัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อความเป็นเอกภาพของการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างญาติมิตรสหายที่มีอุดมการณ์ในการเดินทางไปบนหนทางเดียวกันอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี

สรุปได้ว่า จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตให้มีความงอกงามทั้งทางด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดี อบรมจิตให้มีคุณภาพมีความเชื่อมั่นให้มีความอ่อนน้อม สุภาพ มีจิตใจโอบอ้อมอารี สร้างสมรรถภาพจิตให้มีความเพียร มีสติไม่เผลอเผลอไปในทางเสื่อม มีสมาธิที่สงบ ตั้งมั่น มีพลัง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงเบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย งอกงาม จากสุขที่ได้วัตถุ สร้างสรรค์ จนมีสุขที่เป็นอิสระ และมีท่าทีต่อความสุขที่ดี ไม่เอาทุกข์มาเจือปน ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่หลงใหลในความทุกข์ และพัฒนาความสุขให้งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

(๔) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development)

การพัฒนาความรอบรู้จะเป็นประจำทำให้เกิดความเข้าใจอะไรต่อมิอะไรได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ด้วยอุปกรณ์เทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการกระตุ้นเตือนให้มีการเรียนรู้กับความเป็นจริงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การดำรงชีพของมนุษย์ในสังคมที่ยังมีความหลากหลายอันนำมาซึ่งความคิดเห็นและความชอบที่แตกต่างกันจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบสหวิทยาการกันอย่างไม่ให้ขาดสาย นอกจากนั้น ความรู้ที่ได้มาในปัจจุบันยังต้องมีการแสวงหาความจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น เนื่องจากข้อมูลข่าวสารที่ส่งต่อกันได้ในเวลาเสี้ยว

^{๒๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *สู่การศึกษาแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๑ - ๔๒.

วินาที และการใช้ประโยชน์จากเนื้อหาเหล่านี้ล้วนต้องเกิดจากการพัฒนาและเรียนรู้ให้เป็นรูปธรรมก่อนจะออกสู่สายตาของสาธารณชน เพื่อการกระทำอันเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับข้อมูลอันมีคุณค่าที่เป็นได้ทั้งตัวแบบและวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสำหรับยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่ดี ดังนั้น การใช้ปัญญาในการคิดวิเคราะห์เพื่อหาความเป็นจริงของสิ่งเหล่านี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปอีกจนกว่าหมดภาวะความมีตัวตนไปในที่สุด

ความหมายของปัญญาภาวนา

ได้มีผู้ศึกษาและปฏิบัติได้ให้ความหมายของปัญญาภาวนาไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๕๕} ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพันจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย

มงคล แฝงสาเคน^{๒๕๖} ได้อธิบายปัญญาภาวนาไว้ว่า การพัฒนาปัญญาโดยทั่วไปก็หมายถึงการเรียนรู้วิชาการต่างๆ (วิชาการ หมายถึง การที่เกี่ยวกับวิชาความรู้โดยเฉพาะ) หรือการที่ได้เห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วมีความเข้าใจสิ่งนั้นๆ เป็นอย่างดี

ประทีป จินฉี^{๒๕๗} ได้อธิบายปัญญาภาวนาไว้ว่า Intellectual Development หมายถึงพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องของการพัฒนาด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหาทำให้เกิดสุขได้ ซึ่งปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ คือ ทัศนวิสัยสามัญญาตา

จากความหมายของปัญญาจึงสรุปได้ว่า ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาความรอบรู้ให้มีความเจริญงอกงามที่ตื้นถึงความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยเริ่มตั้งแต่ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาให้ยิ่งขึ้นไปกว่ามนุษย์ธรรมดาจะฟังกระทำได้ การพัฒนาปัญญามีความสำคัญต่อการปฏิบัติต่อความรู้ที่ได้รับมา คือ มีการใช้ความรู้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลาสถานที่ มีความหมั่นในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และใช้ความรู้ให้เกิดความคิดเป็นแก้ปัญหาเป็น และดับทุกข์เป็น สำหรับการพัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ต่อการใช้เพื่อแสวงหาจุดมุ่งหมายที่แท้จริงตามความปรารถนาที่กำหนดไว้

ความสำคัญของปัญญาภาวนา

ปัญญาในพระพุทธศาสนามีอยู่หลายชั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักรับรู้ประสบการณ์ให้ตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติหรือโลภะ โทสะ โมหะ จนถึงความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ ปัญญาภาวนาอาจจะต้องใช้คำ

^{๒๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล**, หน้า ๓๔๙.

^{๒๕๖} มงคล แฝงสาเคน, “ธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา”, **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน) : ๕๒.

^{๒๕๗} ประทีป จินฉี, การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา, **วารสารอิเล็กทรอนิกส์การปกครอง**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๗.

ว่า Wisdom Development^{๒๕๘} ด้วยการพัฒนาให้มีความสูงขึ้นยิ่งๆ ขึ้นไปจนกว่าจะพ้นจากความ มีตัวมีตนตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เนื่องจากความรู้ที่แสวงหาในปัจจุบันตามความเป็นจริง มันคือข้อมูลหรือการเรียนรู้หนึ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ การที่มนุษย์ได้ศึกษาตามความสามารถของ ตนเองจึงเกิดการพัฒนามีความแตกต่างกัน แม้การจะใช้หรือการมีความสามารถในทางเดียวกันก็ ตาม ความรู้และประสบการณ์ย่อมมีความแตกต่างกันได้ตามสภาพภูมิศาสตร์ อากาศ และอุปกรณ์ อันเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทำงานนั้นๆ

นอกจากนี้แล้ว เรื่องสำคัญอยู่ที่ว่า คนเรานี้ใช้ปัญญาแต่ไม่เห็นตามความเป็นจริง มันมี ตัวตนที่จะทำให้เกิดพิจารณาแล้ว เห็นคลาดเคลื่อนหรือบิดเบือนไปจากความเป็นจริง เรียกแ่งหนึ่งว่าทำ ให้เกิดมโนคติ คือ การพิจารณามองสิ่งทั้งหลายอย่างเอนเอียง ปัญญาภาวนาจะต้องมาแก้ปัญหานี้ การรู้ เห็นตามความเป็นจริงจึงเริ่มต้นแต่การพิจารณามองเห็นรับรู้สิ่งทั้งหลายถูกต้องตรงตามที่มีมันเป็นจริง ไป จนกระทั่งรู้ลักษณะสภาวะทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จบสุดท้าย การที่เริ่มมองตั้งแต่ จุดเริ่มต้น คือ ชั้นของการรู้เห็น การพิจารณาส่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง การจะใช้ปัญญา ให้ถูกต้องเห็นตรงตามความเป็นจริง คือ นิเวศน์ที่สัมพันธ์กับสมาธิเป็นตัวที่ถูกสมาธิกำจัด สมาธินั้น ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญา เพราะฉะนั้น นิเวศน์ก็มาสัมพันธ์กับปัญญา เป็นตัวขัดขวางให้ ใช้ปัญญาได้ไม่ถูกต้อง เวลาพระพุทธเจ้าตรัสถึงนิเวศน์ทรงเน้นในแง่ปัญญามากกว่าในแง่จิตด้วย ^{๒๕๙} ฐา

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ปัญญาภาวนาจึงเป็นการมุ่งให้รู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความ เป็นจริง คือ เข้าใจสิ่งทั้งหลายรอบตัวว่าเป็นไปตามสภาวะหรือตามที่มีมันเป็นอย่างนั้นแค่นั้น รู้เห็น ตามลำดับขั้นขึ้นไปจนถึงเกิดรู้เห็นตามความเป็นจริงขั้นสูงสุด คือ รู้สภาวะของโลกและชีวิตตามเป็น จริง ทำให้จิตหลุดพ้นไปได้ ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ การพิจารณาและมองเห็นคุณค่าของชีวิตที่ อยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ว่าควรจะดำรงชีวิตต่อไปอย่างไรโดยปราศจากความยึดมั่น กตขี และบิพคัน กัน ด้วยความมีอิสรภาพทางกายและจิตใจที่พร้อมจะเรียนรู้สรรพสิ่งให้เข้าใจตามความเป็นจริงเพื่อ ความอิสระที่ดีต่อการดำรงชีวิตด้วยความเป็นธรรมต่อกัน

องค์ประกอบของปัญญาภาวนา

ปัญญาภาวนาเป็นการกล่าวถึงความรอบรู้ตามลำดับขั้นที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนา ปัญญาให้เกิดขึ้น รวมถึงการปฏิบัติต่อความรู้ที่มีอยู่นั้นว่าเกิดจากการเรียนรู้และแสวงหาเพื่อนำมาใช้ ประโยชน์อะไรได้บ้าง องค์ประกอบของปัญญาภาวนาที่ตื้นนั้น คือ การรู้จักนำเอาความรู้ที่ได้มาเพื่อ การศึกษาแบบบูรณาการกับสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดแนวคิดและความรู้ใหม่ขึ้นได้เสมอ ด้วยการศึกษาให้ มีความสอดคล้องกับยุคสมัย ปัญญาภาวนาจึงมีความสำคัญต่อการสร้างองค์ความรู้ที่ต้องถ่ายทอดให้ เห็นถึงความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเริ่มตั้งแต่องค์ความรู้ที่สามารถยังชีวิตของมนุษย์ให้อยู่รอด ปลอดภัยที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อการสร้างความเชื่อมั่นและได้รับความไว้วางใจ จนก้าวไปสู่การ ได้รับความรู้ตามความเคยชินที่ต้องการทำสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดดอกผลที่สามารถยังชีพตนเองได้ จนถึงการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมที่มีคุณค่าสำหรับเติมเต็มชีวิตให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่คาด

^{๒๕๘} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), *รุ่งอรุณของการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๔๖.

^{๒๕๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐),

ไม่ถึงอยู่เป็นประจำ ดังนั้น การพัฒนาปัญญาจึงไม่มีความหยุดนิ่งอยู่ต่อเมื่อเรายังมีลมหายใจเพื่อศึกษาให้เข้าถึงความเป็นจริงของธรรมชาติที่มนุษย์เป็นส่วนประกอบหนึ่งของสิ่งเหล่านี้เท่านั้น เพื่อการรู้แจ้งเห็นจริงสำหรับการใช้ชีวิตที่ต้องต่อความเป็นธรรมต่อไป สำหรับปัญญาภาวนานั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๒ ประการ ประกอบด้วย (๑) การแสวงหาความรู้ และ (๒) ระดับความรู้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. การแสวงหาความรู้

การมีความรู้ย่อมนำมาซึ่งการพัฒนาทั้งกายและวาจาให้มีความเจริญงอกงามขึ้นไปอีกรวมถึงการทรงความรู้ในศิลปวิทยาที่ดีจะเกิดประโยชน์ได้ต้องนำมาพัฒนาตนเองให้แน่ชัดก่อนว่า สิ่งที่กำลังศึกษาอยู่นี้มีความทันสมัยต่อการใช้งานเพื่อการพัฒนาสติปัญญาความสามารถของตนเอง และยังไม่มียุติภัยต่อการใช้สำหรับการอยู่ร่วมกันและไม่ส่งผลกระทบต่อการกระทำที่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้นไปอีก การมีวิชาความรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ที่ได้รับการถ่ายทอดมานานนับพันปีด้วยการส่งสมความรู้ที่เป็นประสบการณ์ที่ดีอันเกิดจากการลองผิดลองถูกเพื่อความเข้าใจแนวแน่ในสิ่งนั้นๆ ก่อนจึงจะมีการรวบรวมเป็นข้อมูลที่สามารถนำมาศึกษาเป็นศาสตร์หรือทฤษฎีจนกว่าจะได้การยอมรับว่ามีคุณภาพที่เพียงพอต่อการใช้ให้เกิดประโยชน์ ยิ่งในสังคมปัจจุบันการใช้ความรู้ความสามารถที่ต้องแสดงให้เห็นทั้งทางด้านความรู้จากการศึกษาเรียนรู้จากสถานศึกษาและความรู้อันเป็นภาคสนามสำหรับการนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริง ดังเช่นการศึกษาและปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่จะต้องเกิดจากการคิดและการพัฒนาแบบองค์รวมในด้านความรู้ สติความสามารถในการถ่ายทอด และปฏิสัมพันธ์ที่ดีอันมีผลต่อสิ่งเหล่านั้นว่าจะเป็นไปได้ในทิศทางใด ดังนั้นแล้วการมีความรู้และทรงความรู้ที่ดีจึงต้องมีทั้งทักษะทางการคิดวิเคราะห์ที่มีการเจริญงอกงามอยู่เรื่อยๆ และทักษะในการปฏิสัมพันธ์หรือการกระทำที่มีคุณค่าต่อการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ด้วยจิตใจที่รู้จักเพื่อการพัฒนาความงอกงามให้เกิดขึ้นทั้งในจิตใจและสังคม

นอกจากนี้แล้ว การแสวงหาความรู้เพิ่มเติมยังเป็นการปฏิบัติต่อความรู้เพื่อการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อหาคุณค่าที่ดีที่สุดสำหรับการเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน ไม่มีผลกระทบหรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่กัน ความรู้เพิ่มเติมที่ได้มานั้นเป็นข้อมูลสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการต่อยอดและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามมากขึ้นกว่าเดิมที่มีอยู่ ด้วยการคิดวิเคราะห์ให้เห็นสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติอันสร้างความสุขให้เกิดครบทุกด้านของชีวิตและสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ก็จำเป็นพาซึ่งความปลื้มปิติที่ได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและคนรอบข้างให้มีความงอกงามขึ้นไปอีก ด้วยการกระทำเช่นนี้ มนุษย์จึงเกิดการใช้ความรู้ที่ได้มานั้นสำหรับนำมาคิดเพื่อการคัดแยกสิ่งที่มีคุณและโทษต่อชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับการก้าวเข้าสู่ความมั่นคงที่ต้องดีขึ้นไปอีก ด้วยการใช้ความรู้ที่มีอยู่ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมและรอบข้างเพื่อการเรียนรู้สิ่งเหล่านั้นให้เป็นบทเรียนชีวิตที่สำคัญสำหรับการยุติปัญหาของสิ่งเหล่านั้นให้ถูกวิธีจนกระทั่งดับทุกข์ให้ถึงความสนิทโดยไม่มีข้อกังวลหรือความลึกลับสงสัยในสิ่งที่จะเกิดขึ้นอีกต่อไป ดังนั้น การมีความรู้ที่มีอยู่พร้อมกับศึกษาความรู้เหล่านั้นให้มากขึ้นย่อมส่งผลต่อการคิดวิเคราะห์ในประเด็นปัญหาต่างๆ เพื่อทำการแก้ไขและยุติความขัดแย้งหรือปัญหาเหล่านั้นให้สงบลงด้วยความเป็นธรรมตามแบบธรรมชาติคือการยอมรับความเป็นจริงในการดับซึ่งต้นเหตุความอยากที่จะมีต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

๒. การมีระดับความรู้

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ความรู้มีหลายระดับสำหรับการใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ในขั้นแรกของความรู้หลังจากที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ทุกคนย่อมได้รับความรู้ที่เกิดจากการฟังหรือสวด จากผู้อื่นอยู่เป็นประจำ ซึ่งข้อมูลที่ได้มาเหล่านั้นเป็นข้อมูลข่าวสารทั่วไปที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันและต้องใช้มันเพื่อการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจกับผู้อื่น การได้รับความรู้ดังกล่าวจึงทำให้ผู้เข้าใจรู้ว่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเหล่านั้นกำลังมีผลอะไรต่อชีวิตของตนเองในขณะนั้นไปด้วย ซึ่งข้อมูลนี้ย่อมเป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้าไปบนหนทางแห่งการทำกิจการงานของตนให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ส่วนความรู้อีกชั้นหนึ่งนั้นเป็นความรู้ที่เกิดจากการหยั่งรู้หรือทฤษฎีอันเกิดจากการคิดสร้างสรรค์และกระทำสิ่งเหล่านั้นให้ปรากฏความเป็นจริงขึ้นมาให้เห็นเป็นรูปธรรม การหยั่งไปในความจริงเพื่อให้มาซึ่งวิธีการสำหรับแก้ไขปัญหาสิ่งเหล่านั้นได้อย่างทันที่และเกิดความรู้ที่มีประโยชน์ต่อการที่จะใช้จนเกิดความเคยชินกับสิ่งทั้งหลายว่าควรจะมีท่าทีที่ติดต่อกันอย่างไร ความรู้ความเข้าใจที่ทำให้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายนั้นย่อมทำให้เราเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องและมีคุณค่ามากขึ้น ด้วยการมองเห็นแบบมีเหตุปัจจัยรองรับจึงสร้างความหนักแน่นในความเป็นจริงเหล่านั้นขึ้นไปอีกชั้น เพื่อการเรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพและมีความทันสมัยต่อการใช้ประโยชน์สำหรับการเตรียมสู่การมีชีวิตที่อิสระโดยไม่พึ่งพาสิ่งที่เป็นคุณค่าเทียม แต่เตรียมที่จะมุ่งเข้าไปสู่คุณค่าที่ดีงามของการเจริญงอกงามในธรรมชาติของชีวิตที่ดีงาม ดังนั้น การเข้าใจชีวิตตามเหตุตามปัจจัยจึงมีคุณค่าที่ติดต่อการพัฒนาให้เกิดความงอกงามอยู่เสมอ

นอกจากนั้นแล้ว พระพุทธศาสนายังมีความรู้อีกอย่างหนึ่งเพื่อการขึ้นไปให้ถึงของคำว่าที่สุดที่ปรากฏในธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ลงมือปฏิบัติจนเกิดผลที่แท้จริงแล้วนำมาบอกต่อหรือสั่งสอนให้มนุษย์ทุกคนได้เดินทางที่มีคุณค่ามากขึ้นไปอีกเพื่อความเป็นอิสระหลุดพ้นจากแรงโน้มถ่วงที่เข้าครอบงำจิตใจของมนุษย์มานานมากแล้ว ความรู้ในระดับนี้คือความรู้แจ้งหรือรู้อย่างถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง โดยการรู้อย่างเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย คือ มีการก้าวเดินตามกฎกติกาของสามัญลักษณะที่แสดงถึงความเป็นไปอย่างเสมอต้นเสมอปลายของทุกสิ่งในโลกนี้ คือ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับสูญไปในที่สุด การเข้าใจความรู้แจ้งดังกล่าวแล้วย่อมส่งผลต่อการเตรียมตัวเพื่อการปล่อยวางในสิ่งที่เป็นเครื่องรังเหนี่ยวออกไปจากชีวิต และดำรงตนที่มีอยู่ในปัจจุบันด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น รวมถึงแสดงถึงความเป็นเอกภาพที่มีต่อทุกสรรพสิ่งด้วยความบริสุทธิ์ใจอันจะนำพามาซึ่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระและหลุดพ้นจากความรู้สึกนึกคิดที่ต้องพบกับจุดจบที่ต้องเศร้าโศก สูการเป็นอิสระอย่างมีความภาคภูมิใจในการกระทำที่แจ้งซึ่งการดำรงอยู่ของมนุษย์ตามแบบธรรมชาติที่ดีงาม ดังนั้น การรู้แจ้งอันเข้าถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายจึงเป็นความรู้ที่มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการแสวงหาชีวิตที่มีความงอกงามอย่างแท้จริงในท่ามกลางธรรมชาติที่เต็มไปด้วยสิ่งหลอกล่อให้หลงผิดมาแล้วไม่รู้เท่าไรสู่การรู้แบบทันทีทันใดต่อไป

สรุปได้ว่า ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาความรอบรู้ให้มีความเจริญงอกงามที่ติดจนถึงความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยเริ่มตั้งแต่ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปว่ามนุษย์ธรรมดาจะพึงกระทำได้ การพัฒนาปัญญามีความสำคัญต่อการปฏิบัติต่อความรู้ที่ได้รับมา คือ มีการใช้ความรู้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลาสถานที่ มีความหมั่นในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และการใช้ความรู้ให้เกิดความคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และดับทุกเป็น

สำหรับการพัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ต่อการใช้เพื่อแสวงหาจุดมุ่งหมายที่แท้จริงตามความปรารถนาที่กำหนดไว้

สรุปได้ว่า ภาวนา ๔ มีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างรอบด้านเป็นอย่างดี การพัฒนาองค์ประกอบของมนุษย์ส่วนมีการเชื่อมโยงถึงกันอย่างไม่อาจแยกกันพัฒนาได้ การสร้างลักษณะจิตองกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงต้องใช้ภาวนา ๔ เพื่อการสร้างและพัฒนามนุษย์ให้มีการพัฒนากายเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วยการสำรวมระวังในการรับรู้ผ่านอินทรีย์ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยีด้วยการเห็นคุณค่าแท้และใช้อย่างถูกต้องเป็นธรรม การพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วยสุขอนามัยที่ดี และการอยู่ร่วมกับสภาพแวดล้อมด้วยการเอื้อเฟื้อสิ่งที่ดีต่อกัน เพื่อการพัฒนาศีลอันเป็นเป็นกรอบในการชีวิตด้วยกฎกติกาที่ธรรมชาติกำหนดไว้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยการให้ความเคารพกฎกติกาที่ติงามของสังคม การหมั่นปฏิสัมพันธ์เพื่อการสร้างความสัมพันธ์สามัคคีในการร่วมกันพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีต่อสังคม และการประกอบอาชีพที่ถูกตองติงามตามที่สังคมต้องการและยังมีทัศนคติที่ดีต่อการกระทำนั้นๆ และนำไปเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะที่ดีต่อการพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ที่ติงาม เพื่อการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพอันมีคุณธรรมจริยธรรมที่มีความกว้างขวางเพื่อการเสียสละและโอบอ้อมอารีและคำนึงถึงผลกระทบทั้งที่มีทั้งแง่ดีแง่ร้ายด้วยการเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองด้วยความเกรงกลัวและอายุต่อการกระทำของตน หมั่นพัฒนาความสามารถที่ติงามด้วยการเสริมสมรรถภาพจิตที่มีความมุงดงามต่อการปะทะกับเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง อันส่งผลให้สุขภาพจิตมีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส อันเกิดจากการได้รับความสบายใจจากการพัฒนาตนให้เกิดความองกงามอยู่เสมอ และเพื่อการพัฒนาปัญญาที่เหมาะสมต่อการนำมาใช้เพื่อการทำหน้าที่การงาน หมั่นเติมเต็มข้อมูลความรู้ที่มีประโยชน์ และใช้ความรู้เหล่านั้นเพื่อการคิดวิเคราะห์ตามเหตุปัจจัย อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ต้องถูกธรรม อันสามารถยุติปัญหานั้นๆ ได้อย่างไม่มีข้อครหาว่าร้ายกันต่อไปอีก นอกจากนั้นยังพัฒนาความรู้ของตนให้รู้เท่าทันข่าวสารบ้านเมือง เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายรอบตัวตามเหตุตามผลที่จะต้องเกิดการประสานแลกเปลี่ยนต่อกันตามการกระทำที่ส่งผลให้ และการรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ซึ่งส่งผลต่อการมีจิตใจที่องกงามและเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด ดังนั้น ภาวนา ๔ จึงเป็นกระบวนการที่สำคัญต่อการสร้างลักษณะจิตองกงามเพื่อการพัฒนาตนให้มีความองกงามที่เจริญเติบโตอย่างถึงที่สุดคือการเป็นภาวิตชนที่พัฒนาตนเองครบรอบด้านแล้ว ดังสมกับเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามกฎธรรมชาติอันเจริญองกงามอย่างถึงที่สุดตามความเป็นจริง

ตารางที่ ๒.๖ สรุปองค์ประกอบของภาวนา ๔

องค์ประกอบของภาวนา ๔	
กายภาวนา (Physical Development)	๑. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ ๒. การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยี ๓. การใช้อินทรีย์ ๔. สุขภาพร่างกาย
ศีลภาวนา (Social Development)	๑. วินัย ๒. ปฏิสัมพันธ์ ๓. อาชีพ
จิตตภาวนา (Emotional Development)	๑. คุณภาพจิต ๒. สมรรถภาพจิต ๓. สุขภาพจิต
ปัญญาภาวนา (Wisdom Development)	๑. การแสวงหาความรู้ ๒. ระดับความรู้

๒.๒.๔ ภาวิต ๔

บุคคลผู้มีจิตงอกงามจึงจัดว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แล้วตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังที่ในนันทนสูตรพระพุทธองค์ตรัสว่า

บุคคลใดมีศีล มีปัญญา อบรมตนดีแล้ว มีจิตตั้งมั่น ยินดีในฌาน มีสติ ละความเศร้าโศกได้หมดสิ้น ลีนอาสวะแล้ว เหลือไว้แต่ร่างกายในชาติสุดท้าย บัณฑิตทั้งหลายเรียกบุคคลประเภทนั้นว่าเป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีปัญญา บุคคลประเภทนั้นล่วงทุกข์ได้แล้ว เทวดาทั้งหลายบูชาบุคคลประเภทนั้น^{๒๖๐}

บุคคลเหล่านี้ได้ฝึกฝนตนเองให้มีความตั้งมั่นในการปฏิบัติ ด้วยการหมั่นประกอบกิจที่เป็นกุศล รวมถึงประคับประคองจิตให้ควรแก่งานอย่างมีสติ อยู่ในความสงบอันร่างกายได้ผ่านการบำเพ็ญเพื่อรอกการแตกดับสลายด้วยความว่าง ด้วยเหตุนี้ การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาจิตวิทยาจึงเกิดจากการฝึกฝนอบรมตนเองจากกายหยาบจนถึงกายละเอียด อันเป็นเครื่องมือค้นหาความเป็นจริงของธรรมชาติ เพื่อการเข้าถึงและทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และพบเจอ เพื่อให้ตนเองมีการใช้สอยบริโภคปัจจัยต่างๆ อย่างรู้คุณค่า เพื่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั้งในที่ครอบครัว ชุมชน และสังคมเพื่อก่อให้เกิดพลังความสามัคคี เพื่อบ่มเพาะคุณจริยธรรมที่ดีงามที่มีอยู่ในตนให้มีความหนักแน่น และเพื่อการ

^{๒๖๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๙/๑๐๒.

เข้าถึงสภาวะความเป็นจริงของสรรพสิ่งตามกำลังสติปัญญาที่ได้พำนักศึกษาเรียนรู้จนเกิดเป็นองค์ความรู้ตามความเป็นจริง สำหรับบุคคลที่มีจิตองกวมจึงมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) ภาวิตกาย (มีกายที่พัฒนาแล้ว) (๒) ภาวิตศีล (มีศีลที่พัฒนาแล้ว) (๓) ภาวิตจิต (มีจิตที่พัฒนาแล้ว) และ (๔) ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) ภาวิตกาย (มีกายที่พัฒนาแล้ว)

ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาตนให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลกันกับสิ่งแวดล้อม เฉพาะอย่างยิ่งกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ มิให้ความสัมพันธ์นั้นกลายเป็นช่องทางให้ตนเองถูกรักษา ถูกบั่น ถูกจูง ถูกครอบงำหรือตกเป็นทาส แต่ให้ความสัมพันธ์นั้นเกื้อกูล เป็นคุณประโยชน์ต่อกัน และเป็นโอกาสที่จะเจริญกุศลเพิ่มพูนคุณสมบัติที่พึงงามทั้งหลายให้แก่ตน^{๒๖๑}

ทั้งนี้ในการพัฒนาตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการพัฒนาการรับรู้ผ่านทางทวารทั้ง ๕ เพื่อการเข้าถึงเป็นจริงของสาระธรรมของทางโลกด้วยความไม่ยึดติดหรือขัดข้องกับสิ่งเหล่านั้น พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์กับโลกเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากว่าอินทรีย์ ๕ ในพระพุทธศาสนาเปรียบเสมือนประตูหรือทวารสำหรับการเชื่อมต่อและมีปฏิสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นปัจจัยภายนอก อีกนัยหนึ่งนั้น การพัฒนาแล้วจึงทำให้บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ที่รู้จักตัวของตัวเอง ชอบตัวของตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง^{๒๖๒} การรู้จักตนเองทำให้บุคคลสามารถค้นหาตนเองจากการได้จากการที่เห็นคุณค่าของการดำรงชีวิตอย่างมีอิสรภาพเพื่อการกระทำต่อสิ่งต่างๆ อย่างมีคุณค่าไปด้วย เมื่อบุคคลเหล่านี้ได้ค้นพบตนเองเป็นอย่างดีแล้ว จึงมีการตอบสนองต่อการกระทำเหล่านั้นด้วยความชอบ เพื่อกระทำการสิ่งเหล่านั้นให้บรรลุผลตามที่ตนเองต้องการ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุให้บุคคลที่รู้จักตนเองดีพอแล้ว ชอบการกระทำตนเองแล้ว ยังทำให้เป็นตัวของตัวเองไม่ขึ้นตรงต่อสภาวะที่เป็นสมมติอื่นแต่อย่างใดอีก เพราะการกระทำเหล่านั้นเกิดจากสภาพจิตใจที่มีความบริสุทธิ์ที่จะทำสิ่งเหล่านั้นอย่างมีอิสรภาพบนพื้นฐานของกุศลธรรม คือ การกระทำตนเองให้มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ผู้มีการศึกษาต้องมีการพัฒนากาย ซึ่งไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่าเรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่กายแข็งแรงแต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่งปรนเปรอจะยิ่งเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้^{๒๖๓} สำหรับในมหาสังกัจจตุสตร ได้กล่าวถึงบุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิตไว้ว่า

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สติแล้วมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาอย่าอึดปัดไปเพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ตีอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้วก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำ

^{๒๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๙๖.

^{๒๖๒} โคโคตี คาร์เนกี, วิธีสร้างจิตใจให้เจริญงาม (Don't grow old – Grow up!), แปลโดย อาษา ขจรจิตต์เมตต์, หน้า ๕๙.

^{๒๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๗๔.

จิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใด ผู้หนึ่งอย่างนี้ ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต”^{๒๖๔}

(๒) ภาวิตศีล (มีศีลที่พัฒนาแล้ว)

ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาตนให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีวะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข รวมทั้งให้ความสัมพันธ์นั้นเป็นโอกาสที่จะเจริญกุศลเพิ่มพูนคุณสมบัติที่ดีงามทั้งหลายให้แก่ตน มิให้กลายเป็นช่องทางให้ตนเองถูกรักษา ถูกบั่น ถูกจูง ถูกครอบงำหรือตกเป็นทาส^{๒๖๕} ทั้งนี้ผู้มีศีลที่พัฒนาแล้วหรือผู้มีศีลภาวนา หมายความว่า ได้พัฒนาการสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ หรือการติดต่อเกี่ยวข้องแสดงออกทางสังคมให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ร่วมมือ สามัคคี และเกื้อกูลกัน^{๒๖๖}

ในด้านความประพฤติทั่วไปที่เรียกว่า “ศีล” มีคำกล่าวแสดงลักษณะของผู้บรรลุนิพพานแล้วไม่สู้บ่อยครั้งนัก ทั้งนี้เพราะตามหลักศีลเป็นสิกขาหรือการศึกษาขั้นต้น พระอริยบุคคลย่อมเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์แล้วตั้งแต่ขั้นโสดาบัน และเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติที่ผู้เข้าถึงนิพพานบรรลุก็เป็นภาวะที่ทำให้ความทุกข์หรือความประพฤติเสียหายไม่มีเหลือต่อไป^{๒๖๗}

(๓) ภาวิตจิต (มีจิตที่พัฒนาแล้ว)

ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงาม ให้มีทั้งคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น มีสามัคคีธรรม คือ มีความเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น นุ่มนวล อ่อนโยน ขยันหมั่นเพียร กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และมีความสุข คือ มีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอím โปร่งโล่ง ผ่องใส สงบ เป็นสุข^{๒๖๘}

ผู้มีจิตที่พัฒนาดังกล่าวแล้ว จึงเป็นผู้มีความสงบภายใน เนื่องด้วยจิตนั้นไม่มีความหวั่นไหวกับสิ่งที่เข้ามากระทบทั้งเรื่องของวัตถุหรือบุคคลก็ตาม เมื่อบุคคลใดก็ตามมีการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตพร้อมทั้งกายและจิตใจแล้ว จะไม่มีการย้อนถอยกลับไปสู่ความหวาดหวั่น การคล้อยตามเพราะความหลงผิดในความเป็นสมมติอยู่นั้น แต่บุคคลเหล่านั้นจะพิจารณาด้วยความเห็นที่มีความถูกต้องตามหลักสัจธรรมความจริงเสียก่อน

ภาวะทางจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกตามคำพระว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส^{๒๖๙}

^{๒๖๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

^{๒๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๙๖ – ๑๙๗.

^{๒๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๓๕๔.

^{๒๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๒.

^{๒๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๙๗.

^{๒๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๓๗๑.

(๔) ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว)

ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาปัญญาทั้งด้วยการแสวงหาข้อมูล ความรู้ ถกถ้อย ปรีक्षा สังเกต สอบถาม สืบค้นจากแหล่งที่เป็นปัจจัยภายนอก และฝึกการใช้โยนิโสมนสิการที่เป็นปัจจัยภายใน เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มีมันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์พ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์^{๒๗๐}

ลักษณะสำคัญที่เป็นพื้นฐานทางปัญญาของผู้บรรลุนิพพาน คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มีมันเป็นหรือเห็นตามเป็นจริง เริ่มต้นตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะด้วยจิตใจที่มีท่าทีที่เป็นกลาง และมีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงไปตามความชอบใจไม่ชอบใจ สามารถตามดูรู้เห็นอารมณ์นั้นๆ ไปตามสภาวะของมันตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ไม่ถูกความติดพัน ความซัดซัดขุ่นมัวหรือความกระทบกระทั่งที่เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ ครอบงำหรือสะดุดเอาไว้ให้เขวออกไปเสียก่อน^{๒๗๑}

สรุปความว่า บุคคลที่ได้สร้างตนเองให้มีความสมบูรณ์จนกลายเป็นภาวิตชนนั้น คือ การบริโศกและใช้สอยปัจจัยทางกายภาพให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม การมีความเกื้อกูลกันระหว่างบุคคลในสังคมที่อาศัยอยู่ร่วมกันเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและไม่เบียดเบียนกัน การสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้มีความเข้มแข็งต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และมีจิตเมตตา กรุณาต่อกัน และการหมั่นพัฒนาความรู้ความสามารถให้มีความเท่าทันต่อปรากฏการณ์ของสังคมและธรรมชาติ อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้มีความสมดุลกับสภาวะการณ์ที่ไม่หยุดนิ่งทางธรรมชาติตามลำดับและมีความสอดคล้องกัน ดังนั้น ภาวิตชนจึงเป็นบุคคลสมบูรณ์แบบซึ่งพร้อมจะสร้างสรรค์คุณประโยชน์อันไพศาลให้แก่โลกนี้ด้วยความสันติสุข และมีความองงามทางจิตใจเสมอเมื่อบุคคลเหล่านั้นได้เป็นผู้ให้ความสุขที่สมบูรณ์แก่ผู้อื่นต่อไป

๒.๓ สรุปความ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การสร้างลักษณะจิตองงามเกิดจากการเรียนรู้เพื่อแสวงหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยการพัฒนาคูณภาพชีวิตให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งกายและใจซึ่งอาศัยเบญจขันธ์เป็นตัวรับรู้สภาวะที่เข้ามาจนเกิดความรู้สึกรู้สึกนึกคิด เกิดการตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นทั้งที่พอใจ ไม่พอใจ และทั้งพอใจและไม่พอใจในที่สุด เมื่อได้รับการศึกษาและพัฒนาตามหลักมรรคภาวนาซึ่งเป็นการพัฒนาให้บุคคลสร้างลักษณะจิตองงามอันมีความสอดคล้องกับความจริงของชีวิตแล้ว คือ การดำรงตนอยู่ในสังคมซึ่งมีภาวะทางกาย คีล จิต และปัญญาซึ่งเป็นไปโดยชอบธรรม หลักธรรมอันเป็นข้อประพฤติปฏิบัติเหล่านั้นย่อมนำมาพาชีวิตให้เกิดการเจริญเติบโตองงามในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ การดำรงตนอยู่ร่วมกับสังคมด้วยความตื่นตัวต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามา

^{๒๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สยามสามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๔๗ - ๑๔๘.

^{๒๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล, หน้า ๓๗๗.

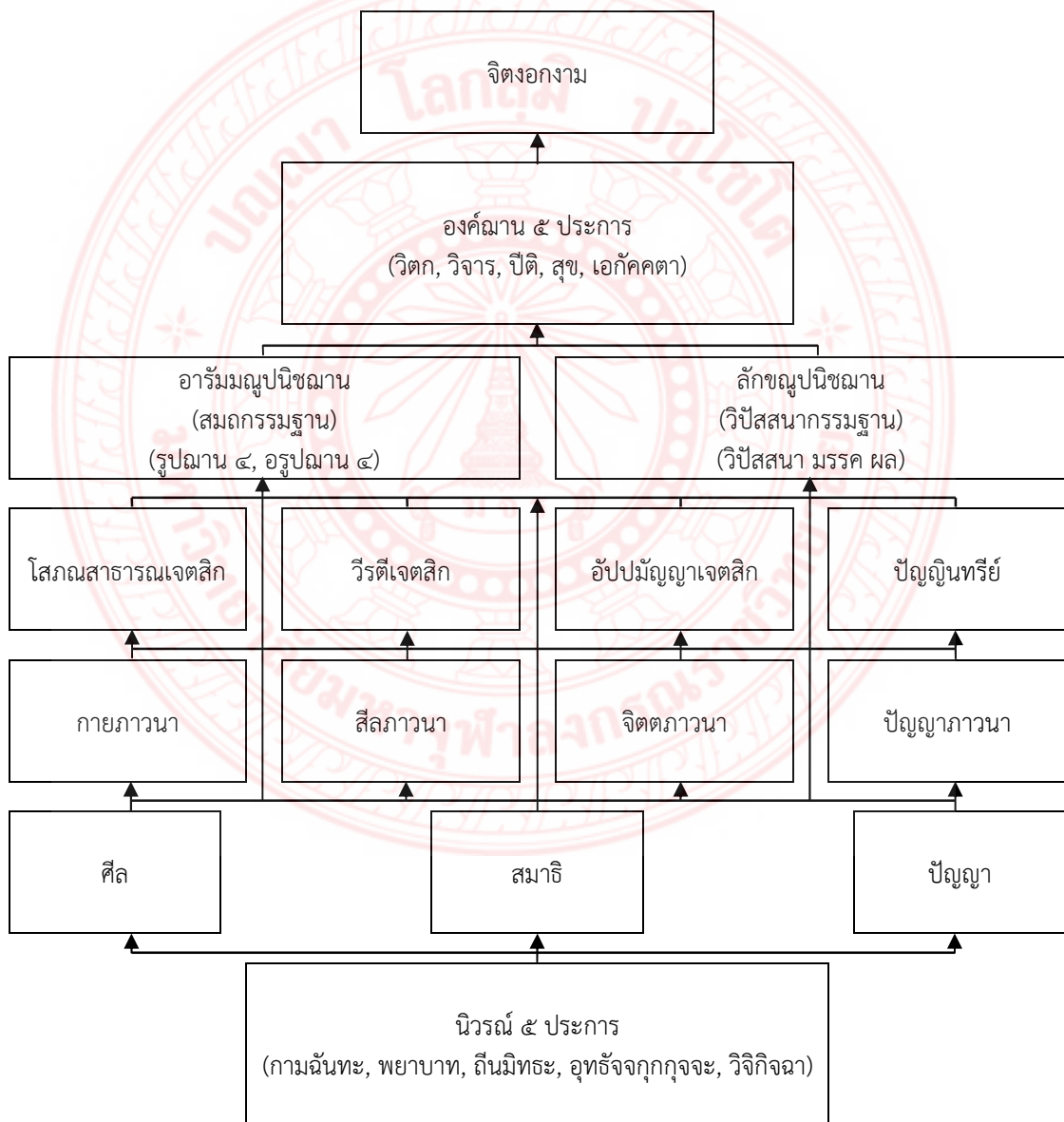
การรู้จักละเว้นการกระทำที่ทำให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่นและหมั่นประกอบกรรมอันเป็นกุศลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การตั้งใจกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการพัฒนาโดยความรอบคอบและหมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ การรู้จักระงับซึ่งใจตัวเองด้วยความระลึกได้อยู่เสมอก่อนที่จะกระทำการใดๆ ก็ตาม การหมั่นประกอบกุศลกรรมด้วยการพิจารณาอย่างมีเหตุผล

การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักทางพระพุทธศาสนาด้วยความเข้าใจในกฎสามัญลักษณะของทุกสรรพสิ่งเพื่อเกิดการปล่อยวางในที่สุด และการสร้างลักษณะจิตองกามของตนด้วยสัมมาปฏิบัติตามหลักมรรคภาวนาเพื่อการพัฒนากาย สิล จิต และปัญญาด้วยความรู้แจ้งแห่งสรรพสิ่งทั้งปวง สำหรับในทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกนั้น ย่อมทำให้เราได้ทราบถึงกระบวนการพัฒนาคุณภาพของชีวิตให้เกิดความสมบูรณ์ขึ้นมาได้ล้วนต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอกและภายในเพื่อการสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความถูกต้องเที่ยงตรงที่สุดตามหลักการศึกษายุติกรรมของมนุษย์ สิ่งเหล่านั้นล้วนบ่งบอกถึงการทำให้มนุษย์สามารถอาศัยอยู่ร่วมกันกับสังคมด้วยความปกติ นอกจากนี้แล้วยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามลำดับความต้องการซึ่งเป็นไปตามกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาให้เกิดการหยั่งรู้ เกิดการคิดวิเคราะห์หาความจริงด้วยความมีเหตุมีผล ซึ่งจะกลายเป็นพื้นฐานทางจริยธรรมที่ดีงามของมนุษย์ตามลำดับการเรียนรู้จากจุดต่ำสุดจนถึงจุดที่สูงต่อไปมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้แล้ว ภาวะจิตองกามล้วนสร้างรากฐานแห่งความเชื่อมั่นและศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตด้วยความเอาใจใส่กับทุกสิ่งอย่างอย่างแนบแน่น นอกจากนั้น บุคคลเหล่านั้นยังเห็นพันธะที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่นๆ ด้วยการใช้สมรรถภาพอย่างดีที่สุดในการกระทำอันมาซึ่งความสุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การสร้างลักษณะจิตให้มีความองกามจึงมีความสำคัญต่อการศึกษาในยุคศตวรรษที่ ๒๑ นี้เป็นอย่างมาก เพราะคนในยุคดังกล่าวจะต้องพัฒนาทั้งทางวัตถุและจิตใจให้มีความสมดุลกันตามหลักการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีจิตที่มีลักษณะองกามด้วยมรรคภาวนา ๔ กล่าวคือ การพัฒนาเพื่อให้รู้จักใช้องค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นการรับรู้และส่งต่อข้อมูลด้วยความละเอียดอ่อนอันกลายเป็นทักษะที่ดีในการดำรงชีวิตเรียกว่ากายภาวนา การพัฒนาระบบชีวิตให้เป็นไปตามกรอบคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ต่อการดำรงชีวิตอยู่กับผู้อื่นในสังคม ด้วยความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่กันด้วยความมีระเบียบระบบที่ไม่เป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกันเรียกว่าสิลภาวนา การพัฒนาจิตให้มีความเข้มแข็งต่ออุปสรรคและปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา ยกจิตให้มีความประณีตงดงาม มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ และทำจิตให้มีความโปร่งโล่งเบาไร้สภาวะผูกมัดที่ทำให้เกิดความหนักอึ้งหนักใจเรียกว่าจิตตภาวนา และการพัฒนาความรู้ในตนเองตั้งแต่ประสบการณ์จากการกระทำตลอดถึงเอกสารตำราต่างๆ ที่เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความงดงามขึ้น ด้วยการหมั่นศึกษาหาข้อเท็จจริงนำมาประพฤติปฏิบัติจนเกิดผลนั้นๆ ก่อนที่จะกลายเป็นความจริงที่เป็นสัจธรรมและนำไปบอกต่อผู้อื่นได้เรียกว่าปัญญาภาวนา

จึงกล่าวได้ว่า ลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการศึกษาให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตที่ทุกคนล้วนต้องประสบพบเจอตั้งแต่เกิดจนตาย การสร้างจิตให้มีความเบิกบานองกามนั้นมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการมองสิ่งต่างๆ ด้วยความเป็นไปตามแต่กระบวนการของมันเอง ทำให้เรามีความเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดทั้งหลายที่ทำให้เราต้องจมปลักกับความทุกข์ ทำให้เรานั้น

พยายามแสวงหาเครื่องมือที่จะนำมาประหัตประหารภาวะความมีตัวมีตนในตัวเราให้หมดสิ้นไปด้วยการวางเฉยต่อสภาวะที่เป็นอยู่จนเกิดเป็นวิมุตติสุขที่เหนือกว่าสุขต่างๆ ในโลกนี้ที่ไม่สามารถจะรับรู้ได้เฉพาะทางกายเท่านั้น ฉะนั้น การสร้างลักษณะจิตงอกงามจึงเป็นหนทางแห่งการศึกษาเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จอันมีแต่ความเบิกบาน สดชื่น และแข็งแรง ซึ่งเปรียบเสมือนดอกไม้บานาพันธุ์ที่มีความสวยสดงดงาม สดใส คงทน และมีคุณสมบัติประโยชน์ต่อผู้ให้ ผู้รับ ตลอดถึงสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลายซึ่งจะร่วมกันตกแต่งให้สังคมนั้นมีแต่ความสงบสุขและมีบรรยากาศที่น่าอยู่อาศัยมากขึ้นจากการวิจัยเบื้องต้นทางเอกสาร สามารถกำหนดลักษณะจิตงอกงามได้ดังแผนภาพนี้



แผนภาพที่ ๒.๓ ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๑) งานวิจัยภายในประเทศ

กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ^{๒๗๒} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา แบบแผนการวิจัยเป็นเชิงทดลอง คือ Pretest – Posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน ๑๙๙ คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง ๙๘ คน กลุ่มควบคุม ๑๐๑ คน ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบคะแนนค่าเฉลี่ย โดยใช้ t – test เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ แบบสอบถามจำนวน ๖ ฉบับ ที่หาความเที่ยงแบบครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ ๐.๗๐ – ๐.๘๘ ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม พบว่า ภายหลังจากฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนา และความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

กิริณี มนูญการ^{๒๗๓} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับนิมิตแห่งความเจริญงอกงาม ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนิมิตแห่งความเจริญงอกงามผ่านผลงานประติมากรรมร่วมสมัย โดยได้รับแรงบันดาลใจจากความเจริญงอกงามของพืชพันธุ์ธรรมชาติ สำหรับจุดประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้เพื่อต้องการที่จะบอกถึงความเจริญงอกงามภายในจิตใจมนุษย์ผู้ร่วมโลก ธรรมชาติ มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีแบ่งปัน มีเสียสละ มีความพลีไหวอ่อนโยน มีลักษณะทางสรีระธรรมชาติที่บ่งบอกถึงเอื้อโยไมตรีและความเป็นมิตร มนุษย์ผู้ร่วมโลกหากหันหลังหลีกมองสักนิตและหยุดคิดสักครั้ง อาจจะได้ค้นพบคำตอบของการให้ที่ปราศจากเงื่อนไข การอยู่ร่วมกันอย่างถ้อยถ้อยอาศัย ความซื่อสัตย์ ความมั่นคงต่อความรักในเกียรติและศักดิ์ศรีของตนว่าอยู่ตรงไหน หากพบคำตอบนั้น เราก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ค้นพบนิมิตแห่งความเจริญงอกงาม

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล^{๒๗๔} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ ซึ่งมุ่งแสดงให้เห็นถึงการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ ศาสตร์สาขานี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง

^{๒๗๒} กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ, “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”, วารสารปัญญาภิวัฒน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๘) : ๒๐๗.

^{๒๗๓} กิริณี มนูญการ, “นิมิตแห่งความเจริญงอกงาม”, วิทยานิพนธ์ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประยุกต์ศิลปศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๒๗๔} ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒) : ๑๘๘ – ๒๐๘.

โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ ข้อค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรมยืนยันว่าจิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ดังนั้น จิตวิทยาแนวพุทธจึงควรได้รับการศึกษาให้มากขึ้นและแนวทางในการนำแนวคิดไปใช้ก็ควรได้รับการเผยแพร่ให้กว้างขวางมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

คารวันต์ รักสัตย์^{๒๗๕} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน การศึกษาดังกล่าวได้คัดเลือกเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ อายุ ๑๓ ถึง ๒๒ ปี จำนวน ๔๒๔ คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดและใช้แบบสอบถามซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .๕๖ ถึง .๕๕ โดยใช้การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน (Mediation Analysis) ตามแนวคิดของบาร์อนและเคนนี (Baron; & Kenny. ๑๙๘๖) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย การถดถอยพหุคูณ และการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติอิทธิพลส่งผ่านโดยใช้ค่าซี ผลวิจัยพบว่า สุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกจากความเชื่อ จากการปฏิบัติและวิถีชีวิตแบบพุทธศาสนา

พิชญรัชต์ บุญช่วย^{๒๗๖} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า กระบวนการเจริญภavana ๔ โดยอาศัยหลักไตรสิกขาเป็นวิธีการประยุกต์แนวคิดและหลักการมาสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยยึดสติปัญญา ๔ เริ่มจากการเจริญสติเพื่อสำรวมอินทรีย์ จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและรู้เท่าทันสมมติบัญญัติ และภavana ๔ เป็นการพัฒนาจากการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มด้วยการเข้มงวดกวดขันพฤติกรรมของตนไปสู่การปฏิบัติตนเองอย่างยั่งยืน ผู้ปฏิบัติต่างเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้าและจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิตด้วยปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ความทะยานอยากและความเห็นแก่ตัว ด้วยการมีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิต เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุ มีผล มีกำลัง และมีความสมควรแก่ธรรม

^{๒๗๕} คารวันต์ รักสัตย์, “อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๗๖} พิชญรัชต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

ภมรพรรณ ยูระยาตร์^{๒๗๗} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนาความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งกำลังศึกษาในชั้นปีที่ ๑ ในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในส่วนที่ ๑ ได้ใช้ประชากรในการศึกษา ๑,๐๐๐ คน ที่คัดเลือกจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และส่วนที่ ๒ ได้ใช้ประชากรที่มีความผูกพันทางจิตใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ ๒๕ ลงมา จำนวน ๒๔ คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๑๒ คนเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๒ คนไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผูกพันทางจิตใจประกอบด้วย ๙ องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความงอกงามส่วนบุคคล ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม นอกจากนี้ ความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ และความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕

วิสุทธิ์ สีนวล^{๒๗๘} ได้วิจัยเกี่ยวกับโครงสร้างโครงสร้างความสัมพันธ์ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของความเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพนักงานองค์การภาครัฐและภาคเอกชน จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ พนักงานองค์การภาครัฐจำนวน ๓๔๘ คน และพนักงานองค์การภาคเอกชน จำนวน ๓๔๒ คน รวมจำนวน ๖๙๐ คน ผลการวิจัยพบว่า ความเป็นเจ้าของด้านจิตใจได้รับอิทธิพลทางบวกโดยตรงจากการได้ควบคุมในการทำงาน การได้รู้จักองค์การอย่างลึกซึ้ง การได้ทุ่มเทตนเองในการทำงาน และการแบ่งปันความรู้ภายในกลุ่มงาน ได้รับอิทธิพลทางลบโดยตรงจากการรวมศูนย์อำนาจ รวมทั้งได้รับอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมจากความหลากหลายของทักษะ ความสำคัญของงาน และความเป็นทางการโดยที่ตัวแปรความเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจมีอิทธิพลบวกโดยตรงต่อความยึดมั่นผูกพันในการทำงาน และมีอิทธิพลทางบวกทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การ

สุขอุษา นุ่นทอง^{๒๗๙} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม เป็นการบูรณาการเพื่อการสร้างภาพลักษณ์ภายนอกและพัฒนา

^{๒๗๗} ภมรพรรณ ยูระยาตร์, “การศึกษาและพัฒนาความผูกพันทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๗๘} วิสุทธิ์ สีนวล, “โครงสร้างความสัมพันธ์ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของความเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพนักงานองค์การภาครัฐและภาคเอกชน”, **ปริญญาวិทยาศาสตร์คุณวุฒิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๗๙} สุขอุษา นุ่นทอง, “กระบวนการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม”, **วารสารมหาจุฬาริชาการ**. ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๘) : หน้า ๕๔๘.

คุณธรรมภายในตนด้วยกระบวนการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายคือการเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) ๒) ขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางศีล คือ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (Moral Development) ๓) ขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิต คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (Cultivation of the Heart ; Emotional Development) ๔) ขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

อนุกุล บุญรักษา^{๒๘๐} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านศีลภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านจิตตภาวนาและกายภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง และด้านปัญญาภาวนาอยู่ในระดับน้อยที่สุด สำหรับแนวทางการประยุกต์ใช้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ต่อบุคลากรของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ รวมทุกด้าน โดยรวมอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ มีการพัฒนาอยู่ในระดับดี มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ

อรุณวรรณ บุญเทียบทิมมพร^{๒๘๑} ได้ทำการวิจัยการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภาวนา : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอูโมงค์ พบว่า ด้านวิธีการฝึกอบรมค่ายคุณธรรมวัดอูโมงค์จะเน้นการอบรมตามหลักพุทธภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา โดยการแบ่งกลุ่มและธรรมบรรยายเป็นวิธีที่มีประโยชน์ ทำให้มีความเข้าใจถึงเนื้อหาสาระได้มาก ด้านความเหมาะสมของการปฏิบัติ พบว่า มีความเหมาะสมของการฝึกมากที่สุด คือ มารยาทชาวพุทธ การเข้าร่วมกิจกรรมในฝึกอบรมพุทธภาวนาครั้งนี้ พบว่า เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงคุณค่า

^{๒๘๐} อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘๑} อรุณวรรณ บุญเทียบทิมมพร, “การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภาวนา : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอูโมงค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

ของอาหาร ความกตัญญู การเคารพบิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ด้านเวลา พบว่าระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมคุณธรรมค่ายวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) และตารางการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม สามารถปฏิบัติได้มากและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก ด้านวิทยากร พบว่า วิทยากรแต่ละท่านมีความรู้ความสามารถ มีการเตรียมข้อมูลมาเป็นอย่างดีสามารถถ่ายทอดและให้ความรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตรได้มากที่สุด

อิทธิพล สูงแข็ง และณัฐวุฒิ อรินทร์^{๒๘๒} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความงอกงามทางจิตใจภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในสามจังหวัดชายแดนใต้ โดยศึกษาด้วยกลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรสาธารณสุขในสามจังหวัดชายแดนใต้จำนวน ๕๑๐ คน ซึ่งใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความงอกงามทางจิตใจภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบ โดยมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๓ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรม LISREL ผลการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความงอกงามทางจิตใจภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบที่มีองค์ประกอบ ๕ ด้าน (การมีสัมพันธภาพและเข้าใจผู้อื่น การมีโอกาสนในการพบกับสิ่งใหม่ ความแข็งแกร่ง ความลึกซึ้งในหลักศาสนาและปรัชญา และการเห็นคุณค่าของชีวิต) มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าดัชนีความกลมกลืนผ่านเกณฑ์ ดังนี้ ค่าไค - สแควร์ = ๓.๑๒, df = ๑ (p = ๐.๐๘), GFI = ๑.๐๐, CFI = ๑.๐๐, NNF = ๐.๙๙ และ RMSEA = ๐.๐๖๓ โดยสรุปได้ว่า แบบวัดความงอกงามทางจิตใจภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบที่มีองค์ประกอบ ๕ ด้านนั้น สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี สามารถนำไปใช้ได้กับบริบทสังคมไทยได้ดี

(๒) งานวิจัยต่างประเทศ

เชลลีย์ รุธ ธอนตัน (Shelly Ruth Thornton)^{๒๘๓} ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจของเด็กในชั้นประถมศึกษาโดยการแก้ปัญหาผ่านการสื่อสารและการดำเนินการ ซึ่งการศึกษาดังกล่าวเป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของครูในด้านทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตใจของเด็กและผลกระทบอันเกิดขึ้นในชั้นเรียน การศึกษาดังกล่าวยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางประสบการณ์โดยครูได้พยายามที่จะปรับปรุงการพัฒนาการฝึกฝนในด้านความสัมพันธ์ที่มีต่อการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ของเด็ก ด้วยการร่วมมือดำเนินการวิจัยกับครูจาก ๓ โรงเรียนประถมศึกษาจำนวน ๒๔ คน ในนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย ซึ่งแต่ละโรงเรียนที่เข้าร่วมได้รับการมีส่วนร่วมในการศึกษาวิจัยที่แตกต่างกันทั้งด้านครู แบบสอบถาม การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์ซึ่งได้ดำเนินการนานกว่า ๑๒ เดือน ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อและการปฏิบัติของครูต่อความผาสุกทางจิตใจของเด็กมีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กับ

^{๒๘๒} อิทธิพล สูงแข็ง และณัฐวุฒิ อรินทร์, “การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความงอกงามทางจิตใจภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในสามจังหวัดชายแดนใต้”, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๖ (พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๙๖๗.

^{๒๘๓} Shelley Ruth Thornton, “Supporting Children’s Mental Well-being in Primary Schools : Problem-Solving Through Communication and Action”, Doctor of Philosophy Thesis, (Graduate School : Southern Cross University, 2011), p. Abstract.

การก่อตั้งกลุ่มเด็ก เป็นผลให้คุณครูตระหนักถึงบทบาทและความสามารถที่มีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจของเด็ก การสื่อสารและการเจรจาแสดงให้เห็นความสำคัญสำหรับครู อย่างเช่นที่ได้ประยุกต์กลยุทธ์ในการแก้ปัญหาที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถของ พวกเขาต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของเด็ก การพัฒนาความสัมพันธ์ของคุณครู กับเด็กและการจัดการมิติทางวัฒนธรรมในสังคมของโรงเรียน การเรียนรู้อย่างมืออาชีพกับการสนใจ ในความผาสุกทางจิตใจที่ดีของเด็กจำเป็นต้องมีผลต่อความเป็นผู้นำในการสนับสนุนอย่างไม่หยุดยั้ง กับการเจรจาระดับมืออาชีพและส่งเสริมเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ครูสามารถสะท้อนให้เห็นถึงวิกฤต ในความเข้าใจและการปฏิบัติของพวกเขา ดังนั้น การสื่อสารและทฤษฎีการดำเนินการกับหลักการ สำคัญทางนิเวศวิทยาจึงมีความสอดคล้องกับการอธิบายสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีความซับซ้อนกัน ทางบุคคล สังคมและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในการทำงานร่วมกันอย่างมีความเข้าใจกัน ด้วยการวิจารณ์และร่วมกันในการสนับสนุนการพัฒนาเพื่อความผาสุกทางจิตใจของเด็ก

จอห์น อี. ฟิงค์ (John E. Fink)^{๒๘๔} ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการมีส่วนร่วมในโปรแกรม การใช้ชีวิตด้วยการเรียนรู้ในด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาวิทยาลัย ซึ่งวิจัยดังกล่าวได้ใช้กรอบแนวคิด ของ Astin's (๑๙๙๓) I-E-O เพื่อการสำรวจว่าโปรแกรมการมีส่วนร่วมในการใช้ชีวิตด้วยการเรียนรู้ เป็นอย่างไรเช่นเดียวกับสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยอื่นที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาวิทยาลัย โดยใช้อ้อมจาก ๗ สถาบันที่ได้บริหารเกณฑ์ในการวัดสุขภาพจิตเพิ่มเติมอันเป็นส่วนหนึ่งของ โปรแกรมการศึกษาการใช้ชีวิตด้วยการเรียนรู้ระดับชาติในปี ๒๐๐๘ และ ๒๐๐๙ ได้ถูกใช้ใน การศึกษาครั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการทำนายอธิบายให้เห็นถึงความแปรปรวนในคะแนน MHC-SF ของนักเรียน จาก ๓๓.๕% และ ๓๗.๖% ในปี ๒๐๐๘ และ ๒๐๐๙ ตามลำดับ ผลการวิจัย ไม่ใช่หลักฐานการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมของนักเรียนในโปรแกรมการใช้ชีวิต ด้วยการเรียนรู้และสุขภาพจิตของพวกเขา ความหลากหลายในแง่มุมของสภาพแวดล้อมของ วิทยาลัยที่ดีสามารถคาดการณ์ด้วยสุขภาพจิตของนักเรียน รวมถึงความสะดวกกับการเปลี่ยนแปลง ของวิทยาลัย การสนับสนุนทางสังคม สภาพภูมิอากาศโดยรอบที่อยู่อาศัย ความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และความรู้สึกในการมีส่วนร่วมในพลเมืองซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติและเป็น ทิศทางในการวิจัยในอนาคต

ซิว ทิม ไล (Siew Tim Lai)^{๒๘๕} ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิภาพของการฝึกฝนความ กตัญญูทุกเวทีด้วยความผาสุก กรณีทดลองควบคุมแบบสุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่ค้นพบเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของการแทรกแซงความกตัญญูทุกเวที การศึกษาดังกล่าวจึงตรวจสอบองค์ประกอบ ต่างๆ ที่มีในความกตัญญูทั่วไปเพื่อการส่งเสริมให้มีร่างกายและความผาสุกทางจิตใจที่ดีโดยใช้ ตัวอย่างประชากรในสหราชอาณาจักร วิธีการวิจัยนั้นผู้ทดลองถูกแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อ่านวารสารเกี่ยวกับความ กตัญญูเป็นเวลา ๒๑ วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวได้ทำการเขียนรายงานที่ตนเองกระทำเกี่ยวกับ

^{๒๘๔} John E. Fink, "The effect of Living-Learning program participation on college student's mental health", **M.A.Thesis**, Graduate School : University of Maryland, 2012, p. Abstract.

^{๒๘๕} Siew Tim Lai, "The Efficacy of Gratitude Practice on Well-being : A Randomized controlled trial", **M.A. thesis**, School of natural science : University of Stirling, 2014, p.2.

ความกตัญญู ความรู้สึกทางอารมณ์ การมีส่วนร่วมในสังคม ร่างกาย และความผาสุกส่วนบุคคล ด้วยการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการแทรกแซงที่ผ่านไป ๓ สัปดาห์ การวิเคราะห์ที่นั่นแยกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ผ่านการแทรกแซงและกลุ่มที่ออกจากการเข้าร่วมหรือกลุ่มที่ถูกวิเคราะห์ด้วยความตั้งใจต่อการรักษาต่อไป ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ถูกแทรกแซงเปิดเผยว่า ปัจจัยด้านความกตัญญูส่งผลต่อความรู้สึกทางความซาบซึ้งใจ การค้นพบที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ ผลกระทบในเชิงบวก ด้วยการค้นพบคือการทำให้ซ้ำใหม่กับทัศนคติเชิงบวกที่แสดงให้เห็นผลกระทบน้อยลงทั้งด้านลบและอาการกายภาพ นอกเหนือคะแนนความผาสุกแล้ว กลุ่มที่ถูกวิเคราะห์ด้วยความตั้งใจต่อการรักษาต่อไปวิเคราะห์ให้ถูกแทนที่ด้วยองค์ประกอบสำคัญที่เหมือนกับการค้นพบการวิเคราะห์ของผู้ที่ผ่านการแทรกแซง ในขณะที่ผู้ผ่านการแทรกแซงวิเคราะห์ให้เห็นถึงอัตราของความผาสุกที่ไม่มีนัยสำคัญกับกลุ่มที่ถูกวิเคราะห์ด้วยความตั้งใจต่อการรักษาต่อไปอย่างมีนัยสำคัญ

ไรฟ์ โครอล ดี (Ryff Carol D.)^{๒๘๖} ได้ทำการวิจัยเรื่องความสุขคือทุกสิ่งใช่หรือไม่ การสำรวจความหมายของความผาสุกทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงที่เป็นวัยรุ่น วัยกลางคน และวัยสูงอายุ จำนวน ๓๒๑ คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย ๑) แบบวัดความสมดุลทางอารมณ์ (Affect Balance Scale) ของแบรดเบิร์น ๒) ดัชนีความพึงพอใจในชีวิต (The Life Satisfaction Index = LSI) ของนิวการ์เทน และคนอื่นๆ ๓) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem Scale) ของโรเซนเบิร์ก ๔) แบบวัดกำลังใจของศูนย์ผู้สูงอายุแห่งฟิลาเดลเฟีย ฉบับปรับปรุง (The Revised Philadelphia Geriatric Center Morale Scale) ของลอร์ดัน แบบวัดการควบคุมสิ่งแวดล้อมของเลเวนสันและแบบวัดภายใน - ภายนอก (Internal - External Scale) ของรอทเทอร์ ๖) แบบวัดภาวะซึมเศร้า (Depression Scale) ของซุง ผลการวิจัยพบว่า การยอมรับตนเองและความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ความสมดุลทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองและกำลังใจ

คัทจา โจโรเนน (Katja Joronen)^{๒๘๗} ได้ทำการวิจัยเรื่องความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่นในบริบททางสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นเกรด ๗ และเกรด ๘ อายุระหว่าง ๑๒ - ๑๗ ปี จำนวน ๕๐๙ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑) แบบสอบถามความผาสุกเชิงอัตวิสัยของเบิร์น ฉบับวัยรุ่น (The Burne Questionnaire of Subjective Well-Being-Youth Form) ๒) แบบสอบถามค่านิยมและความผาสุกเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่นฉบับฟินแลนด์ (The Finnish Questionnaire on Adolescent Values and Subjective Well-Being = FVSW) ๓) แบบวัดพลวัตของครอบครัว (The Family Dynamics Measure) ๔) แบบวัดความพึงพอใจในโรงเรียนของวัยรุ่น ๕) แบบวัดพฤติกรรมทางสุขภาพของวัยรุ่น ๖) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ของครอบครัว และ ๗) แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพและน้ำหนักด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของวัยรุ่นได้รับการพยากรณ์โดยสัมพันธ์ภาพที่ปลอดภัยใน

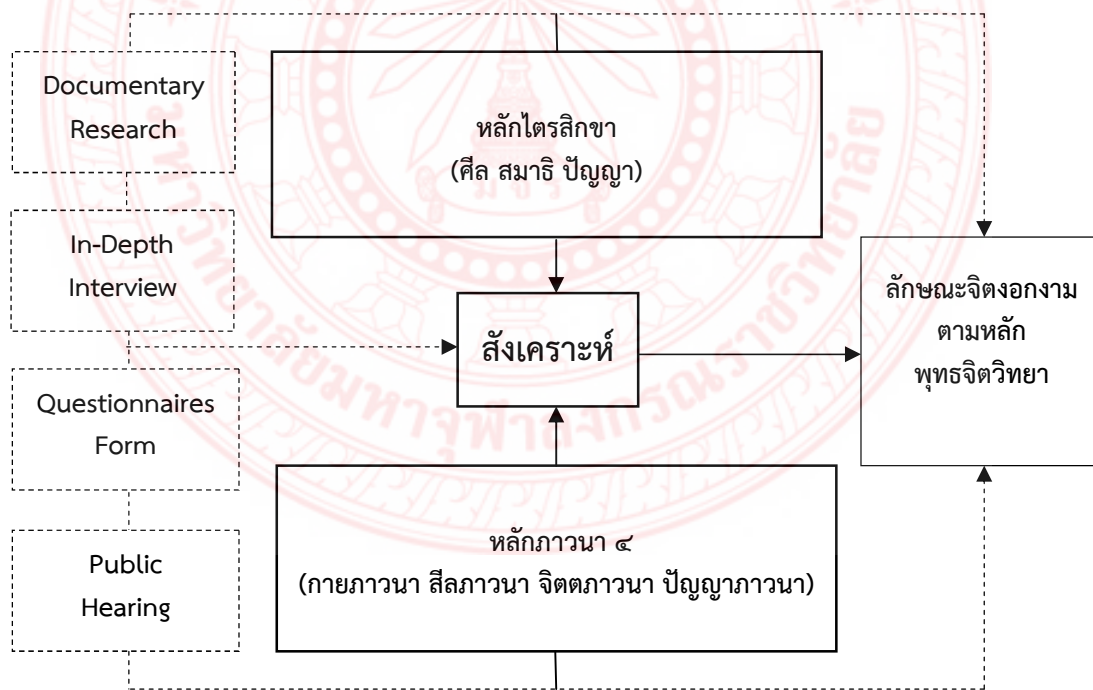
^{๒๘๖} Ryff, Carol D, "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *The Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.57 No.6 (1989) : pp. 1069 - 1081.

^{๒๘๗} Katja Joronen, "Adolescents' subjective Well-Being in their Social Contexts", Ph.D. Dissertation Nursing Science, (Tampere : The University of Tampere, 2005 C.E.), pp. 85 - 86.

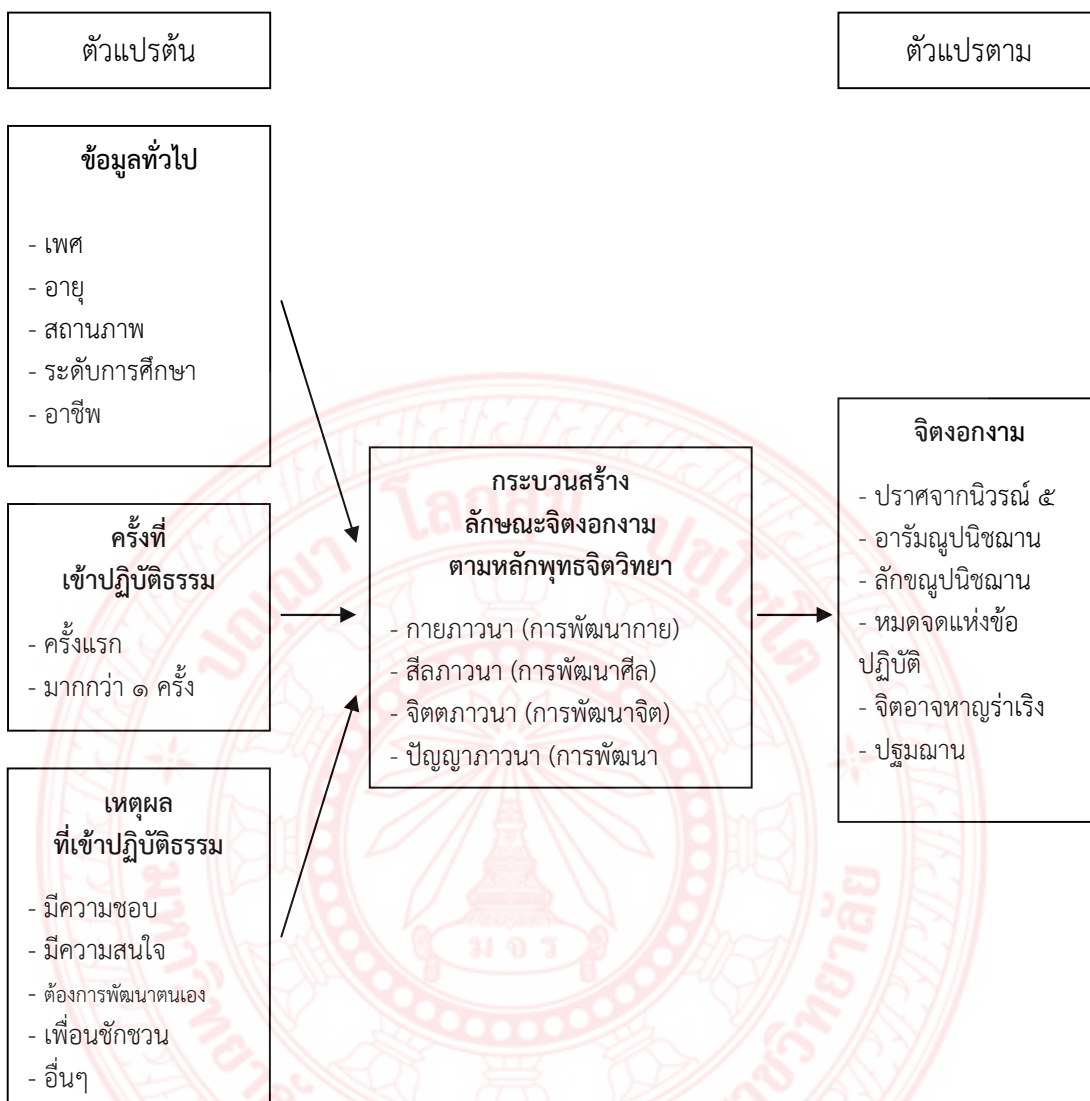
ครอบครัว การเป็นตัวของตัวเองในระดับสูง ความสงบของจิตใจ (Equilibrium) ความพึงพอใจในโรงเรียนและอารมณ์ขัน เช่นเดียวกับการรับรู้เกี่ยวกับสถานะทางเศรษฐกิจในระดับดี และมีครอบครัวที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ความไม่ผาสุก (Ill-Being) สัมพันธ์กับความสงบของจิตใจของบุคคลอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้ว่ามีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี สัมพันธภาพที่ปลอดภัยในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ และการมีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ นอกจากนี้ ด้านพลวัตของครอบครัว นักเรียนวัยรุ่นและพ่อแม่ของนักเรียนรับรู้พลวัตในครอบครัวอยู่ในระดับดี และความผาสุกเชิงอัตวิสัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลวัตในครอบครัว รวมทั้งมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความพึงพอใจโดยรวมและความมั่นคง การมีวุฒิภาวะ และการมีการสื่อสารที่ชัดเจน

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ “ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” เพื่อศึกษาการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยการบูรณาการตามหลักไตรสิกขากับภาวนา ๔ เพื่อเป็นฐานในการวิเคราะห์กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ชุดที่ ๑



แผนภาพที่ ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ชุดที่ ๒

บทที่ ๓

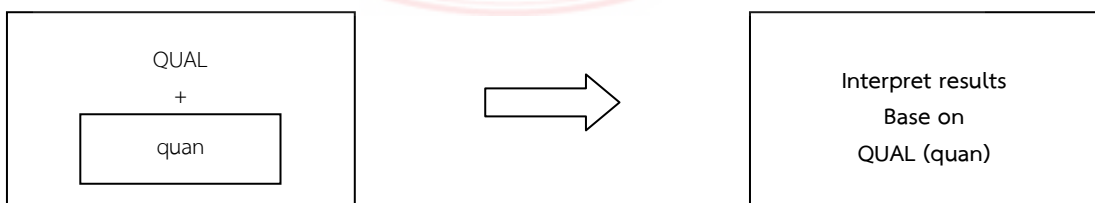
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องลักษณะจิตตอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ลำดับการวิจัยเชิงคุณภาพ
- ๓.๓ ลำดับการวิจัยเชิงปริมาณ
- ๓.๔ ผู้ให้ข้อมูลหลักและประชากรกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องลักษณะจิตตอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบเพื่อทำการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research) โดยใช้แบบแผนเชิงผสมผสานแบบรองรับภายใน (Embedded Design) เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ ๒ ระยะ (Two - Phase Study) ต่อเนื่องกัน ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการหลักและวิธีการวิจัยเชิงปริมาณเป็นวิธีการรอง ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับนำมาวิเคราะห์ในระยะเวลาเดียวกัน สำหรับแบบแผนในการวิจัยแบบรองรับภายในที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ รูปแบบการวิจัยผสมผสานแบบรองรับภายในเชิงคุณภาพเป็นหลัก
(Embedded design : experimental model by qualitative dominant)
ที่มา : รัตนะ บัวสนธ์, วิธีการเชิงผสมผสานสำหรับการวิจัยและประเมิน, หน้า ๙๗.

รูปแบบการศึกษาวิจัยโดยแบบแผนรองรับภายในซึ่งใช้วิธีการเชิงคุณภาพเป็นวิธีการหลัก และวิธีการเชิงปริมาณเป็นวิธีการรอง ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบเพื่อการศึกษาวิจัยให้เป็นไปตามแบบแผนตามหลักการวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความลุ่มลึกเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับนำมาวิเคราะห์หาวิธีการและหลักการที่มีความสำคัญต่อการสร้างลักษณะจิตตองกามด้วยการแยกแยะตัวแปรและทำการจัดหมวดหมู่ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา จากนั้นจึงอาศัยองค์ประกอบที่ค้นพบดังกล่าวซึ่งผ่านการสังเคราะห์และจัดหมวดหมู่แล้วมาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป เพื่อวิเคราะห์หาองค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีผลต่อการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบวิธีการศึกษาวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณไว้ดังนี้

๑. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเชิงลึกเพื่อศึกษาการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา รวมถึงองค์ประกอบที่สำคัญในลักษณะจิตตองกามดังกล่าวจากพระไตรปิฎก อรรถกถา รวมถึงเอกสารตำราวิชาการ บทความทางวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – Depth Interview) เพื่อกำหนดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการจัดหมวดหมู่เกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ภายภาวนา (การพัฒนาภายใน) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

๒. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) หลักจากที่ได้จัดองค์ประกอบของการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ออกเป็นหมวดหมู่อันเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการสร้างลักษณะจิตตองกามแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการจัดทำแบบสอบถาม (Questionnaires Form) เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในเชิงปริมาณจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมาทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยต่างๆ โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (mean = \bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation = S.D.) ทดสอบค่าที (t – test) ค่าไคแอสควร์ (Chi – Square) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Anova)

๓.๒ ลำดับการวิจัยเชิงคุณภาพ

ลำดับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นไปตามวัตถุประสงค์และประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยต้องการทราบแล้ว ผู้วิจัยได้วางแผนเพื่อลำดับการวิจัยวิจัยเชิงคุณภาพไว้ดังนี้

๓.๒.๑ การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักในการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในทางพระพุทธศาสนาและการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับสืบค้นวิธีการที่เป็นองค์ประกอบของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา และนำองค์ประกอบดังกล่าวเป็นต้นแบบในการร่างในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

๓.๒.๒ การสร้างเครื่องมือสำหรับการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารตำราทางพระพุทธศาสนาและพุทธจิตวิทยา แล้วนำมาร่างเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าวให้ประธานกรรมการและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบองค์ประกอบเพื่อให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

๓.๒.๓ ลักษณะเครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง มีองค์ประกอบใหญ่ในหลักการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำนวนทั้งหมด ๑๒ ข้อคำถาม โดยแต่ละองค์ประกอบย่อยเป็นคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย ด้านกายภาวนามีคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๔ ข้อคำถาม ด้านสีสภามีคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๓ ข้อคำถาม ด้านจิตตภามีคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๓ ข้อคำถาม และด้านปัญญาภามีคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๒ ข้อคำถาม

๓.๒.๔ การหาคุณภาพของเครื่องมือ ประธานกรรมการและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ได้ตรวจสอบแก้ไขเนื้อหาคำถามของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและผลคาดว่าจะได้รับจากการวิจัย เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีเนื้อหาที่หลากหลายและมีความครอบคลุมในประเด็นมากขึ้น ซึ่งประธานกรรมการและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ได้ตรวจเช็คข้อคำถามและประเด็นสำคัญให้อยู่ในกรอบแนวคิดที่เกิดขึ้น และดำเนินการแก้ไขข้อคำถามจนเกิดความสมบูรณ์พร้อมใช้เพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึกในครั้งนี้

๓.๒.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิแบบต่อหน้า ทำการบันทึกเสียงและจดบันทึกเนื้อหาที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

๓.๒.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการสังเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดแล้วนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปร และทำการแสดงความถี่ของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ข้อมูลสำคัญในการสร้างลักษณะจิตองกวมเพื่อทำการสรุปและอภิปรายผลต่อไป

๓.๓ ลำดับการวิจัยเชิงปริมาณ

ลำดับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นไปตามวัตถุประสงค์และประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยต้องการทราบแล้ว ผู้วิจัยได้วางแผนเพื่อลำดับการวิจัยวิจัยเชิงปริมาณไว้ดังนี้

๓.๓.๑ การคัดเลือกประชากรกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกประชากรกลุ่มตัวอย่างจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งปฏิบัติธรรม ณ วัดพิชญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จากการคัดเลือกแบบเจาะจงด้วยการคำนวณจากการผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๒,๕๐๐ คน โดยการสุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ ที่ระดับ ๙๕% และระดับความคลาดเคลื่อนที่ $\pm 5\%$ จึงได้กลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน ๓๔๕ คน

๓.๓.๒ การสร้างเครื่องมือสำหรับการดำเนินการแจกแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ทำการสร้างร่างเครื่องมือแบบสอบถามจากการค้นหาทางเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จึงนำมาเป็นกรอบในการกำหนดร่างข้อคำถามในการวิจัยตามหลักลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา จำนวนทั้งหมด ๔๘ ข้อคำถาม ประกอบด้วย ด้านกายภาวนา จำนวน ๑๖ ข้อคำถาม ด้านสีลภาวนา จำนวน ๑๒ ข้อคำถาม ด้านจิตตภาวนา จำนวน ๑๒ ข้อคำถาม และด้านปัญญาภาวนา จำนวน ๘ ข้อคำถาม

๓.๓.๓ ลักษณะเครื่องมือของแบบสอบถาม แบบสอบถามเพื่อการวิจัยลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

๓.๓.๔ การหาคุณภาพของเครื่องมือของแบบสอบถาม การหาคุณภาพเครื่องมือของแบบสอบถามด้วยการนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยอาศัยค่าสถิติสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา ทำการตัดและปรับปรุงข้อคำถามให้ข้อความกระชับขึ้นแล้วทำการทดลองใช้สำหรับหาค่าความเชื่อมั่นจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน จากนั้นนำแบบสอบถามนั้นมาทำการหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ ๐.๙๗

๓.๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม ด้วยการแจกแบบสอบถามแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาฝึกปฏิบัติธรรม ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ตามที่กำหนดไว้ จำนวน ๓๔๕ คน เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว สามารถเก็บได้ จำนวน ๓๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๙๗

๓.๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ เปรียบเทียบสถิติที่มีความแตกต่างกันด้วยการทดสอบค่าที และค่าความแปรปรวนทางเดียว นอกจากนี้ ยังทำการสรุปข้อมูลในแบบสอบถามที่เป็นข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลการปฏิบัติตามการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีผลต่อการพัฒนาชีวิตในแต่ละด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านสีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา โดยทำการรวบรวมเนื้อหาแจกแจงเป็นกลุ่มข้อมูลและทำการเขียนพรรณนาเพื่อบรรยายสรุปประเด็นต่างๆ

๓.๔ ผู้ให้ข้อมูลหลักและประชากรกลุ่มตัวอย่าง

๓.๔.๑ ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลหลักเรื่องลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาผู้มีความเชี่ยวชาญในหลักธรรมและการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๑๖ รูป/คน ดังปรากฏรายนามในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๑ แสดงรายนามและตำแหน่งผู้ให้ข้อมูลหลัก

ที่	ชื่อ - ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง/ที่อยู่
๑	พระมหาโพธิวงศาจารย์	ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร
๒	พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มจร
๓	พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)	ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสनाธรร มจร
๔	พระราชรัตนมนี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท)	ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาลีศึกษาศึกษาพุทธโฆษ นครปฐม
๕	พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินสร จินตาปณโณ)*	รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน นครปฐม
๖	พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)	เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสภาราม ชลบุรี
๗	พระครูสุนทรสุตสาร,ดร.(พยุง กตปณโณ)	เจ้าอาวาสวัดทองคั้ง สมุทรปราการ
๘	พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร.**	อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มจร
๙	พระมหาภูมิชาย อคคปณโณ,ดร.	วัดเขาวัง พระอารามหลวง ราชบุรี
๑๐	พระมหาขยยุทธ กนตาโก,ดร.,	วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร
๑๑	พระเถลิง ปียสีโล	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
๑๒	พระอำนาจ ขนตโก	วัดภักทันตะอาสภาราม ชลบุรี
๑๓	พระมหาบุญธรรม ปุณณมโม	วัดภักทันตะอาสภาราม ชลบุรี
๑๔	พระมหาเขมรังสี เขมนนโท	วัดภักทันตะอาสภาราม ชลบุรี
๑๕	ผศ.ดร.เริงชัย หมั่นชนะ	ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ภาควิชาจิตวิทยา มจร
๑๖	อาจารย์สุภีร์ หุมทอง	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร

* ปัจจุบัน คือ พระมงคลธีรคุณ (อินสร จินตาปณโณ)

** ปัจจุบัน คือ พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ.ดร.

๓.๔.๒ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามในการศึกษาวิจัย คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้ทำการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามกำหนดเวลาที่หลักสูตรได้กำหนดไว้อย่างต่ำ ๓ วัน การสุ่มตัวอย่างเป็นวิธีการแบบสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling Method) ด้วยการคำนวณจากกลุ่มผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน ๒,๕๐๐ คน จากการใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่^๑ ที่ระดับ ๙๕% และระดับความคลาดเคลื่อนที่ $\pm ๕\%$ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จำนวน ๓๔๕ คน

๓.๕ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยได้แบ่งเครื่องมือออกเป็น ๒ ชุด ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview Form) สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๑๕ ท่าน และแบบสอบถาม (Questionnaires Form) สำหรับประชากรกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานครโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน ๓๔๕ คน การกำหนดเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

๓.๕.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร (Documentary Data Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

๑) ข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนา จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับสยามรัฐ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และพระคัมภีร์ระดับบรรณถา

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการรวบรวมหลักธรรมที่อธิบายโดยพระมหาเถระ พระเถระ และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา ในหนังสือ เอกสาร ตำรา วิชาการ วิทยานิพนธ์ วารสาร และเอกสารอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะและองค์ประกอบของจิตตองกาม และการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแบบแผนในการสร้างเครื่องมือดังปรากฏในบทที่ ๒

^๑ วีรยา ภัทรอาชาชัย,ผศ., **หลักการวิจัยเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อินเทอร์เน็ตพรีนติ้ง, ๒๕๓๙), หน้า ๓๑๔.

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสืบค้นหาการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อกำหนดองค์ประกอบและปัจจัยที่สำคัญต่อการระบวงการตามกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือวิจัยดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการศึกษาวิจัยดังนี้

๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview Form)

๑. ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการศึกษาวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อทำการสร้างร่างเครื่องมือ

๒. สร้างร่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview Form)

๓. นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview Form) เสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไข และหาค่าความเที่ยงตรง (Validity)

๔. ปรับปรุงแก้ไขร่างเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๕. นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) ที่ได้รับการปรับปรุงและแก้ไขแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอความเห็นชอบในการจัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์

๖. จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview Form) เพื่อนำไปใช้จริงสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

๒) แบบสอบถาม (Questionnaires Form)

๑. ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการศึกษาวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อทำการสร้างร่างเครื่องมือ

๒. สร้างร่างแบบสอบถาม (Questionnaires Form)

๓. นำแบบสอบถาม (Questionnaires Form) เสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญ ด้วยการหาค่าความเที่ยงตรง เพื่อให้มีความถูกต้องเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการอาศัยค่าสถิติที่สำคัญ คือ ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา IOC (Index of Item Objective Congruence) หรือดัชนีความเหมาะสม เพื่อทำการตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญได้เสนอ

๔. ปรับปรุงแก้ไขร่างเครื่องมือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๕. นำแบบสอบถาม (Questionnaires Form) ที่ได้รับการปรับปรุงและแก้ไขแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอความเห็นชอบในการจัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์

๖. จัดพิมพ์แบบสอบถาม (Questionnaires Form) เพื่อทำการทดสอบด้วยการสุ่ม (Try Out) สำหรับหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้กลุ่มประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัตินานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐ คน เป็นผู้ทำการทดสอบครั้งนี้

๗. นำแบบสอบถาม (Questionnaires Form) ทำการคำนวณค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

๘. จัดพิมพ์แบบสอบถาม (Questionnaires Form) เพื่อนำไปใช้จริงสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง

๓.๕.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview Form)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา) ซึ่งแต่ละหัวข้อมีรายละเอียดย่อยดังนี้

ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) มีเนื้อหาย่อยประกอบด้วย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยี การใช้อินเทอร์เน็ต และการดูแลสุขภาพร่างกาย

ด้านสีสภาวนา (การพัฒนาศีล) มีเนื้อหาย่อยประกอบด้วย การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ การประกอบสัมมาอาชีวะ และการมีระเบียบวินัย

ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีเนื้อหาย่อยประกอบด้วย คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มีเนื้อหาย่อยประกอบด้วย การปฏิบัติต่อความรู้ และการมีระดับความรู้

๒) แบบสอบถาม (Questionnaires Form)

แบบสอบถาม (Questionnaires Form) มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับประเด็นที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตตองกาม ในแบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด ๓ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเหตุผลที่เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตอนที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างลักษณะจิตตองกาม ซึ่งได้แบ่งคำถามออกเป็น ๔ ตอน ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นผลของการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตตวิทยา ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

๓.๕.๓ การหาคุณภาพของเครื่องมือ

สำหรับการหาคุณภาพเครื่องมือ นั้น หลังจากผู้วิจัยได้ทำการออกแบบเครื่องมือสำหรับการทำสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) และแบบสอบถาม (Questionnaires Form) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงพินิจเครื่องมือที่สร้างไว้ (Face Validity)

๒. นำเสนอแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ต่อประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) แล้วนำมาแก้ไขและปรับปรุง

๓. นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่ได้รับการแก้ไขและปรับปรุงเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๔. จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ฉบับสมบูรณ์เพื่อทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๖ รูป/คนตามตารางที่ ๓.๑

๒) แบบสอบถาม (Questionnaires Form)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อทำการร่างแบบสอบถามจากเนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้าทางเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกและทำการร่างแบบสอบถามให้ตรงตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่เป็นรายละเอียดตามที่กำหนดไว้

๒. แบบสอบถาม (Questionnaires Form) ที่ได้จากการนำข้อมูลที่เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ได้จากการค้นคว้าทางเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกเสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยอาศัยค่าสถิติ คือ ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา IOC (Index of Item Objective Congruence) หรือดัชนีความเหมาะสม แล้วนำมาแก้ไขและปรับปรุงตามที่คุณเชี่ยวชาญได้เสนอ

๓. จัดพิมพ์แบบสอบถาม (Questionnaires Form) เพื่อทำการทดลองใช้ (Try Out) จากประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

๔. นำแบบสอบถาม (Questionnaires Form) ที่ได้ปรับปรุงมาแล้ว นำไปคำนวณค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลปรากฏว่า ค่าความเชื่อมั่นจากกลุ่มตัวอย่างในการทดลองสุ่มในครั้งนี้อยู่ที่ ๐.๘๗

๕. จัดพิมพ์แบบสอบถาม (Questionnaires Form) ฉบับสมบูรณ์แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๓๔๕ คน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

๓.๕.๔ ผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือได้ดำเนินการโดยนำเครื่องมือนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือ จำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย

๑) พระครูปฐมาวรวัฒน์, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เริงชัย หมั่นชนะ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕) ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล กรรมการประจำหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการนำมาวิเคราะห์ ดังนี้

๓.๖.๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

๑) หลังจากการตรวจสอบ ปรับปรุงและแก้ไขแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับสำนักงานสาขาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิชาเอกพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตออกหนังสือจากหัวหน้าสาขาถึงผู้ทรงคุณวุฒิ (ผู้ให้ข้อมูลหลัก) สำหรับขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

๒) ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ด้วยการนัดหมาย วันเวลาและสถานที่ที่จะสัมภาษณ์

๓) ผู้วิจัยได้สนทนาเพื่อทำความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของประกอบในการสัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ด้วยการแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์จะให้บันทึกเสียงในช่วงจังหวัดเวลาใด ผู้วิจัยจะไม่บันทึก

๔) ผู้วิจัยเริ่มการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ พร้อมกับทำการบันทึกเสียงและจดบันทึกตลอดเวลาดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ต่อไป

๕) หลังจากการสัมภาษณ์สิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้มอบของที่ระลึกให้กับผู้ให้สัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกภาพนิ่งเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ตามสมควรแก่กาลเทศะ

๖) ผู้วิจัยนำเนื้อหาจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหาแล้วนำไปสังเคราะห์เป็นเนื้อหาในการร่างแบบสอบถามเพื่อทำการสรุปต่อไป

๓.๖.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม (Questionnaires Form)

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม (Questionnaires Form) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

๑) หลังจากการตรวจสอบ ปรับปรุงและแก้ไขแบบสอบถาม (Questionnaires Form) จากผู้เชี่ยวชาญในการหาค่าดัชนีความเหมาะสม IOC (Index of Item Objective Congruence) และทำการทดลองใช้เครื่องมือด้วยการทดลองสุ่มตัวอย่าง (Try Out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) แล้ว ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับสำนักงานสาขาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิชาเอกพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตออกหนังสือจากหัวหน้าสาขาถึงผู้ดูแลสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชยญาติการามวรวิหาร สำหรับขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ประชากรกลุ่มตัวอย่าง)

๒) ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้ดูแลสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชยญาติการามวรวิหาร เพื่อขออนุญาตเข้าทำการแจกแบบสอบถาม (Questionnaires Form) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการนัดหมายเวลาที่มีการจัดคอร์สปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถาม (Questionnaires Form) แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พร้อมทั้งอธิบายเนื้อหาในส่วนที่ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เข้าใจเนื้อหาของแบบสอบถาม

๔) หลังจากผู้ตอบแบบสอบถามได้ทำการกรอกแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้มอบของที่ระลึกให้กับผู้ตอบแบบสอบถาม

๕) ผู้วิจัยนำเนื้อหาจากการแจกแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์และสรุปต่อไป

๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๓.๗.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมด เพื่อนำมาจัดหมวดหมู่ในแต่ละตัวแปร ประกอบด้วย องค์ประกอบย่อยของกายภavana คีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ที่มีผลต่อลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา และทำการแสดงความเป็นตารางตามเนื้อหาที่ได้รับจากการสัมภาษณ์

๓.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการแจกแบบสอบถาม (Questionnaires Form)

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม (Questionnaires Form) ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequencies) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean = \bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation = S.D.) โดยมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale)

สำหรับการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การประเมินในการศึกษาวิจัยครั้งนี้แบบมาตรวัด ๕ ระดับ ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมากที่สุด / ดีที่สุด
- ๔ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมาก / ดี
- ๓ หมายถึง มีการปฏิบัติระดับปานกลาง / พอใช้
- ๒ หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อย / ควรปรับปรุง
- ๑ หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อยที่สุด / ต้องปรับปรุง

สำหรับการวัดค่าตัวแปรหรือการแปลผลในการวิจัยในครั้งนี้ จะมีการแบ่งค่าสำหรับวัดค่าตัวแปรเกณฑ์การวิเคราะห์ตามแนวคิดของเบสท์ (Best)^๒ ออกเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน	ค่าตัวแปร
๐.๕๐ – ๑.๔๙	ปฏิบัติน้อยที่สุด
๑.๕๐ – ๒.๔๙	ปฏิบัติน้อย
๒.๕๐ – ๓.๔๙	ปฏิบัติปานกลาง
๓.๕๐ – ๔.๔๙	ปฏิบัติมาก
๔.๕๐ – ๕.๐๐	ปฏิบัติมากที่สุด

นอกจากนี้ ยังทำการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามระหว่างจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมและเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมโดยใช้ค่าไคสแควร์ (Chi Square) ด้วยวิธีการของเพียร์สัน เพื่อวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา และยังทำการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อเปรียบเทียบค่าสถิติที่มีความแตกต่างกันของแต่ละด้านด้วยการทดสอบค่าที (t – test) และค่าความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Anova) ด้วย และในส่วนของข้อมูลเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จะนำข้อมูลดังกล่าวมาตรวจสอบและจำแนกออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ โดยการอาศัยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อมูลเพื่อเขียนพรรณนา (Descriptive Writing) บรรยายสรุปเป็นประเด็นตามลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

^๒ John W. Best, J., *Research in Education*. New Jersey : London Higher Education, 1986, p.182.

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้เบื้องต้น ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา (กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) และการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยในการสร้างลักษณะจิตตองกามของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักพุทธจิตวิทยา โดยทำการแจกแบบสอบถามและทำการแปลผลข้อมูลเพื่อหาค่าประกอบที่สำคัญของการสร้างลักษณะจิตตองกามของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรายละเอียดของบทนี้ได้ทำการแบ่งผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ และ ๓ ของลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลการสังเคราะห์เครื่องมือและตรวจสอบการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

- ๔.๑.๑ กายภาวนา (การพัฒนากาย)
- ๔.๑.๒ สีสภาวนา (การพัฒนาศีล)
- ๔.๑.๓ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)
- ๔.๑.๔ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยใช้การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา จากแบบสอบถาม

- ๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วย

การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๔.๒.๓ ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เกี่ยวกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๔.๒.๔ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒.๕ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นผลจากการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต

๔.๓ รูปแบบลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๔.๑ ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลการสังเคราะห์เครื่องมือและตรวจสอบการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากการลงพื้นที่เพื่อขอทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีความเชี่ยวชาญในการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์เพื่ออธิบายหลักการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เนื้อหาที่เป็นข้อมูลดิบจากการสัมภาษณ์จำแนกออกเป็น ๔ ส่วน ได้แก่ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาจิต) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

๔.๑.๑ กายภาวนา (การพัฒนากาย)

กายภาวนาหรือการพัฒนากาย (Physical Development) หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อม ด้วยการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีด้วยปัญญา การใช้อินทรีย์ และการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ในทางจิตตปรัชญาได้ให้ความสำคัญกับกายเพราะกายเป็นที่อยู่อาศัยของจิต จึงต้องบำรุงกายให้เกิดความสุขสบายด้วยปัจจัยภายนอกที่พอเหมาะพอสมควร เพื่อทำให้กายเกิดการเรียนรู้และเจริญเติบโตตามช่วงวัยของมนุษย์จนมีทักษะและประสบการณ์ที่ดีต่อการดำรงชีวิตในโลกนี้ ดังนั้น การที่จะสร้างลักษณะจิตตองงามขึ้นได้จึงต้องพัฒนาอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) เพื่อให้จิตรับรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวคืออายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) ได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาด้านกายภาวนาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๕ รูป/คน ซึ่งมีรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ดังนี้

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)^๑ ได้เสนอว่า การที่จะสร้างลักษณะจิตตองงามได้นั้นจะต้องปฏิบัติตัวปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่กายของตนเองก่อน รวมถึงส่วนอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อม ภูมิทัศน์ อาคารสถานที่ด้านกายภาพต่างๆ ให้มีความเอื้อเพื่อสมดุลต่อกัน คำว่ากายในที่นี้ หมายถึง ชีวิตร่างกายของแต่ละคนที่จะต้องบำเพ็ญประโยชน์ต่อร่างกายให้แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เมื่ออยู่ร่วมกับส่วนอื่นๆ ก็จะเชื่อมต่อกับสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับบุคคลเพื่อการสร้างประโยชน์ต่อภาพรวมร่วมกันในด้านสีสภานาต่อไป ดังนั้น สิ่งแวดล้อมจะดีได้นั้นต้องทำสุขภาพของตนเองให้เข้มแข็งและไปทำประโยชน์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ด้วยการไม่ทำลายหรือสร้างความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อมนั้นๆ การดูแลสุขภาพของตนเองให้มีคุณภาพในทางพระธรรมวินัยที่ดีเพื่อไปปฏิสัมพันธ์กับกายอื่น นอกจากนี้ ยังเกิดการบริโภคสื่อเท่าที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์งานและพัฒนางาน ไม่ใช่บริโภคสื่อเพื่อความหลงใหลเพื่อความอยากรู้อยากเห็นเกินขนาด

ในปัจจุบันการบริโภคสื่อสมัยใหม่ที่มีเทคโนโลยีใหม่ๆ เราควรใช้อุปกรณ์เหล่านี้เพื่อประโยชน์ เช่น ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำเอกสารซึ่งมีความรวดเร็วกว่า ใช้เครื่องบันทึกเสียงอิเล็กทรอนิกส์เพื่อให้ได้คุณภาพเสียงที่ดีกว่าและง่ายต่อการตัดต่อ การบริโภคข่าวสารที่ดีนั้นเพื่อรู้ว่า

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สภามหาวิทยาลัยมหาลาภราชวิทยาลัย, ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

โลกไปถึงไหนแล้ว โลกเขาสนใจอย่างไร โลกเขาขายอะไร โลกเขาหลอกลวงชาวโลกด้วยกันอย่างไร เพื่อวิเคราะห์ว่าอันไหนเป็นสาระหรือไม่เป็นสาระ เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ เมื่อรู้แล้วจึงจะได้แนะนำบอกต่อผู้อื่นได้ หากเราไม่บริโภคน้อย ไม่ดูเลย ไม่สื่อสารจากตรงนี้ เราก็ไม่สามารถพูดหรืออธิบายสาเหตุเหล่านี้ได้ หรือเมื่อได้ยินได้ฟังจากผู้อื่นเรามองว่ามันไม่มันไม่ไซ้ แล้วเราปฏิเสธ จึงทำให้เราไม่ได้ใช้ความรู้ความคิดในการวิเคราะห์ การได้ดูได้เห็นเองในเมื่อสิ่งนั้นไม่ได้ผิดวินัยโดยตรง แต่ดูเพื่อรู้ว่ามันเป็นอะไร ไม่ได้ไปติด มันคืออย่างไร มันนำเสนออย่างไร เพื่อจะได้รู้เท่าทัน ดูเพื่อรู้ มันคืออะไร มีวิธีการอย่างไร เพื่อพัฒนาทวารในการรับรู้ของตนเองและจะได้แนะนำผู้อื่นต่อไป

พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)^๒ ได้เสนอว่า กายภาวนาเป็นการเจริญภาวนาด้วยการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ โดยมีการรักษาศีลให้เป็นปกติเพื่อให้ร่างกายเกิดความเป็นปกติ กายก็จะเกิดการสำรวมและระมัดระวังและมีสมาธิในการปฏิบัติธรรม ด้วยการเอาธรรมะที่ได้รับรู้ด้วยความมีสติและมีสมาธิมาพัฒนาทำให้เกิดสัมผัสความเป็นจริงของธรรมะจากธรรมชาติที่อยู่รอบตัว ในการเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยี ก็เป็นการยังอัตภาพให้เป็นไป ไม่บริโภคนเพื่อความโก้ ติดในรสชาติ ให้เห็นคุณค่าแท้และทำให้จิตใจสงบ เข้าใจสภาพความเป็นจริง ชีวิตจะเป็นไปด้วยดี ไม่ฝักใฝ่คุณค่าเทียม บริโภคให้เห็นคุณค่าแท้ คือ ให้ชีวิตอยู่ได้ ร่างกายไม่เป็นโรคร้ายสามารถทนต่อโรคร้ายได้ดี ส่วนเทคโนโลยีก็มีเพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์แก่การทำงานมากกว่าความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อการอื่นๆ เราควรรู้มันและรู้ข้อมูลข่าวสารเท่าที่จำเป็น ด้วยการสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจมิให้เกิดการยึดติด และดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ด้วยการบริหารธาตุ ๔ ชั้น ๕ ด้วยการตื่นมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้เป็นประโยชน์และคุณค่าต่อการพัฒนาจิต

พระราชรัตนมนี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท)^๓ ได้เสนอว่า กายภาวนาเป็นการพัฒนาร่างกายตนเองให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งของภายนอกด้วยการอาศัยอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่มีแต่โอกาสได้เรียนรู้แต่สิ่งใหม่ๆ สิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่นั้นเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งต่อการพัฒนากาย จึงเกิดการจัดระบบระเบียบให้มีความคุ้นเคยกับสถานที่และสิ่งของด้วยการใช้สิ่งเหล่านั้นให้เกิดคุณค่าและเกิดการใช้สอยให้มีประโยชน์ขึ้นมา โดยให้มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการและให้มีให้เป็นกับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น นั่นคือ การรู้จักบริโภคปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้มีความเหมาะสมและพอดีต่อการพัฒนาร่างกายของตนเอง การใช้สอยสิ่งเหล่านี้ให้เกิดคุณค่าที่แท้จริงและให้เกิดการสร้างสรรคสิ่งใหม่ๆ ให้มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านั้นจะเกิดคุณค่าขึ้นมาได้จะต้องเกิดการเลือกหาสิ่งที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาและไม่ให้เกิดความหลงมัวเมาต่อสิ่งเดิมๆ แต่เพื่อสร้างคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกายให้มีความสามารถในการทำงานได้หลากหลาย ทำให้เกิดความสะอาดงดงามต่อชีวิตและสร้างสรรค์ความสวยงามให้เกิดขึ้นอีก

^๒ สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๓ สัมภาษณ์ พระราชรัตนมนี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท), ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาลีศึกษาศาสตร์โฆษ นครปฐม, ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙.

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินฺทร จินฺตาปญฺโญ)^๔ ได้เสนอว่า กายภาวนาเป็นการพัฒนาโดยการไม่กระทำการร้ายชมแห่งรังแกใคร อยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเกื้อกูล เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ไม่เห็นแต่ตัว ไม่เอาแต่ใจ อยู่ที่ไหนก็ทำที่นั่นให้สะอาด รมรื่น น่ายู่น่าอาศัย การพัฒนาที่ดีที่สุดจึงต้องบริโภคใช้สอยสิ่งของที่เรียกว่าปัจจัย ๔ อย่างมีสติ มีปัญญา ไม่มัวเมาไม่ลุ่มหลง ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุเสพ พิจารณาก่อนใช้สอยสิ่งของ และใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ เห็นคุณค่าที่แท้จริงของการใช้สอย นอกจากนี้ การใช้อินทรีย์เพื่อการพัฒนากายจึงระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เมื่อใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อระมัดระวังอย่างไม่ประมาท รวมถึงการดูแลสุขภาพพรางกายด้วยการบริหารร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอย่างเหมาะสมต่อสมณภาวะ เช่น ในตอนเช้าออกเดินบิณฑบาต ทำกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ ไม่เกียจคร้านต่อการทำงาน เป็นต้น

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)^๕ ได้เสนอว่า กายภาวนาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพนั้นมีมาแต่เดิม ด้วยการนำหลักภาวนามาใช้ในการกำหนดสติเพื่อการสำรวมกายวาจาจิตใจ ในความจริงปรากฏแก่เราให้เกิดการพัฒนาขึ้นไป เมื่อเราผลอสติก็ขาด การพัฒนาจึงสะดุด เมื่อกระทำด้วยการมีสติอย่างต่อเนื่องด้วยการพัฒนาที่ดีที่สุดกล่าวก็จะทำให้ทุกสิ่งที่อยู่ด้วยกันพัฒนาไปด้วยกัน ด้วยการใช้บุพพมาคมานำไปสู่อริยมรรค ในการเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีจึงต้องอาศัยกระบวนการสติปัญญา ๔ ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติก็ติดกับความชอบไม่ชอบในอินทรีย์ ๖ เมื่อมีสติก็จะกันกระแสที่ไม่พึงประสงค์ ดังเช่น กุศลกับอกุศลเมื่อเข้าถึงก็เกิดความเจริญในกุศลอย่างเต็มที่ และก็จะเกิดพัฒนาความดีงามขึ้นไปจนกลายเป็นวิทูรกุศลเพื่อนำพาตัวเราออกจากวิญญูะสงสารที่มีแต่ทุกข์ ในการใช้อินทรีย์จึงต้องมีสติอยู่ทุกขณะ แม้ว่าจะเป็นการนั่ง คู้ ก้ม เงย เหยียด อย่างมีสติด้วยการสำรวมกายและใจให้มีความสัมพันธ์กันเพื่อเกิดการพัฒนามีขั้นตอน และการดูแลสุขภาพพรางกายด้วยการหมั่นปฏิบัติกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเดินจงกรม กวาดขยะ ก้ม เงย หยิบ จับให้มีความสัมพันธ์กับใจที่มีความต่อเนื่องกัน เมื่อกายออกกำลังอยู่ให้รู้ว่ากายเคลื่อนไหว จึงเป็นการอาศัยกันเพื่อการพัฒนา โดยใช้กายเป็นฐานเพื่อความสมบูรณ์ด้วยการบูรณาการให้มีการทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พุง กตปญฺโญ)^๖ ได้เสนอว่า การพัฒนาทำให้เกิดการพัฒนาได้นั้น ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายซึ่งควรปฏิบัติให้ตรงตามสมณสารูปก็ถือว่าเป็นกายภาพแล้ว เช่น มีการบิณฑบาตเป็นวัตร ปิดกวาดวิหารลานเจดีย์ และทำงานอยู่เสมอเมื่อมีการก่อสร้างบูรณะ ต่อเติม ภายในวัด การบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีที่ดั้นนั้นควรบริโภคอย่างประหยัดและสันโดษตามสมณสารูป ก่อนบริโภคปัจจัยต่างๆ ควรพิจารณาก่อนที่จะบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นตลอดเวลา นอกจากนี้ การใช้อินทรีย์ที่ดั้นนั้นควรสำรวมด้วยการใช้สติควบคุมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้มัวเมาเพลิดเพลิตตามสิ่งที่เราเห็นและรับสัมผัสทางกาย และการดูแลสุขภาพ

^๔ สัมภาษณ์ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินฺทร จินฺตาปญฺโญ), รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน นครปฐม, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๕ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท), เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาศาราม ชลบุรี, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๖ สัมภาษณ์ พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พุง กตปญฺโญ), เจ้าอาวาสวัดทองคั้ง สมุทรปราการ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

ร่างกายนั้นควรให้การอนุเคราะห์เมตตาคนอื่น เขาควรดูแลเมตตาตัวเองก่อนเสมอ เพราะว่าธรรมชาติของจิตนั้นไม่รู้จักหยุดพัก แต่ร่างกายนั้นต้องการเวลาพักตามสมควร

พระสมภาร สมภาโร, ผศ.ดร.^๗ ได้เสนอว่า กายภาวนาที่ตื้นนั้นเกิดจากการอาศัยอยู่ในสถานที่สัปปายะ ไม่ร้อนเกินไป ไม่เย็นเกินไป เสียงไม่อีกทีกครึกโครม แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติมีความสงบ ความร่มรื่น บรรยากาศดี ทำให้สัมฤทธิ์ผลเกิดขึ้นได้รวดเร็ว นอกจากนี้ยังรวมถึงกายวิเวกเพื่อหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายทางกายด้วยการเข้าหาสถานที่อันเงียบสงบเพื่อการบำเพ็ญกายอันมีธรรมชาติแมกไม้เต็มไปหมด ต้นไม้ร่มรื่นจึงเป็นแรงจูงใจในการนำสู่การปฏิบัติและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ นอกจากนี้ยังไม่ควรเสพสิ่งวัตถุภายนอกมาก แต่รู้จักการใช้ประโยชน์อันเป็นเหตุของสิ่งนั้นๆ การงดดูสื่อข้อมูลข่าวสาร การอ่านหนังสือ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านใจได้เพื่อให้เข้าใจคุณค่าแท้ของการได้สัมผัสกับสิ่งภายนอก มากกว่าการเข้าใจจากการศึกษาทางปริยัติ การใช้อินทรีย์นั้นควรปรับอินทรีย์ให้มีความสมดุลพอดี ด้วยการใช้ศรัทธาและปัญญาอย่างมีคุณค่าให้พอเหมาะแก่เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ เพื่อมิให้จิตเกิดความฟุ้งซ่านและหลงมกมายแล้วทำให้ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมผัส ส่วนการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีต้องมาก่อน ทำให้มีความพร้อมต่อการพัฒนา มีการออกกำลังกาย เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นการปรับอิริยาบถให้มีความสมดุล การดูแลสุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตให้มีพลังสมดุลกันตลอดเวลา ซึ่งสามารถทำให้หน้าตาเกิดความผ่องใส การเผาผลาญมีการทำงานอย่างคงที่ตลอดเวลา

พระมหาภูมิชาย อคฺคปญฺโญ, ดร.^๘ ได้เสนอว่า กายภาวนาในด้านการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น ควรปฏิบัติตนให้เกิดความยั่งยืนให้เกื้อกูลต่อการดำรงอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม ไม่กระทบกระเทือนต่อสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ การพัฒนากายกับสิ่งแวดล้อมให้มีความสอดคล้องต่อกันเกื้อกูลกัน การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีที่ดีควรใช้เท่าที่จำเป็น ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้นกำหนดให้เห็นคุณค่าของจิตเพื่อทำความเข้าใจความเป็นจริง เมื่อใช้ยามจำเป็นจึงทำให้สุขภาพดีขึ้น การใช้อินทรีย์ต้องมีการสำรวมระวัง มีสติ ขณะที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจสัมผัสให้เห็นถึงกุศลและอกุศล เมื่อเห็นกุศลจึงเกิดความองงามเมื่อเสพบุศลก็ทำให้จิตตกต่ำ โดยมีตัวปัญญาเป็นตัวกรองว่าสิ่งนั้นเป็นคุณหรือโทษ การดูแลสุขภาพร่างกายนั้นทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ปรับอิริยาบถให้สมดุลสม่ำเสมอด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้กายภาวนามีความสมบูรณ์เพื่อการพัฒนาอย่างอื่นให้ดียิ่งขึ้น

พระมหาญยยุทธ กนฺตาโภ, ดร.^๙ ได้เสนอว่า กายภาวนาที่เกิดจากการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้มีชีวิตตามแบบวิถีไทยอันมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการใช่วิสตดูอุปกรณ์ที่ดี ใช้ให้พอเหมาะกับการใช้สอย เพื่อลดปริมาณสิ่งที่ไม่จำเป็น รวมถึงใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีจึงใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ให้ได้ประโยชน์

^๗ สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๘ สัมภาษณ์ พระมหาภูมิชาย อคฺคปญฺโญ, ดร., วัดเขาวัง พระอารามหลวง ราชบุรี, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๙ สัมภาษณ์ พระมหาญยยุทธ กนฺตาโภ, ดร., วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ไม่รบกวนผู้อื่น ใช้อย่างมีกาลเทศะ การใช้อินทรีที่ดีเกิดจากมีสติเป็นสิ่งสำคัญ สัมผัสทวาร ๖ โดยที่ไม่สำรวจระวังทำให้เกิดการปรุงแต่งให้เกิดภพชาติขึ้นอีก และการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวและมีความพอดีตามหลักอริยาบถ ๔ ให้ความต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังต้องบริโภคอาหารเครื่องดื่มให้มีความพอดี โดยเฉพาะการดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายสดชื่น ชับของเสียออกจากร่างกาย ถึงเวลาป่วยไข้ก็ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์หรือทานอาหารและยารักษาให้มีความพอดีกับความต้องการของร่างกาย

พระเถลิง ปิยสีโล^{๑๐} ได้เสนอว่า กายภาวนาเกิดจากการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้เกิดความอ่อนอ่อนไปตามสภาพแวดล้อม จึงทำให้เกิดการเรียนรู้จากการที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้สัมผัสวัตถุภายนอก จินตภาพที่ดีจึงทำให้เกิดการเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีอย่างมีคุณค่า และกระทำการต่างๆ ให้มีดียิ่งขึ้น การใช้อินทรีจึงมีความสำคัญมากต่อการสร้างจิตให้เกิดความองงามเมื่อเข้าถึงความเป็นจริงอย่างไม่มีความลุ่มหลง เมื่อการใช้อินทรีอย่างมีคุณค่าและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว จึงทำให้สุขภาพกายมีความแข็งแรง ไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ จึงทำให้เห็นความดีงามของกายที่ดีเพื่อการภาวนาในขั้นสูงขึ้นไป

พระอำนาจ ขนตโก^{๑๑} ได้เสนอว่า กายภาวนาที่ดีเกิดขึ้นจากการมองธรรมชาติในร่างกายมนุษย์ที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ และมีขนาดเพียงกว้างศอก ยาววา หนาศึบด้วยการใช้สติปัญญา ๔ เข้าไปดูและรับชม เพื่อกระทำความจริงให้แจ้งขึ้นมา แม้จะมองแค่กายของตนเองอย่างมีสติก็ตาม ก็ยังทำให้เข้าใจเห็นสภาวะความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อมโดยรอบด้วย การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีที่ตั้งอยู่ภายนอกจึงเป็นการอาศัยอารมณ์ที่เข้ามากระทบให้เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน จึงเกิดการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างเห็นคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาไปกับสิ่งเหล่านั้นอีก นอกจากนี้ การใช้อินทรีก็เพื่อรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างกายกับสิ่งแวดล้อม ดังคำกล่าวที่ว่า “จักขุส่วโรสารุ” การสำรวจระวังอินทรีด้วยสติจึงเป็นการดีที่จะรับรู้สภาวะหรืออารมณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี การดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีเกิดจากการการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะสมกับร่างกาย ด้วยการเดินจงกรมและนั่งให้เท่ากัน ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้ร่างกายมีความพากเพียรพยายาม ส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร โรคร้ายเบียดเบียนน้อยลง ปฏิบัติอยู่ในความวิเวกของธรรมชาติได้นานขึ้น

พระมหาบุญธรรม บุญธรรมโม^{๑๒} ได้เสนอว่า กายภาวนาสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีเยี่ยม ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต ไม่พรากของเขี้ยวมีการตัดต้นไม้ เป็นต้น และมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติให้มีความเจริญเติบโตของตนตามกาลเวลาอย่างมีศักยภาพ การบริโภคนปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีอย่างมีสติ มีโยนิโสมนสิการ เลือกเฟ้นเสพแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ เว้นสิ่งที่เป็นโทษที่มีผลต่อการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีต่อสิ่งอื่นๆ นอกจากนี้ควรใช้สติกำกับในการใช้อินทรีให้สัมผัสและรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งที่มีความยินดีและยินร้าย ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างไม่หวั่นไหวและเอนเอียงไปตามอารมณ์ความรู้สึกของสิ่งเหล่านั้น

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระเถลิง ปิยสีโล, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระอำนาจ ขนตโก, วัดภักทันทะอาสาอาราม ชลบุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาบุญธรรม บุญธรรมโม, วัดภักทันทะอาสาอาราม ชลบุรี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้ดำเนินชีวิตตามอรรถภาพของตน ด้วยการเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้า – ออก เพื่อรักษาความสมดุลภายในร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการฝึกจิตให้สมดุลกับการพัฒนาสุขภาพร่างกายในการรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

พระมหาเพชรังสี เขมนนโท^{๑๓} ได้เสนอว่า การพัฒนากายให้คู่ควรกับสิ่งแวดล้อมเกิดจากการสำรวมกายวาจาให้เป็นปกติเรียบร้อย ด้วยการเจริญเมตตากรรมฐาน ด้วยการวางตนตามหลักพรหมวิหาร ด้วยการเจริญสมณะ – วิปัสสนากาวนา เมื่อเป็นดังนี้แล้ว กายวาจาใจจะสงบ มีปัญหาภาวนาทำลายความเห็นแก่ตัวได้ ย่อมอยู่กับธรรมชาติและสัตว์ได้อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และไม่ทำให้สภาพแวดล้อมเกิดความเสื่อมเสีย การบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีจึงต้องสำรวมระมัดระวัง ซึ่งจะทำให้เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้อย่างระมัดระวังเข้าไปแต่บริโภคใช้สอยตามหน้าที่ที่เป็น เพื่อบริหารชั้นธรรมตามเหตุปัจจัยเท่านั้น มิได้เข้าไปเสพด้วยอำนาจตัณหาความอยากแต่อย่างใด จิตที่พัฒนาดีแล้วจะไม่ทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น ถ้าฝึกจิตดีแล้วจะเข้าไปบริโภคปัจจัยต่างๆ อย่างไม่เบียดเบียนธรรมชาติ และกำจัดกิเลสมิให้ฟูในจิตตนด้วย ดังนั้นจึงต้องพัฒนาศักยภาพของตนตามบทบาทวิถีที่ถูกต้อง นอกจากนี้ การใช้อินทรีย์ที่ดีจึงต้องคบหากัลยาณมิตร ฟังธรรมสนทนากับพระวิปัสสนาจารย์ หลีกเร้นเพื่อค้นหาสถานที่สงบ น้อมนึกถึงพระพุทธโอรพาทเนื่องๆ พิจารณาประโยชน์ของการสำรวมอินทรีย์และโทษของการไม่สำรวมอินทรีย์ และการเจริญสติกำหนดในสติปัญญา ๔ อย่างต่อเนื่อง การดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีจึงต้องเจริญในสติในการงานเสมอ บริโภคปัจจัยต่างๆ อย่างพอเหมาะ ปฏิบัติกิจของตนอย่างต่อเนื่อง ออกกำลังกายด้วยการใช้สติจับความเคลื่อนไหวเป็นประจำ เมื่อจิตรับรู้สิ่งต่างๆ ภายนอกได้เป็นอย่างดีแล้ว จึงทำให้ร่างกายมีพละทานมัยที่ดีต่อการพัฒนาจิตให้เกิดความเจริญงอกงามต่อไป

ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ^{๑๔} ได้เสนอว่า กายภาวนาที่เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพด้วยการดูแลรักษาต้นไม้ต่างๆ ในบ้านตลอดเวลา หมั่นรดน้ำ พรุนดินไม่ให้เหี่ยวเฉา คิดว่าต้นไม้ก็มีชีวิตคล้ายๆ กับตนเอง จึงต้องการอาหารเช่นเดียวกัน ในการเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีนั้นจึงเสพและบริโภคสิ่งเหล่านั้นตามกำลังที่พอหาได้ ขอความอนุเคราะห์จากบุคคลอื่นเมื่อไม่สามารถเสพหรือบริโภคเหล่านั้นได้ การใช้อินทรีย์ด้วยการใช้สายตาตามระยะการเดินทางตลอดเวลา และมีสติกำกับในการเคลื่อนไหวอินทรีย์เป็นอย่างดี การดูแลสุขภาพร่างกายจึงต้องทำให้ร่างกายปลอดโปร่ง ไม่สวมเสื้อผ้าหนาและบางเกินไป มีการพบหมอบ่อยๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอบ่อยๆ

อาจารย์สุภีร์ ทูมทอง^{๑๕} ได้เสนอว่า กายภาวนาที่ดี ในด้านการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกระทำได้ด้วยการปลูกต้นไม้และพืชผักสวนครัวที่บ้าน ให้บ้านร่มรื่นและเป็นที่อยู่อาศัยของนกหลายชนิด พืชผักสวนครัวไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ปลูกไว้ทานเอง ร่วมกิจกรรมที่หมู่บ้านจัดขึ้น บริจาคเงินร่วมกิจกรรมเป็นประจำ เมื่อมีคอร์สปฏิบัติธรรม ได้นำผู้เข้าปฏิบัติเดินป่า เพื่อให้สัมผัสกับธรรมชาติ รักธรรมชาติ และเรียนรู้ธรรมชาติจากธรรมชาติ ในการเสพบริโภคปัจจัย ๔ และ

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระมหาเพชรังสี เขมนนโท, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

^{๑๕} สัมภาษณ์ อาจารย์สุภีร์ ทูมทอง, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

เทคโนโลยี จึงควรพิจารณาก่อนการทานอาหาร โดยนึกตามคำที่พระภิกษุใช้ คือ บทปฏิสังขายและ บทพิจารณาโดยความเป็นธาตุ นึกในใจแบบย่อ การสวมใส่เสื้อผ้าควรพิจารณาตามความเหมาะสมกับงาน บุคคล และสถานที่ การใช้คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์สื่อสาร เฉพาะเกี่ยวกับการเผยแพร่ธรรมะ เป็นส่วนมาก เช่น ทำเว็บไซต์ การบันทึกคำบรรยาย ทำหนังสือ เป็นต้น ในการใช้อินเทอร์เน็ตจึงควรสำรวจตา หู ฯลฯ มีสติกำกับเตรียมพร้อม ระวังระวังการรับรู้อยู่เสมอ ให้จิตรู้อยู่ที่กาย ไม่ปล่อยให้รับรู้เรื่องต่างๆ ภายนอกมากนัก ไม่ปล่อยให้จิตไหลไปตามสิ่งที่รับรู้และความคิด ดูทีวีและอ่านเนื้อหาข่าวสารในอินเทอร์เน็ตเพียงเล็กน้อย อ่านพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ และฟังธรรมะอยู่เสมอ การดูแลสุขภาพพรางกายจึงควรออกกำลังกายด้วยการเดินตอนเช้าเป็นประจำ ปั่นเครื่องโยกและทำกายบริหารด้วยท่าต่างๆ เช่น ท่าแกว่งแขนอยู่เสมอ ดื่มน้ำให้มากในแต่ละวัน โดยดื่มน้ำเปล่า ไม่เย็น ไม่ใส่น้ำแข็ง พยายามไม่นอนดึกและตื่นเช้า ทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานผักให้มาก

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้กายภาวนา (การพัฒนาภายใน) ในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า

ลำดับที่ ๑ ร้อยละ ๑๐๐ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า การใช้กายภาวนา (การพัฒนาภายใน) ในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ การดูแลสุขภาพพรางกาย ให้มีความแข็งแรง มีความสามารถในการทำงาน และการดูแลสุขภาพพรางกาย ด้วยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพพรางกายและความสะอาด

ลำดับที่ ๒ ร้อยละ ๙๓.๓๓ มีความเห็นว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้วยการอยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยี อย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม และเสพบริโภคด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้

ลำดับที่ ๓ ร้อยละ ๘๖.๖๖ มีความเห็นว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้วยการเห็นคุณค่า ดูแลรักษา ซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ การมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ อยากรักษาไว้ให้อ่อนชุ่มรื่นหล้ง และการใช้อินเทอร์เน็ต ด้วยความมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้กายภาวนา (การพัฒนาภายใน) ในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงได้สรุปรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้กายภาวนา (การพัฒนาภายใน) ในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์			
		ผู้ตอบ	การปฏิบัติ	จำนวนผู้ตอบ	คิดเป็นเปอร์เซ็นต์
๑	ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม	๑๕	อยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้อง ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	เห็นคุณค่า ดูแลรักษา ซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ	๑๓	๘๖.๖๖
		๑๕	มีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ อยากรักษาไว้ให้อ่อนชุ่มรื่นหล้ง	๑๓	๘๖.๖๖

๒	การเสพบริโภค ปัจจัย ๔ และ เทคโนโลยี	๑๕	เสพบริโภคใช้สอยอย่างไม่ลุ่มหลงมัว เมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	เสพ บริโภค ใช้สอยด้วยปัญญาเพื่อ คุณค่าแท้	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	เสพ บริโภค ใช้สอยอย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์	๑๒	๘๐.๐๐
๓	การใช้อินเทอร์เน็ต	๑๕	ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้ และคุณค่าที่ตีงาม	๑๓	๘๖.๖๖
		๑๕	ไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ลุ่มหลง มัวเมา เอาแต่ความเพลิดเพลิน	๑๐	๖๖.๖๖
		๑๕	รู้จักเลือกเพื่อน	๑๑	๗๓.๓๓
๔	การดูแลสุขภาพ ร่างกาย	๑๕	สุขภาพทั่วไป ความแข็งแรง ความสามารถในการทำงาน	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย ความสะอาด	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	ทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิต ที่ตีงาม	๑๐	๖๖.๖๖

๔.๑.๒ สีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

ศีลภาวนาหรือการพัฒนาศีล (social Development) หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับ
สิ่งแวดล้อมทางบุคคลและสังคม ด้วยการพัฒนาความประพฤติทางกายวาจาให้มีระเบียบวินัย ความสัมพันธ์
ทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์โดยไม่เบียดเบียนกัน และการประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมาย
สิ่งแวดล้อมทางมนุษย์และสังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่สามารถเคลื่อนที่ได้และใช้อารมณ์ความรู้สึกในการปรุงแต่งสถานการณ์
เหตุการณ์ต่างๆ ที่มีความแตกต่างกันตามเวลาและสถานที่ที่มีความแตกต่างกันเช่นกัน ดังนั้น การสร้าง
ลักษณะจิตองงามจึงต้องอาศัยการปฏิสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เป็นไปตามกรอบ
มนุษยธรรมและการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หลังจากที่มีมนุษย์ได้พัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์
พร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ แล้ว จึงต้องเข้ามาปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย
เพื่อการประพฤติดตนและพัฒนาตนเองให้มีความอยู่รอดปลอดภัย ดำรงตนท่ามกลางสถานการณ์ที่มี
ความแปรปรวนได้อย่างทรหดอดทน ด้วยจิตใจที่มีแต่ความเจริญองงามภายใต้สถานการณ์ที่ต้อง
ฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถภายใต้กฎระเบียบวินัยที่ดีของสังคม รวมถึงการปฏิสัมพันธ์กับสัตว์ต่างๆ
ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันในฐานะเพื่อนร่วมโลก เพื่อการอาศัยอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุขต่อไป จากการศึกษา
ด้านศีลภาวนาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยาจึงสรุปศีลภาวนาในการสร้าง
ลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๕ รูป/คน ซึ่งมีรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ดังนี้

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)^{๑๖} ได้เสนอว่า สีสถาวนาหมายถึงการรักษากาย วาจาให้มีความมั่นคงตามหลักพระธรรมวินัยทางพระพุทธศาสนา ที่เราต้องประพฤติปฏิบัติตนอยู่ทุกวัน ตามรูปแบบของพุทธบริษัท ๔ เรียกว่า การอบรมศีล ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัย ของพระพุทธศาสนา เช่น การประพฤติตนตามหลักจตุศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล เป็นต้น สีสถาวนาที่นี้ หมายถึงการกระทำอันเป็นปกติ เมตตากรุณาต่อกัน อาศัยพึ่งพาอาศัยกันด้วยความไม่เบียดเบียน ไม่เอาไรต์เอาเปรียบ ประกอบอาชีพที่สุจริต ประพฤติตามกฎระเบียบที่ติงามของสังคมและหมู่คณะ จึงเรียกว่า สีสถาวนา แม้ในทางพระพุทธศาสนาจะไม่มีมาตรฐานในการวัดคุณธรรมเหล่านี้ แต่สามารถ สังเกตเห็นได้ในชีวิตประจำวันเมื่อบุคคลที่มีความตื่นตัวต่อการพัฒนาตนเองแล้วยังนำสิ่งที่ดีที่ตนเอง ได้รับและเกิดขึ้นจริงแบ่งปันผู้อื่น ทั้งนี้ ยังเกิดการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่สังคมและสิ่งแวดล้อมให้มีความน่าอยู่และมีความสะดวกสบายมากขึ้น

พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)^{๑๗} ได้เสนอว่า สีสถาวนาเป็นการอยู่ร่วมอาศัย กับสังคมอย่างพึ่งพาอาศัยกัน การมีระเบียบวินัยซึ่งถือว่าเป็นเรื่องใหญ่สำหรับการอยู่ในสังคม มีศีลซึ่ง เกิดจากการพัฒนาระเบียบวินัยในตนเองเพื่อจัดระเบียบกายและสังคมที่ดีขึ้นมาได้ เช่น การขับรถบน ท้องถนน แม้จะมีกฎและเครื่องหมายจราจรอำนวยความสะดวกยังต้องมีความวุ่นวายได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าได้จัดระเบียบวินัยให้ภิกษุสงฆ์เพื่อให้การปฏิบัติมีความงามและเกิดความเรียบร้อย การ ปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ โดยคติที่ว่าเกิดมาโลกเดียวกัน แตกต่างที่ภพภูมิเท่านั้น ควรมีเมตตา ต่อกันแต่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การประกอบสัมมาอาชีพ ด้วยการดำรงอาชีพอยู่บนทำนองคลอง ธรรม เช่น ไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้ามนุษย์ ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ การประกอบสัมมาอาชีพเป็นเรื่องที่ดี เพราะ อาชีพที่ผิดทำนองคลองธรรมมีเยอะ ทำให้เกิดการทุจริตฉ้อโกงกันไม่รู้จักจบสิ้น ดังนั้น การที่จะทำ ให้สังคมเกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้ จึงต้องสร้างระเบียบวินัยให้ตนเองเพื่อพร้อมจะปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่นและสัตว์อื่นๆ มีความพร้อมที่จะประกอบอาชีพเพื่อการดำรงตนอย่างมีความสุขสุจริต และรักษา ประพฤติกฎระเบียบวินัยที่ดีของสังคมเพื่อการสร้างสังคมที่มีแต่สิ่งดี ๆ

พระราชรัตนมนี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท)^{๑๘} สีสถาวนาเป็นการพัฒนาบุคคลในสังคมให้ มีความประพฤติเรียบร้อยติงามตามกฎระเบียบที่ตั้งขึ้นไว้ การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์จึง เกิดพัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกันเพื่อการไม่เบียดเบียนทำร้ายฆ่าฟันกัน การรู้จักความสมัคสมาน สามัคคีที่มีแต่ความเมตตากรุณาต่อกันในยามเกิดทุกข์ และแสดงความยินดีและอยู่ห่างๆ ในยามที่ เกิดเรื่องยินดีในความสุกความเจริญ การประกอบอาชีพจึงต้องเกิดจากการมีจิตใจที่ไม่คิดร้ายหรือก่อ ความเสียหายแก่สังคมบ้านเมือง จึงเกิดการใช้ทรัพย์สินสิ่งของที่มีค่าให้เกิดคุณค่าต่อการใช้สอยและ กระทำอาชีพที่ตนปฏิบัติด้วยความสุจริตใจ และมีใจรักในอาชีพของๆ ตน การมีระเบียบวินัยเป็น เรื่องสำคัญที่จะต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ตามสถานะและความเป็นอยู่ของแต่ละบ้านเมือง จึงต้อง

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมนี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท), ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาลีศึกษาศาสตร์ นครปฐม, ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙.

รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิตที่ดีและเคารพกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอ ดังนั้น สีสถาวนาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสรรค์สังคมให้แต่มีบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินฺสฺร จินฺตปาณฺโญ)^{๑๙} ได้เสนอว่า การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ในการมีระเบียบวินัย ด้วยการมีความตระหนักรู้ว่า ระเบียบวินัยที่สังคมได้ตั้งกันขึ้นมานั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อความสงบสุข ความเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะ เราเป็นสมาชิกคนหนึ่งควรที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบเหล่านั้น โดยมองว่าเป็นการฝึกตน มิใช่เป็นการถูกบังคับ ถ้าตั้งความคิดไม่ถูกต้อง จะรู้สึกว่าการถูกบังคับให้ปฏิบัติตาม ทำให้ทุกข์ใจ ผิดใจ ไม่ได้ผลดี แต่เมื่อตั้งท่าทีถูกต้องกลับเป็นการได้ฝึกตน ได้พัฒนาตนได้ดี การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ที่ดี จึงต้องมีจิตเมตตาเป็นพื้นฐาน การแสดงออกทางกายและวาจาก็จะสอดคล้องกับสภาพจิตใจที่เรามีเมตตานั้น ซึ่งไม่มีการเบียดเบียนทำร้ายกัน มีแต่ส่งเสริมสนับสนุนในการทำความดีให้ยิ่งขึ้นไป การประกอบสัมมาอาชีวะที่ดี เกิดจากการเลี้ยงชีพของเราให้สอดคล้องกับภาวะที่เราเป็นอยู่ ในฐานะเป็นพระภิกษุก็ไม่แสวงหาในทางอันไม่สมควร ไม่มีการรบกวนผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติ มิใช่ปวาราณาให้เขาต้องเดือดร้อนจากการดำรงชีพของเรา มีความสันโดษในสิ่งที่มีอยู่ ไม่ปรารถนาในสิ่งที่เกินกำลังความสามารถของเรา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)^{๒๐} ได้เสนอว่า สีสถาวนาเกิดจากการปฏิบัติตนที่ดี เริ่มจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและผู้อื่น เพราะสัตว์ทุกตัวตนย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ ต่างคนต่างรักชีวิตของตน การปฏิบัติอย่างเสมอภาคซึ่งกันและกันนำมาซึ่งความมีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน การปฏิสัมพันธ์จึงต้องได้รับประโยชน์ทั้งต่อผู้ทำและสิ่งที่อยู่รอบตัวด้วย การประกอบสัมมาอาชีวะ ดังที่ทราบกันแล้วว่า สีสถาวนาจะงดอาชีวะที่ทุจริต ถ้ามีสติก็จะช่วยกันความรู้สึกที่เบียดเบียนสิ่งที่เป็นมีจณาอาชีวะ ผู้ปฏิบัติภาวนาจะเป็นคุณโทษที่กระทำอาชีวะที่เบียดเบียน ละอายชั่วเกรงกลัวบาป งดเว้นด้วยการอยู่กับความเป็นจริงที่ไม่เบียดเบียนใคร การมีระเบียบวินัยให้เกิดความประพฤติดี วินัยจึงเป็นสิ่งที่มิโดยอัตโนมัติในสังคม ซึ่งผู้ปฏิบัติย่อมรู้คุณโทษ ประโยชน์ เขาเรา เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีด้วยศีล เกิดความสำรวมรักษาใจมิให้มองผลที่ดีต่อสังคมเป็นที่ตั้ง เมื่อไม่สามารถสร้างระเบียบวินัยให้ตนเองได้ สังคมก็ไม่มีระเบียบ สีสถาวนาจึงเป็นการทำจิตใจให้เปิดกว้างมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น เมื่อรักษาใจไว้ได้อย่างอื่นก็รักษาได้ง่ายขึ้น

พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุ่ง กตปุณฺโญ)^{๒๑} ได้เสนอว่า สีสถาวนาจะเกิดขึ้นได้นั้นจากการมีระเบียบวินัย กระทำสิ่งใดๆ นั้นควรที่จะมีกฎระเบียบวินัยเป็นสำคัญ เพื่อความพร้อมเพียงและเรียบร้อยตามสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ ปฏิบัติกิจให้เรียบร้อยก็ชื่อว่ามีศีลแล้ว และปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัดก็ยิ่งดีมาก อันเป็นการประพฤติปฏิบัติของความเป็นสมณะ การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ ในการแสดงอาการกิริยาออกไม่ว่าจะเป็นทั้งทางกายหรือทางวาจา เป็นสิ่งสำคัญ

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินฺสฺร จินฺตปาณฺโญ), รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน นครปฐม, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท), เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุ่ง กตปุณฺโญ), เจ้าอาวาสวัดทองคั้ง สมุทรปราการ, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

อย่างมากในการปฏิสัมพันธ์และควรพิจารณาสถานการณ์ปัจจุบัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ดังเช่นมนุษย์ ที่ควรมีการถามตอบให้เข้าใจกันและกัน หรืออาจจะมีการแนะนำแนะนำกันบ้าง การประกอบ สัมมาอาชีพนั้น ผู้ที่ปฏิบัติสัปปะนาแล้วจะมีจิตใจเข้าใจตัวเองและผู้อื่น โดยอาศัยหลักตาม ธรรมชาติความเป็นจริงเพื่อประกอบอาชีพที่สุจริต เว้นอาชีพที่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและ ผู้อื่น เช่น อาชีพรับจ้างก็จะซื้อตรงต่ออาชีพของตนเองเสมอ จะไม่มีจิตคิดคดโกงผู้อื่น

พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร.^{๒๒} ได้เสนอว่า สัปปะนาที่ดีเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การมี ระเบียบวินัย คือการมีความเคารพในตัวเองเพื่อมิให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีให้ตนเอง วินัยเป็นเครื่องมือยึด เหนี่ยวจิตใจที่สำคัญของการเคารพกฎกติกาที่ภายในจิตใจตนเองยอมรับ เมื่อเรามีวินัยอยู่ในจิตใจ แล้ว แม้จะเข้าออกกลุ่มสังคมไหนเราก็จะมีแต่ความสงบสุข เพราะการใช้ชีวิตอยู่ในกฎหมายที่สังคม เขายอมรับกัน การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ การมีเมตตาไม่เบียดเบียนกันเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่ ดีเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งสงเคราะห์สิ่งที่มีประโยชน์เพื่อสร้างความสมัครสมานสามัคคีกัน ให้เกิดสิ่งดีงามมากขึ้น การประกอบสัมมาอาชีพที่เกิดขึ้นด้วยการไม่ไปค้าขายมนุษย์ ฆ่าสัตว์ ด้วย การมีความเมตตากรุณาต่อกันทั้งมนุษย์และสัตว์ เป็นผู้ที่มีเมตตาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการ ใช้ชีวิตที่ดีงามต่อการให้เกียรติต่อกันที่ได้อาศัยโลกใบเดียวกัน

พระมหาภูมิชาย อคฺคปณฺโญ,ดร.^{๒๓} ได้เสนอว่า สัปปะนาจะเกิดการพัฒนาให้ดีขึ้น ด้วยการมีระเบียบวินัย คือ เราต้องอยู่ในกฎกติกาของสถานที่นั้นๆ หรือข้อปฏิบัติ มีศีล ๒๒๗ ข้อ สำหรับพระสงฆ์ เมื่ออยู่กับการปฏิบัติก็อยู่กับผู้สอนหรือสถานที่โดยไม่มี การฝ่าฝืน กายวาจาที่จะ เรียบร้อยขึ้นมาได้ การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการมีการอยู่ร่วมกันอย่างเมตตา มีความ ปรารถนาที่ดีต่อกัน มองกันด้วยจิตที่มีเมตตา มีความสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มุ่งร้ายทำร้ายกัน การ ประกอบสัมมาอาชีพ ด้วยการเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้อง การทำสัมมาอาชีวะด้วยการสำรวมระวัง บริโภคสิ่งที่มีคุณค่าและแบ่งปันผู้อื่น ประพฤติสุจริตทั้งทางกายและวาจาต่อกัน ด้วยเหตุดังนี้แล้ว สังคมก็จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะต่างคนต่างประพฤติดีต่อกันและกัน

พระมหายงยุทธ กนฺตาโภ,ดร.^{๒๔} ได้เสนอว่า สัปปะนาที่ดี ในการมีระเบียบวินัย ขณะที่ เรามีลมหายใจอยู่ เรามีสติในการกำหนดเสมอว่าเรากำลังทำอะไร เป็นการเตือนเพื่อรักษาสำรวมสติ ทั้งในขณะพูดทำคิดอย่างมีขอบเขต จึงเกิดการปฏิบัติและรักษาหรือยกเว้นการปฏิบัติเพื่อการ ควบคุมสติตนเอง การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการแผ่เมตตา ทุกคนรักความสุขปฏิเสธ ความทุกข์ ต้องการให้คนอื่นรักเราก็ต้องให้ความเมตตา ให้ความรักคนอื่นก่อน ให้ปัจจัยเพื่อการอยู่ รอดแก่สัตว์ที่มีความหวียวัย กับคนก็เช่นกัน สงเคราะห์ปัจจัย ๔ แก่ผู้ที่ต้องการได้รับความไม่สบาย ใจเท่าที่อนุเคราะห์ได้สงเคราะห์ได้ตามที่สงเคราะห์ได้ การประกอบสัมมาอาชีพ ทำให้เกิดความ เมตตาเกิดความเสียสละ ไม่มุ่งหวังผลประโยชน์จากบุคคลผู้ร่วมงาน ไม่เอาเปรียบกันช่วยเหลือกัน

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร., อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระมหาภูมิชาย อคฺคปณฺโญ,ดร., วัดเขาวัง พระอารามหลวง ราชบุรี, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหายงยุทธ กนฺตาโภ,ดร., วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ทำให้เข้าใจและมีความคิดไปในแนวทางเดียวกัน รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักเสียสละ เป็นผู้ให้แบ่งปัน ไม่ได้คิดสิ่งที่เสียไป แต่ต้องการทำงานนั้นให้ได้รับความสุขโดยทั่วกัน

พระเถลิง ปิยสีโล^{๒๕} ได้เสนอว่า สีสถาวนาที่ดีคือการมีสติคอยกำกับทุกการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น การมีระเบียบวินัย ก็ต้องอาศัยสติเพื่อการรู้ทันตนเองเพื่อเคารพกฎกติกาที่ดีของสังคม และพร้อมนำเอาสติเพื่อกำหนดการกระทำของตนเองให้มีความเป็นไปในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ เมื่อมีสติก็จะทำให้รู้ตัวทั่วพร้อมที่จะไม่สร้างความเดือดร้อนแคลงใจต่อผู้อื่น มีสติกำหนดจิตรู้ตัวในการแสดงถึงความเมตตาหวังดีต่อบุคคลและสัตว์เหล่านั้น เพื่อหาทางให้พวกเขาหลุดพ้นจากวังวนที่ไม่ดี การประกอบอาชีพ เมื่อมีสติกำหนดรู้การกระทำตนเองเพื่อการทำมาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต ก็จะไม่มีการเบียดเบียนบาดหมางต่อกัน จิตที่มีสติก็จะพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองกระทำด้วยความสุจริตอยู่เสมอ พร้อมทั้งสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นแก่การประกอบอาชีพในสังคมที่ดี

พระอำนาจ ขนตโก^{๒๖} ได้เสนอว่า สีสถาวนาเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม การมีระเบียบวินัย ด้วยการชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ เป็นสามเณรก็หมั่นสมาทานศีล เป็นพระก็ต้องแสดงอาบัติและขึ้นพระกรรมฐาน การมีระเบียบวินัยที่ดีในการปฏิบัติตนจึงพูดน้อย ทานน้อย นอนน้อย เพื่อการสำรวมระวัง งดการพูดคุยติดต่อสื่อสารทุกชนิดในยามที่ไม่จำเป็น มีสติกำหนดรู้กายและใจในการอยู่กับสิ่งที่เป็นอารมณ์ปัจจุบัน การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ จึงเกิดขึ้นด้วยความเมตตา เอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทั้งที่อยู่อาศัย อาหาร การปฏิสนธิการต้อนรับ ขับสู้อย่างมีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน การให้คำแนะนำเพื่อการมุ่งสู่การปฏิบัติตนที่ดีและเกิดความสุขสวัสดิต่อตนเองและสังคม ส่วนสัตว์ที่อยู่ร่วมโลกก็ให้ความช่วยเหลือเท่าที่เราพอช่วยเหลือเขาได้ ให้อาหาร ให้อาบน้ำ ให้การดูแลที่ทำให้ชีวิตพวกเขาคงอยู่ได้ การประกอบสัมมาอาชีพ จึงควรประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกงเบียดเบียนผู้อื่น ดำเนินชีวิตให้เกิดความบริสุทธิ์และหวังดีต่อกัน มีทรัพย์สินหาเลี้ยงชีพมาด้วยความสุจริตและใช้ให้เกิดกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จึงทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการอาศัยพึ่งพากันอย่างทั่วถึงกัน

พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม^{๒๗} ได้เสนอว่า สีสถาวนาที่ดี ในการมีระเบียบวินัย นักบวชในพระพุทธศาสนาเมื่อมีการทำผิดวินัยสงฆ์ต้องมีการยกโทษที่ตนเองทำผิดกับผู้อื่น (แสดงอาบัติ) หรือถ้าทำผิดวินัยอย่างกลาง (สังฆาทิเสส) ต้องมีการประกาศความผิดของตนต่อสงฆ์ ยอมรับผิดและปฏิบัติตามมติของสงฆ์ (การอยู่ปริวาสกรรม การออกอภิกขณ) ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้ความเคารพกัน ไม่เบียดเบียนกัน และใช้ระเบียบวินัยที่ดีในชีวิต การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ ในการที่พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนกรรมฐานกับบุคคลทั่วไปโดยไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ เป็นการปฏิบัติเพื่อความเสมอภาคกันหมดต่อบุคคลผู้มีฐานะต่างกันและปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความเมตตา เช่น สุนัข แมว ไก่ อยู่ในสถานที่ปฏิบัติธรรมนั้นๆ การประกอบสัมมาอาชีพ พระในพระพุทธศาสนาได้อาศัยการบิณฑบาตเลี้ยงชีพ การแสวงหาและการเสพปัจจัย ๔ ต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงวางแบบแผนไว้ เพื่อให้เกิดความสุจริตใจ มีความคิดที่ดีต่อการกระทำการเลี้ยงชีพเพื่อตนเอง

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระเถลิง ปิยสีโล, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระอำนาจ ขนตโก, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

พระมหาเจมรังสี เขมนนโท^{๒๘} ได้เสนอว่า สีสถาวนาจะมีการพัฒนามากขึ้น ด้วยการมีระเบียบวินัย จึงต้องมีศรัทธาความเชื่อในศีลข้อปฏิบัติของตน มีความพอใจในการสำรวมกายวาจาตนเอง มีความขยันอดทนสำรวมข้อปฏิบัติของตนมิให้บกพร่อง มีความตั้งใจระมัดระวังกับสิ่งต่างๆ ที่มาช่วย มีความเข้าใจในสิ่งที่ตนกำลังประพฤติปฏิบัติและรู้วิธีการรักษาข้อวัตรนั้นๆ มีหิริความละอายต่อการล่วงละเมิด มีโอตตปะเปเกรงกลัวต่อผลจากการขาดล่วงเกิน ทั้งที่เกิดขึ้นด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ เมื่อเราสำรวมระมัดระวังในการรักษาศีลดีแล้ว ย่อมทำให้จิตใจเกิดปิติสุข อิ่มใจ เบิกบาน ชุ่มชื่นในใจ มีความรักและเห็นคุณค่าของสรรพสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งมนุษย์ จิตเราจะอ่อนโยนมีเมตตาไม่ตรีจิต มีความกรุณาคิดจะช่วยให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ มีสุขเสมอถ้วนหน้ากัน ยิ่งเราเจริญวิปัสสนากาวนาแล้ว จิตจะมีศีลทุกขณะและศีลมีกำลังมาก จิตมีศีลโดยอัตโนมัติมิใช่แค่ท่องที่ปากแต่เกิดที่จิต จะมีความสัมพันธ์ที่ดีงามต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติอย่างละเอียดยิ่ง แม้จะมีสิ่งใดมาช่วยยาก็มีอาจทำศีลบกพร่องไปได้ การประกอบสัมมาอาชีวะ เมื่อเรามีการสำรวมกายวาจาดีแล้ว จะรู้ว่าอาชีวะทุกอาชีวะมีคุณค่าต่อตนเอง สังคมเสมอ จะมีความสุขกับอาชีวะ เมื่อเราเจริญสติเนื่องๆ ทำให้เรามีศีลทุกขณะ แม้ในการทำงานที่ขณะทำงานนั้นจะออกมาดีและสมบูรณ์ในตัวเสมอ ไม่ทำลายธรรมชาติ ไม่ทำลายวัฒนธรรมอันดีของสังคมอันอยู่ในขนบธรรมเนียมที่ติงามของบ้านเมือง มีชีวิตเป็นสุขกับสิ่งๆ ที่ทำปัจจุบันขณะได้ทั้งงานที่มีคุณภาพดีขึ้น ได้ทั้งค่าตอบแทนที่ไม่หลงระเริง ได้ทั้งบุญกุศล ได้ทั้งการทำลายกิเลสให้เหือดแห้งไป

ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ^{๒๙} ได้เสนอว่า สีสถาวนาที่เกิดจากการที่ การมีระเบียบวินัยที่ดี ด้วยการปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของหน่วยงานที่เข้าไปปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความเคารพ ทำตัวให้สบาย ไม่มีความวิตกกังวลต่อสิ่งที่อยู่ข้างหลัง การปฏิบัติสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการมองว่ามนุษย์และสัตว์มีความรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน จึงควรให้ความเมตตากรุณาเอาใจใส่กัน ไม่เบียดเบียนเพื่อแข่งขันร้าวกัน ให้ความรักและความเอ็นดูกับผู้อื่นที่เป็นญาติและมีโชญาติของเรา การให้และแบ่งปันของเราที่พอจะสามารถทำให้กันได้ การประกอบสัมมาอาชีวะ ด้วยการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง และพยายามไม่เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง^{๓๐} ได้เสนอว่า สีสถาวนาที่ดีเกิดจาก การมีระเบียบวินัย ด้วยการพยายามทำตามกฎระเบียบของแต่ละสถานที่ เคารพสถานที่ เมื่อมีการกำหนดตารางเวลาไว้แล้ว ไม่ว่าจะเป็ตารางบรรยายในคอร์สปฏิบัติหรือกำหนดการตามสถานที่ต่างๆ พยายามทำให้ตรงตามกำหนดการนั้น เพื่อให้เกิดความสะดวกต่อผู้จัดและผู้ดูแล ควบคุมความประพฤติทางกายวาจาให้อยู่ในศีลธรรมและประเพณีอันดีงาม การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียนสัตว์ในบริเวณบ้าน พยายามช่วยเหลืออยู่เสมอ พูดคุย สื่อสาร กับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ภรรยา แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ แนะนำเรื่องธรรมะ การทำบุญ และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง วางตนให้เหมาะสมกับผู้ฟังธรรม ผู้ปฏิบัติธรรม ให้ความเสมอภาคและแนะนำธรรมะเต็มความสามารถ ช่วยเหลือแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น การประกอบสัมมาอาชีวะ จากการที่ทำงานบริษัทเอกชน

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระมหาเจมรังสี เขมนนโท, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๒๙} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

^{๓๐} สัมภาษณ์ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ด้านการก่อสร้าง จึงพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ซื้อ จากการเป็นอาจารย์สอนพิเศษ จึงพยายามสอนพระนิสิตให้มีความรู้และเป็นพระที่ดี นำความรู้ไปสอนญาติโยมต่อไป จากการเป็นผู้บรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ จึงพยายามค้นหาความรู้ทางพระพุทธศาสนา มีสอนคอร์สปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกให้ผู้เข้าปฏิบัติมีสติปัญญา นำไปแก้ปัญหาในชีวิตได้

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ในการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า

ลำดับที่ ๑ ร้อยละ ๑๐๐ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า การประกอบอาชีพ ด้วยความสุจริต สร้างสรรค์ ให้เกิดความดีงาม เกื้อกูล แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม และการมีระเบียบวินัย ด้วยการเคารพกฎ กติกาของสังคม

ลำดับที่ ๒ ร้อยละ ๙๓.๓๓ มีความเห็นว่า การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และรู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดมิตรและความสามัคคี และการมีระเบียบวินัย ด้วยการรู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต

ลำดับที่ ๓ ร้อยละ ๘๖.๖๖ มีความเห็นว่า การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการรู้จักสื่อสารเพื่อชักจูง ชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป และการประกอบอาชีพ ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสียหายแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ในการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงได้สรุปรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒ แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ในการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์		จำนวนผู้ตอบ	คิดเป็นเปอร์เซ็นต์
		ผู้ตอบ	การปฏิบัติ		
๑	การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์	๑๕	ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดมิตร และความสามัคคี	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	รู้จักสื่อสารเพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป	๑๓	๘๖.๖๖
๒	การประกอบอาชีพ	๑๕	ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสียหายแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย	๑๓	๘๖.๖๖
		๑๕	สุจริต สร้างสรรค์ ดีงาม เกื้อกูล	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	การใช้ทรัพย์สินอย่างมีคุณค่า	๙	๖๐.๐๐
๓	การมีระเบียบวินัย	๑๕	ทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ	๑๐	๖๖.๖๖
		๑๕	การเคารพกฎ กติกาของสังคม	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	การรู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต	๑๔	๙๓.๓๓

๔.๑.๓ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

จิตตภาวนาหรือการพัฒนาจิต (Emotional Development) หมายถึง การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมต่างๆ เป็นความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุข ด้วยการเสริมสร้างให้จิตมีคุณภาพในการทำคุณงามความดี มีจิตใจที่มีแต่การแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เคารพอ่อนน้อมต่อสิ่งที่ยึดถือเป็นที่ตั้งแห่งการประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม มีจิตใจที่รู้คุณตอบแทนคุณ เสียสละโอ้อวดอารีต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงมีจิตใจที่มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการประพฤติไปในทางอกุศลธรรม มีการเสริมสร้างสมรรถภาพจิตด้วยการสร้างความพึงพอใจในความพอดี เกิดความพากเพียรพยายามบากบั่นในการรับผิดชอบการทำงานและภารกิจของตนได้อย่างแก่ว่างๆ เต็ดเดี่ยวอดทนเพื่อภาระการต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี อันเป็นการส่งเสริมให้จิตมีสุขภาพที่ดี มีความสดชื่นแจ่มใส ร่าเริง ผ่อนคลาย จากการรับรู้ถึงความสุขใจที่เกิดจากการได้อยู่อาศัยกับธรรมชาติ ทำการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีเป็นกุศลธรรม มีความสงบเย็นในการปฏิบัติธรรม จนสุขเกิดจากการรอบรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เพื่อการมีเท่าทันต่อความสุขอย่างไม่ละทิ้งและไม่สยบมัวเมาต่อความสุขเดิมๆ แต่กระทำให้เกิดความประณีตนุ่มนวลขึ้นไปอีก จากการศึกษาด้านจิตตภาวนาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยาจึงสรุปจิตตภาวนาในการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๕ รูป/คน ซึ่งมีรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ดังนี้

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)^{๓๑} ได้เสนอว่า จิตตภาวนาเป็นการบำเพ็ญสมาธิ มีจุดประสงค์คือทำจิตให้เข้มแข็ง ไม่วอกแวก แฉ่วแฉ้อ ไม่หวั่นไหว เป็นเอกัคคตา จิตที่มีคุณภาพเป็นการควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์ให้มั่นคง เหนียวแน่น คงที่ จิตที่มีพลังแก่ว่างในการประกอบกิจต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จิตมีความมานะอดทนสาหาในการทำงานให้ถึงจุดหมาย จิตมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอ้อวดอารี จิตที่มีสมรรถภาพ คือ ทำจิตให้มีความสามารถเพื่อพัฒนาอะไรอย่างอื่นได้ เช่น จะทำอะไรก็ทำด้วยความเข้มแข็ง ทำงานด้วยความแก่ว่าง ทำสมาธิได้ทนทานขึ้น ประพฤติปฏิบัติได้อย่างมีความมั่นคง จิตที่ฝึกดีแล้ว อบรมฝึกฝนดีแล้ว เป็นจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง ไม่ลุ่มหลงควบคุมได้ ไม่หวั่นไหว กายภาพกับความคิดสัมพันธ์กัน เมื่อดูแลสุขภาพดีสุขภาพจิตดีไปด้วยกันก็จะมั่นคงแข็งแรง จิตที่มีสุขภาพจิตดี คือ จิตที่อบรมดีแล้ว ฝึกอบรมดีแล้ว จิตที่ไม่มีโรค ไม่มีกิเลสเข้ามารบกวน สามารถจัดได้ด้วยการมีสติรู้เท่าทัน เมื่อจิตดีนรณกวดแก้วไม่กวดแก้ว ชัดสาย ไม่มีคุณภาพ ร่างกายก็จะถูกเบียดเบียนง่าย ในขณะที่เดียวกันถ้าร่างกายและสติปัญญาเกิดการพัฒนาไปอย่างพร้อมเพรียงกันสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงมีความก้าวหน้าไปด้วยกัน จิตตภาวนาไม่ใช่มุ่งไปมรรคผลนิพพาน เมื่อจิตมุ่งไปจิตสูงสุดคือได้ฌาน (จิตตภาวันหรือจิตตสมาธิ) แล้วบำเพ็ญสานต่อและปฏิบัติด้านวิปัสสนาญาณก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์เมื่อหมดกิเลส

พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)^{๓๒} ได้เสนอว่า จิตตภาวนาที่เกิดขึ้นด้วยการมี จิตที่มีคุณภาพเป็นจิตที่อยู่เย็นความ สุข นำความสุขที่ได้จากการพัฒนามาพัฒนาตนเองและสังคม

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ด้วยการสร้างคุณธรรมและศรัทธาในเกิดขึ้นภายในจิตที่แสวงหาความสุขความเจริญทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความโอบอ้อมอารี มีความเคารพยำเกรงในการกระทำของตนเอง เพื่อทำให้เกิดความสุขปิติสงบสุขภายในจิต จิตที่มีสมรรถภาพเป็นจิตที่มีความสามารถกระทำสิ่งทั้งหลายในการทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้ ด้วยการใช้จิตให้เกิดการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ตามหลักการและเหตุผลของสิ่งนั้นด้วยการแสดงถึงความรับผิดชอบและเพียรพยายามเข้าใจสิ่งที่ต้องการศึกษาค้นคว้าให้ถึงรากถึงโคน ในขณะที่เดียวกันก็ใช้สติควบคุมกำกับมิให้เกิดความหุนหันพลันแล่นไปกับสิ่งที่ไม่ดี แต่กลับสร้างควมมีพลังให้เกิดขึ้นและคุณค่าที่ดีแก่งานที่ตนเองกระทำการ จิตที่มีสุขภาพเป็นจิตที่เข้าสภาพในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เมื่อเกิดการรับรู้และเข้าใจตามสภาพตามความเป็นจริง ก็เกิดความสดชื่นเบิกบานใจ มีความรู้สึกผ่อนคลายและมีอิสรภาพทางจิตเป็นอย่างดี เป็นความสุขที่เกิดจากการได้เข้าใจธรรมชาติ ได้รับรู้ความสำเร็จจากการงาน ในการปฏิบัติบำเพ็ญให้ถึงความปลอดโปร่งโล่งเบา และกระทำความสุขนั้นๆ ให้เกิดความสมบูรณ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้น

พระราชรัตนมณี, ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท)^{๓๓} ได้เสนอว่า การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตที่ดีเกิดขึ้นจากการมีคุณภาพจิต ด้วยความยำเกรงต่อการกระทำทั้งปวงที่มีทั้งกุศลและอกุศล เพื่อการทำกรต่างๆ ด้วยการมีจิตใจที่กว้างขวางสำหรับการเสียสละและแสดงความห่วงใยต่อผู้อื่นและสังคมมากกว่าการแสวงหาสิ่งที่มีประโยชน์แก่ตัวเอง การแสดงความอ่อนน้อมและความตอบแทนต่อผู้มีพระคุณ และแสดงความยิ่งใหญ่ให้เกิดแก่จิตใจตนเองเพื่อการรับรู้การกระทำสิ่งที่ดีแสดงถึงการแบ่งปันสิ่งที่ดีงามที่มีความเชื่อมั่นในการทำความดี สมรรถภาพจิต มีความอาจหาญชาญชัยในการรับผิดชอบการกระทำของตัวเองด้วยความมีสติ ไม่คิดวอกแวกหรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่มาทำให้หวั่นไหวด้วยการใช้สมาธิดำรงตนอย่างมีความสงบตั้งมั่น ให้เกิดการแสดงถึงพลังที่ยิ่งใหญ่ต่อการสร้างคุณประโยชน์ที่ดีงาม ให้เกิดการพัฒนายิ่งๆ ขึ้นไปอย่างมีระบบระเบียบ สุขภาพจิต จึงเกิดการรับรู้ผลที่เกิดขึ้นของการกระทำกรต่างๆ อย่างมีความร่าเริงเบิกบาน ภาคภูมิใจ รู้สึกผ่อนคลายเมื่อการกระทำเหล่านี้สร้างความประทับใจจากการรู้สึกหลุดจากภวังค์มืดสู่อิสรภาพทางความคิดสร้างสรรค์ ที่เกิดจากการรับรู้ความสุขที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมอันไม่น่าเบื่อหน่าย รวมถึงจากการสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าต่อการสร้างความสงบสุขภายในจิตที่ได้รับรู้ความเป็นจริงที่เกิดจากใจที่เป็นอิสระจากความมืดหลงมัวเมาทั้งหลาย ซึ่งแสดงให้เห็นท่าทีต่อการรับรู้ความสุขด้วยความละเอียดอ่อน

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตาปญโญ)^{๓๔} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตเกิดขึ้นจาก จิตที่มีคุณภาพ โดยการยึดมั่นในหลักตถาโพธิศัทธา เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งประกอบด้วยปัญญาน้อมนำและสร้างพระพุทธคุณไว้ในตน เช่น มีปัญญา มีกรุณา และความบริสุทธิ์ใจ มีความละเอียดใส่ใจในการที่จะทำความชั่วเสียหาย จิตที่มีสมรรถภาพ ในการทำงานจะมีหลักว่า ต้องน้อมนำเอาหลักอิทธิบาทธรรมประจำใจให้มีความรักความพอใจในงานที่ทำ และทำงานจนเกิดผลสำเร็จของงาน เมื่อประสบพบกับสิ่งเร้าที่จะนำไปในทางเสื่อมเสียหายก็มีความอดทน

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมณี, ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท), ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาสศึกษาพุทธโฆษ นครปฐม, ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตาปญโญ), รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน นครปฐม, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

อดกลั้น มุ่งมั่นในการทำความดีเรื่อยไป จิตที่มีสุขภาพที่ดี เกิดความเพียรพยายามทำจิตของตนให้สงบสุข เบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)^{๓๕} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตเกิดจากการมีคุณภาพจิต มองเห็นการเข้าใจในเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ตระหนักถึงการพึ่งพาอาศัยกัน ความรู้สึกรับผิดชอบ การเอื้อเฟื้อมิตรไมตรีก็จะเกิดการบูรณาการประสานความเป็นมิตรไมตรีต่อกัน เพื่อการพึ่งพาอาศัยกันในการมีความเชื่อมั่นสำหรับกระทำความดี และเกิดความละเอียดและเกรงกลัวต่อการประพฤติน่าดีทั้งปวง สมรรถภาพจิต ด้วยการเพียรพยายามที่ไม่เป็นไปในทางเห็นแก่ตัว เพื่อละโลก โกรธ หลง เพื่อการกระทำอันเป็นไปเพื่อผู้อื่น มีความเพียรพยายามในการละ ระวังสิ่งที่เป็นบาปทั้งปวง ด้วยการแสดงถึงการสลัดวางจากความคิดที่ไม่ดี และไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นแก่ตัวเรา รวมทั้งการกระทำแต่สิ่งที่ดีๆ และทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป สุขภาพจิต อันเกิดการบูรณาการความอาจหาญ ความร่าเริง ความเพียรพยายามที่จัดการกับสิ่งที่มากระทบรบกวน ด้วยพลังจิตที่มีความแกร่งกล้า ยืนหยัดอย่างมั่นคงและเพิ่มพูนสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้น และยังประโยชน์ที่ดีทั้งต่ออดีต อนาคต และปรมาตมด้วยความเห็นตามความเป็นจริงอย่างมีจิตใจที่เป็นอิสระ

พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุ่ง กตปุณฺโญ)^{๓๖} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตในด้านต่างๆ คือ การพัฒนาคุณภาพจิตสามารถทำได้โดยง่ายโดยเริ่มจากที่ตนเองเสียก่อน และสามารถกระทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคมและในการดำรงชีวิต อีกทั้งปราศจากการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกายอีกด้วย การพัฒนาสมรรถภาพจิต ด้วยการหมั่นเจริญจิตตภาวนาอย่างเป็นนิจ เพื่อให้จิตมีพลังความพากเพียรพยายามและความตั้งมั่นเพื่อกระทำการงานให้สำเร็จ การปฏิบัติจิตตภาวนาเป็นประจำเนืองนิจนั้น จิตก็เริ่มพัฒนาสมรรถภาพขึ้นเรื่อยๆ และการพัฒนาสุขภาพจิต พยายามสร้างความรู้สึที่ดีๆ ทำบ่อยๆ ให้จิตคุ้นเคยจนกลายเป็นนิสัย เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะไม่อยู่นิ่ง จึงควรทำบ่อยๆ เมื่อจิตมีพลังหรือความตั้งมั่นแล้ว ย่อมให้ผลได้ไม่จำกัด จะกระทำหรือปรารถนาสิ่งใดย่อมสำเร็จ

พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร.^{๓๗} ได้เสนอว่า จิตที่มีการพัฒนานั้นเกิดขึ้นจาก คุณภาพจิตพร้อมที่จะใช้งานทั้งทางอินทรีย์ ๖ เราสามารถแก้ไขหรือเผชิญกับเหตุการณ์ (กิเลส) และสามารถควบคุมได้ จิตเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดที่สุดจึงสามารถทำการกระทำต่างๆ ได้ จึงเกิดความระมัดระวังต่อการกระทำต่างๆ เป็นอย่างดี และทำให้จิตเกิดการพัฒนาด้านให้เกิดความอบอุ่นและเคารพต่อการให้ความสำคัญต่อทุกสิ่ง สมรรถภาพจิต พร้อมทั้งจะทำอะไรก็ได้ สู้ได้ทุกอย่าง สู้ได้เจาะจงได้ จิตมีพลังมีความสูงส่งด้วยเมตตาไม่มีประมาณ มองเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเป็นธรรมขึ้น เป็นพลังจิตที่ดีที่ทำให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งดีงามด้วยความรับผิดชอบและวิริยะอุตสาหะเป็นอย่างดี สุขภาพจิตสามารถทำให้จิตมีแต่ความสุขสดใส ส่งผลต่อร่างกายให้มีความเอิบอิม เบิกบาน ร่าเริง หาอะไรมาแทนไม่ได้ เข้าใจธรรมชาติด้วยความไม่หวั่นไหว

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท), เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุ่ง กตปุณฺโญ), เจ้าอาวาสวัดทองคั้ง สมุทรปราการ, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร., อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

พระมหาภูมิชาย อคคปญโญ,ดร.^{๓๘} ได้เสนอว่า จิตที่เกิดพัฒนาได้นั้น คุณภาพจิต จิตที่มีความผ่อนคลาย ปราศจากนิเวรณ จิตมีสมาธิอยู่ในอารมณ์เดียว อยู่ในสิ่งที่ทำไว้ในอารมณ์ปัจจุบัน ด้วยการยึดมั่นกระทำในคุณงามความดี สลัดเว้นจากการทำความชั่ว มีความอ่อนน้อมและเคารพสิ่งที่ เป็นคุณ ด้วยการมีจิตที่กว้างขวางแบ่งปันสิ่งที่ดีให้แก่กัน สมรรถภาพจิต จิตมีความสงบ ระลึกอยู่ใน อารมณ์เดียว เช่น เมื่อมีเมตตาเกิดขึ้นจิตก็อยู่ในความเมตตา จิตที่มีสมาธิก็จะมีที่ตั้งมั่น ไม่ วอกแวกหันเหกับสิ่งที่มากระทบ ด้วยการเจริญสมณะให้เกิดความนิ่งสงบภายในจิตใจ ทำให้จิต เกิดความเด็ดเดี่ยว ไม่แสวงหาสิ่งที่เป็นอกุศล และใช้วิปัสสนาเพื่อการกระทำความจริงใจให้แจ้ง สุขภาพจิต มีความปีติอิ่มใจ สุขก็ตามมา เกิดเกี่ยวเนื่องเกี่ยวพันกันจากศีลมีความบริสุทธิ์ ใจก็ไม่ เตื่อร้อน ปราโมทย์ใจก็สงบ จิตก็อิ่มใจและทำให้สุขนั้นตามมา

พระมหายงยุทธ กนตาโก,ดร.^{๓๙} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตเกิดคุณได้จาก คุณภาพจิต ที่มีการลดละโลก โกรธ หลง เมื่อแผ่สิ่งที่ดีๆ แก่ผู้อื่น ด้วยความไม่มีราคะ โทสะ โมหะ เจริญในพรหมวิหาร ธรรม มีความอ่อนน้อมและให้ความช่วยเหลืออย่างไม่มีประมาณ ให้ความเคารพและความเอาใจใส่สิ่ง ต่างๆ เป็นอย่างดี และยังมีเมตตาแก่การกระทำสิ่งที่ไม่ดีที่ทำให้เกิดความไม่สบายกายและความไม่สบาย ใจ สมรรถภาพจิต เกิดขึ้นด้วยการฝึกทำสมาธิให้รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่มากระทบร่างกาย ด้วยความวิริยะ พากเพียรไม่เลือนล่อยไปกับอารมณ์ความรู้สึก ให้จิตมีสมาธิอยู่กับการทำงานด้วยพลังที่เข้มแข็ง สุขภาพจิต สามารถทำให้ปล่อยวางโดยมีสติรู้เท่าทัน เกิดความรู้ นิ่ง สงบ เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาได้ ด้วยความสงบสุข และเกิดความสุขที่มีแต่การพัฒนาขึ้นไป

พระเถลิง ปิยสีโล^{๔๐} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตที่ดีเกิดจาก จิตที่มีคุณภาพ เป็นจิตที่ฝึกดี แล้วยอมไม่หลงไปตามอำนาจของกระแสกิเลส เป็นสิ่งที่รับรู้ว่าอันไหนเป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ มีประโยชน์ แสวงหาสิ่งที่เป็นคุณธรรมในการยึดเหนี่ยวจิตใจให้กระทำแต่ประโยชน์ที่ดี สมรรถภาพจิต เกิดจากการฝึกจิตให้ดีแล้วเกิดสมาธิ เข้าถึงสมาธิ มองจิตด้วยจิตได้ ทำให้เกิดความ เพียรพยายาม ไม่ละทิ้งสิ่งที่ดีที่เข้ามาสัมผัส และตั้งมั่นด้วยความมีพลัง สุขภาพจิต ด้วยการหมั่น ภาวนาให้มีสติอยู่ตลอด ด้วยการไม่ทิ้งความจริงที่อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม จนเกิดญาณในการรู้ และเข้าใจความจริง ทำให้จิตเกิดพลังและเกิดความสดชื่นแจ่มใส มีความสุขที่เกิดขึ้นตามแต่ละชั้นที่ ได้สัมผัส ทำให้การพัฒนานั้นมีความละเอียดและลึกซึ้งเข้าถึงความจริงที่ดีได้

พระอำนาจ ขนตโก^{๔๑} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตนั้นต้องมี คุณภาพจิต สามารถกำหนดรู้ทัน ปัจจุบัน รู้เห็นอารมณ์เกิดดับ รู้ทันรูปนาม เป็นจิตที่มีคุณภาพในการรับรู้อารมณ์ที่มากระทบได้เป็น อย่างดี จึงเกิดการคิดเพื่อมิให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาในการกระทำที่ก่อให้เกิดทุกข์ จึงมีจิตใจ กว้างขวาง โอบอ้อมอารี เคารพนอบน้อมและสุภาพอ่อนโยน สมรรถภาพจิต ด้วยกำลังของอินทรีย์ ๕ จึงเกิดความเชื่อที่ดีในการเพียรรักษาและรับผิดชอบการทำงานอย่างเด็ดเดี่ยว ไม่ท้อถอยด้วยการมีสติ ควบคุมให้เกิดการติดตาม มีสมาธิไม่ให้เกิดความหวั่นไหวต่ออารมณ์ที่ได้รับ และมีความหนักหนึ่ จากนิเวรณเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย สุขภาพจิต ด้วยการพื้นฐานที่เกิดจากการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระมหาภูมิชาย อคคปญโญ,ดร., วัดเขาวัง พระอารามหลวง ราชบุรี, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระมหายงยุทธ กนตาโก,ดร., วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระเถลิง ปิยสีโล, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระอำนาจ ขนตโก, วัดภักทันทตอะสภาราม ชลบุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ที่มากระทบด้วยดี จึงเกิดความเชื่อมโยงจากสุขภาพกายที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ย่อมทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย เกิดความผ่อนคลายตั้งมั่นอยู่บนความดี เกิดความสุขที่ได้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีและเป็นบุญกุศล และปฏิบัติให้เกิดสภาวะที่ดีขึ้นที่สูงขึ้นได้เป็นอย่างดี

พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม^{๔๒} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตที่ดีเกิดขึ้นจาก จิตที่มีคุณภาพ โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ทั้งในส่วนที่เป็นอกุศล (โลภะ โทสะ โมหะ) และส่วนที่เป็นกุศล ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการกระทำซึ่งความดี มีความเคารพและนอบน้อมต่อพระธรรมวินัย ด้วยการมีจิตที่คิดในการเกรงกลัวต่อการกระทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา จิตที่มีสมรรถภาพ ด้วยความพากเพียรพยายามปฏิบัติตามกำลังความสามารถของตนเอง ไม่ปฏิบัติตึงเกินไปหรือหย่อนจนเกินไป ไม่ทำตนให้เป็นทุกข์ จึงเกิดความวิริยะพากเพียรด้วยความมีสติคอยกำกับ มีสมาธิจดจ่อไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่เข้ามารบกวน สุขภาพจิต ด้วยการรับคำแนะนำเพื่อการปรับธาตุอินทรีย์ให้เกิดความแก่กล้ามาปฏิบัติตามที่พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำสั่งสอน ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความร่าเริงเบิกบานผ่องใส เกิดความสุขที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจตามสภาวะที่แท้จริงของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระมหาเพชรังสี เขมณฺโฑ^{๔๓} ได้เสนอว่า การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตซึ่งเกิดขึ้นด้วยจิตที่มีคุณภาพ ด้วยการงดเว้นเสวนากับคนพาล และหมั่นคบหาปราชญ์ผู้รู้ทั้งหลาย ด้วยการหมั่นเพิ่มพูนฟังคำสั่งสอนครูบาอาจารย์และถามเพื่อคลายความสงสัย ด้วยการน้อมนำคำสั่งสอนของท่านมาพิจารณาใคร่ครวญ ด้วยการนำหลักธรรมคำสั่งสอนนั้นไปปฏิบัติตามและเผยแผ่แก่สังคมด้วยการทำดี อยู่ให้เห็น มีความร่มเย็นในสัมผัส ด้วยการหมั่นเจริญสติภาวนาเรื่อยๆ จิตที่มีสมรรถภาพ ด้วยการปรับศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ต้นที่สมเหตุสมผลตามหลักคำสั่งสอน ด้วยการพัฒนาความขยันหมั่นเพียรจดจ่อต่อการงานนั้นๆ หรือบทพระกัมมัฏฐานตน ด้วยการหมั่นมีสติระลึกไว้ในกิจนั้นๆ คือ ที่การทำงานหรือที่กายในของตนเองอย่างต่อเนื่องเสมอ ด้วยการมีสมาธิตั้งมั่นในแต่ละขณะๆ ในกิจกรรมนั้นๆ หรือที่รूपนามมีความต่อเนื่อง ด้วยการใส่ใจจดจ่อต่อการงานนั้นๆ หรือที่กายใจตน จนเกิดปัญญาเห็นสภาพธรรมตามจริง เมื่อพัฒนาตนตามหลักดังกล่าวนี้แล้ว จะส่งผลให้จิตมีพลังจนเกิดญาณทางปัญญาต่อไป จิตที่มีสุขภาพดี ด้วยการหมั่นเสียสละทั้งวัตถุทาน ธรรมทาน และอภัยทาน ด้วยการหมั่นสํารวมกายวาจาให้ปกติเรียบร้อย ด้วยการหมั่นคบหาฟังคำสั่งสอนใคร่ครวญธรรม และน้อมนำมาปฏิบัติและละเว้นอโคจร ด้วยการหมั่นสวดมนต์เจริญเมตตาภาวนาทำให้จิตสงบร่าเริงเบิกบาน ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานกำหนดรู้รूपนามเพื่อเห็นสภาพตามความเป็นจริง จนจิตคลายการยึดมั่นถือมั่นทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์

ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ^{๔๔} ได้เสนอว่า การพัฒนาจิตที่ดีเกิดจาก จิตที่มีคุณภาพ เมื่อฝึกก็ยอมรับผิด ผิดตนเองให้มีความอดทนเมื่อเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็กก็ตาม ก็ใช้สติกำหนดรู้ปัญหาแล้วหาทางแก้ไข จิตที่มีสมรรถภาพ เมื่อมีปัญหาและอุปสรรคที่ทำทนายเข้าก็พยายามไขความเพียรและความอดทนเพื่อแก้ไขสิ่งเหล่านั้นให้บรรลุเป้าหมายด้วยความมีสติจดจ่อและสมาธิตั้ง

^{๔๒} สัมภาษณ์ พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม, วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๔๓} สัมภาษณ์ พระมหาเพชรังสี เขมณฺโฑ, วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๔๔} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

มัน สุขภาพจิต ด้วยการพยายามมองทางบวก นึกถึงความดีที่เราได้กระทำ ใครจะมองเราในแง่ร้าย ก็เขามีสิทธิที่จะคิด ซึ่งคนเราคิดไม่เหมือนกัน

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง^{๔๕} ได้เสนอว่า กระบวนการพัฒนาจิต จิตที่มีคุณภาพ ด้วยการทำกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่เสมอ ฝึกพิจารณาเหตุและผลตามแนวทางของธรรมะ ตามกฎแห่งกรรมและอริยสัจ พยายามฝึกคุณธรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ความอดทน ยอมรับผู้อื่น ความอ่อนน้อม พยายามพัฒนากุศล โดยให้มีจิตประกอบด้วยโลภะ โทสะ อโมหะอยู่เสมอ จิตที่มีสมรรถภาพ ด้วยการทำกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิตามเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อให้จิตมีกำลัง ระหว่างวันก็มีสติระวังรักษาจิตไม่ให้ตกไปหมกมุ่นในอกุศลต่างๆ มีความตั้งใจเวลาสอนธรรมหรือบรรยายหลักธรรม พูดให้เป็นไปตามลำดับ ครอบคลุม ครบถ้วน และตรงตามเวลา มุ่งแสดงตัวธรรมะให้ตรงไม่มุ่งที่บุคคลหรือลาภสักการะ สุขภาพจิต ทำด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และคุณความดีต่างๆ เพื่อทำจิตให้มีความเบิกบาน มีความสุข สะอาด ปลอดภัยโปร่งอยู่เสมอ ทำบุญ บริจาคในงานบุญตามวัดต่างๆ อยู่เสมอ ช่วยเหลืองานบุญกุศล มีการนำหนังสือและศีลธรรมะแจกเป็นธรรมทาน เป็นต้น แม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ อุทิศบุญกุศล ทำเพื่อเป็นปัจจัยแก่นิพพาน

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ในการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า

ลำดับที่ ๑ ร้อยละ ๑๐๐ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า คุณภาพจิต ด้วยการมีพรหมวิหาร ๔ และหิริโอตตปละ สมรรถภาพจิต ด้วยการมีฉันทะ เพียรพยายาม บากบั่น อดทน รับผิดชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจ เด็ดเดี่ยว มีสติคุมไม่ให้เลื่อนลอย ไม่เถลไถล คุมให้อยู่ในทาง ไม่ถลำไปในทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์ มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น ไม่วอกแวก หวั่นไหว ไส้กระจ่าง ราบเรียบ มีพลัง นุ่มนวล ควบแน่น

ลำดับที่ ๒ ร้อยละ ๙๓.๓๓ มีความเห็นว่า คุณภาพจิต ด้วยการมีศรัทธา ความเชื่อ ประกอบด้วยปัญญา เชื่อมั่นในการทำคุณความดี มีจิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี สุขภาพจิต ด้วยความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิมใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไร้พรมแดน ระดับความสุขจากสุขจากการได้/เสพ สุขจากธรรมชาติ สุขจากการสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นกุศล สุขจากจิตที่เป็นสมาธิ จนถึงระดับฌาน สุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระ และมีท่าทีต่อความสุขที่ดี ไม่เอาทุกข์ ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต พัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

ลำดับที่ ๓ ร้อยละ ๘๖.๖๖ มีความเห็นว่า คุณภาพจิต ด้วยการมีความเคารพ อ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน และมีความกตัญญูกตเวที

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ในการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงได้สรุปรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

^{๔๕} สัมภาษณ์ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ตารางที่ ๔.๓ แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ในการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์		จำนวนผู้ตอบ	คิดเป็นเปอร์เซ็นต์
		ผู้ตอบ	การปฏิบัติ		
๑	คุณภาพจิต	๑๕	มีศรัทธา ความเชื่อประกอบด้วยปัญญา เชื่อมั่นในการทำคุณความดี	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	มีพรหมวิหาร ๔	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	มีความเคารพ อ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน	๑๓	๘๖.๖๖
		๑๕	มีความกตัญญูกตเวที	๑๓	๘๖.๖๖
		๑๕	มีจิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	มีหิริโอตตปปะ	๑๕	๑๐๐.๐๐
๒	สมรรถภาพจิต	๑๕	มีฉันทะ เพียรพยายาม บากบั่นอดทน รับผิดชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจ เด็ดเดี่ยว	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	มีสติคุมไม่ให้เลื่อนลอย ไม่เกลไถล คุมให้อยู่ในทาง ไม่ถลไปทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น ไม่วอกแวก ห้วนไหว ไสกระจำง ราบเรียบ มีพลัง นุ่มนวลควรแก่งาน	๑๕	๑๐๐.๐๐
๓	สุขภาพจิต	๑๕	ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไร้พรหมแดน	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	ระดับความสุขจากสุขจากการได้/เสพ สุขจากธรรมชาติ สุขจากการสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นกุศล สุขจากจิตที่เป็นสมาธิจนถึงระดับฌาน สุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระ ทำที่ต่อความสุขที่ดี ไม่เอาทุกข์ ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่สยบมัวเมา ในความสุขแม้ที่ประณีต พัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป	๑๔	๙๓.๓๓

๔.๑.๔ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ปัญญาภาวนาหรือการพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระ สุขเกษมไร้ทุกข์ การมีปัญญาที่ดีจึงต้องผ่านการศึกษารเรียนรู้จนกลายเป็นผู้มีคุณวุฒิหรือผู้ทรงความรู้ความเข้าใจในด้านนั้นๆ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในข้อมูลที่มีความเชี่ยวชาญและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองในเรื่องต่างๆ ไป ด้วยการใช้ความรู้ความเข้าใจเหล่านั้นในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ แก้ปัญหาสถานการณ์ต่างๆ ให้จบสิ้นอย่างไม่มีข้อกังวล การมีระดับความรู้ที่ดีในพระพุทธศาสนาได้แบ่งความรู้ให้เข้าใจทั้งในด้านทางโลกียะและโลกุตตระ การมีความรู้ในด้านการดำเนินชีวิตที่ดีเกิดขึ้นจากการรับรู้รับฟังจากบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเพื่อนำมาประกอบและดำเนินชีวิตให้เกิดสิ่งที่ดีตามมา การมีความรู้ยังสามารถนำมาวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยต่างๆ ด้วยความมีเหตุมีผลเพื่อการกระทำสิ่งเหล่านั้นด้วยความเชื่อมั่นว่าจะทำให้เกิดเท่าที่ที่ดีตามมา และความรู้ที่เป็นความจริงทั้งหลายของธรรมชาติที่มนุษย์ได้อาศัยอยู่นี้ด้วยการทำความเข้าใจและรับทราบสัมผัสด้วยตัวเองจนมีผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งหลายได้ จากการศึกษาด้านปัญญาภาวนาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา จึงสรุปปัญญาภาวนาในการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา จำนวน ๑๕ รูป/คน ซึ่งมีรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ดังนี้

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)^{๔๖} ได้เสนอว่า การอบรมปัญญาความรู้ต่อจากจิตตภาวนา เป็นการอบรมเบื้องต้นเพื่อพัฒนาความรู้ความฉลาดให้มากขึ้น ด้วยจิตที่มั่นคงแน่นอน และนำไปสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม รู้แจ้งชัดในเรื่องการงานในชีวิตประจำวัน ในการช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น ในที่สุดเป็นการรู้แจ้งในการทำภาวนาข้างต้น (กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา) เพื่อการทำงานอันเป็นปกติด้วยการทำงานไปพร้อมๆ กัน ในส่วนของปัญญาที่สูงขึ้นไปนั้น เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดญาณ เพื่อการกระทำความรู้ให้เข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายที่เป็นเครื่องหลุดพ้นเป็นอิสระจากโลกตามที่สมมติกันขึ้นมา

พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)^{๔๗} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนาเกิดจากการพัฒนาที่ดีด้วย การปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการแสวงหาข้อมูลที่เกิดจากการฟัง การคิด การภาวนาให้เกิดเป็นองค์ความรู้ประจำตัวเอง และยังศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อนำมาเป็นข้อมูลเพิ่มสำหรับการศึกษาทั่วไป และสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ความรู้นั้นมีดีหมด การมีความรู้เพื่อดำรงตนให้มีความสุข และสร้างความสุขให้แก่สังคมไปด้วย เป็นความรู้ที่ไม่เป็นพิษภัย

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ความรู้ที่เป็นอิสระ คือ ความรู้ที่ไม่ถูกครอบงำ ไม่ยึดติด เป็นความจริงตามธรรมชาติ ความรู้ที่สามารถนำมาแก้ไขได้ คือ การดำเนินชีวิตมีเหตุปัจจัย ด้วยการสร้างเหตุปัจจัยที่ดี พยายามเข้าใจสภาพต่างๆ ในความเป็นจริง ในที่สุดจิตจะหลุดพ้น (ไม่ติดขัด) ปัญหาต่างๆ แก้ไขได้ การมีปัญญามากแต่ความรู้มากก็ไม่เป็นประโยชน์ เพราะการคิดไม่เป็น คือ ไม่เคารพกฎกติกา จึงทำให้เกิดความวุ่นวายและนำความรู้มาใช้จนทำให้เกิดผลเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่นไปด้วย

พระราชรัตนมุนี, ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท)^{๔๘} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนาที่ดีเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติต่อความรู้ด้วยการตั้งใจศึกษาหาข้อมูลที่ตนเองสนใจจนเกิดความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดี แล้วนำความรู้ที่ได้มาบอกต่อกล่าวสอนบุคคลอื่นๆ ให้เกิดความเข้าใจตามได้ด้วย นอกจากนี้ ยังต้องศึกษาหาความรู้ที่เป็นส่วนประกอบในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการติดตามข้อมูลข่าวสาร และการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่างๆ ในบ้านเมือง การใช้ความรู้จึงต้องนำมาคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้เกิดความสงบสุขได้ ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบและมีแบบแผนที่แน่นอน จึงทำให้การคิดนำเอาความรู้มาใช้ได้ประโยชน์แก่ตนเอง บุคคลอื่น และสังคมตามไปด้วย ในด้านการมีระดับความรู้ที่ดีนั้น มนุษย์ทุกคนย่อมแสวงหาความรู้เริ่มต้นด้วยการสังเกตหรือใช้อายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู เป็นต้น เพื่อการศึกษาแสวงหาความรู้ แล้วนำความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและกิจการงานได้ นอกจากนี้ยังนำความรู้เหล่านั้นมาทำการวิเคราะห์เพื่อสร้างสรรค์เครื่องมือต่างๆ เพื่อการค้นหาเหตุปัจจัยของสิ่งที่ต้องการรู้ เพื่อการเข้าใจสิ่งเหล่านั้นตามเหตุผลอย่างมีเหตุและปัจจัยในการกระทำ และความรู้ที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาคือความรู้ที่เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ และสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ด้วยการเจริญปัญญาภาวนาในขั้นสูงเพื่อเข้าถึงสภาวะธรรมเหล่านั้นและกระทำปัญญานั้นให้แจ้งด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตาปญโญ)^{๔๙} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนาเกิดจากการปฏิบัติด้วยการปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการรับรู้ข้อมูลเข้ามาในตัวเรา จะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน กระฉ่าง สว่างแจ้ง ทะลุปรุโปร่งตลอดสาย มีการสดับรับฟัง การทวนถาม การวิเคราะห์ ข้อมูล แยกแยะให้เห็นในองค์ประกอบย่อยๆ เพื่อค้นหาความจริง หาประโยชน์จากสิ่งนั้นให้ได้ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติการใดๆ การมีระดับความรู้ที่ดี เมื่อผลของการปฏิบัติใดๆ ที่ออกมา มีเรื่องใดที่ออกมาไม่สมบูรณ์ตามที่วางเป้าหมายไว้ ก็ไม่ระย่อห่อถอย แต่เพียรพยายามที่จะศึกษาหาความรู้ในองค์ประกอบอื่นที่เรามองข้ามไป มองเป็นการทำท่ายสติปัญญาของเรา ให้ได้พัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งมีความโปร่งโล่งเบา ความเป็นอิสระ มีใจเกษมศานต์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)^{๕๐} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนามีการปฏิบัติต่อความรู้ด้วยว่า ทุกอย่างต้องอาศัยปัญญาและความคิด จึงต้องคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาทั้ง ๓ คือ สุตตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา ว่าสิ่งเหล่านั้นคืออะไร ฟังก็ทำให้คิด มีสติ

^{๔๘} สัมภาษณ์ พระราชรัตนมุนี, ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท), ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆษา นครปฐม, ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๔๙} สัมภาษณ์ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตาปญโญ), รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน นครปฐม, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๕๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท), เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ลงมือทำแล้วนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนได้ การมีระดับความรู้ที่ดี ในระดับพื้นฐานโดยการอาศัยการฟัง หรือ मुखปาฐะ อันเป็นพื้นฐานสรรพวิชาอาศัยการถือกุล ได้ยินได้ฟัง เพื่อนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ วางแผนเพื่อกระทำลงมือในชั้นภาวนา อยู่อย่างมีความสุข ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย เป็นปัญญาพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน ไม่ก่อปัญหาให้บุคคลอื่นและตัวเรา ปัญญาในระดับสูงเพื่อความ หลุดพ้น ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ใช้สติปัญญาในการพัฒนา เพื่อให้คุณมากกว่าโทษ เน้นที่ประโยชน์ เบี่ยงเบนออกจากปัญหา การใช้ปัญญาในขั้นสูงด้วยการรักษาจิตมิให้ติดบ่วงของมารจากรูป ด้วยการ การสำรวมจิต สู่จิตขั้นสูงด้วยการใช้มรรค ไตรสิกขา เมื่อจิตมีอิสระก็จะอนุเคราะห์ส่งเคราะห์ที่ไม่มี ผลประโยชน์ เป็นผู้รักพรหมจรรย์ เป็นผู้สำเร็จกิจตนแล้ว แต่ยังคงใจในการช่วยเหลือผู้อื่น

พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุ่ง กตปุณฺโญ)^{๕๑} ได้เสนอว่า การพัฒนาปัญญาปฏิบัติด้วยการ ปฏิบัติต่อความรู้ ในปัญญาทางโลกนั้น หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการได้เล่าเรียนศึกษามา นับตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาจนถึงอุดมศึกษา ก็เล่าเรียนไม่รู้จักจบสิ้น แต่ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หรือทางธรรมนั้น สามารถเรียนรู้ให้จบได้ เพราะความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติปัญญาภาวนา เป็นความรู้ ที่แสดงให้เห็นความจริงของตัวเอง การมีระดับความรู้ที่ดี ด้วยการพัฒนาความรู้ในระดับต่างๆ นั้น ก็แล้วแต่สถานการณ์และความพร้อมของจิตเป็นสำคัญ แล้วจึงค่อยพัฒนาปรับไปตามสมควร แต่การปรับที่ว่ามันเราไม่ได้ไปปรุงแต่งขึ้นเอง จะต้องปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ คือ ถ้าปฏิบัติถูก ทางแล้วความรู้จะพัฒนาไปตามลำดับ

พระสมภาร สมภาโร, ผศ.ดร.^{๕๒} ได้เสนอว่า การพัฒนาปัญญา ในด้านการปฏิบัติ ต่อความรู้ ปัญญาที่มีทั้งโลกียะและโลกุตตระ ความรู้แบบโลกียะมีความรู้วิชาซีพีให้เข้าใจถึงหน้าที่การ งานเพื่อการดำรงชีวิตในประจำวันได้ ส่วนความรู้แบบโลกุตตระเป็นความรู้เพื่อทำความเข้าใจด้วยจิต ที่เกิดจากการภาวนาขั้นสูง โดยไม่มีความหวั่นไหว การมีระดับความรู้ที่ดี จึงช่วยให้สังคมมีความ เจริญก้าวหน้าการเข้าใจปัญญาในขั้นปัญญาดีและปรมาตมทำให้เกิดความเห็นเข้าใจในความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลายที่ทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระจากสิ่งครอบงำทั้งหลาย การมีปัญญาระดับโลกุตตระ จึงเป็นความรู้ที่มองเห็นทุกอย่างในโลกนี้ว่าเต็มไปด้วยความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ภายใต้อาตุ ๔ ชั้น ๕ ย่อมมีแต่ความจริงตามเหตุปัจจัยอยู่เต็มไปหมด เมื่อมีความรู้ทั้งทางโลกียะและโลกุตตระแล้ว ย่อม ส่งผลให้มีความสุขทั้งตนเองและสังคม ตนเองมีความสุขและอยากให้สิ่งทั้งหลายมีความสุขไปด้วย การปฏิบัติด้วยการขัดเกลาจนกลายเป็นเพชรเม็ดงามเพื่อได้ความรู้ที่นั่นๆ มีแต่ความเฉียบแหลม ทิ่มแทงความแปดเปื้อนทุกคนด้วยความเข้าใจตามเหตุปัจจัยต่างๆ

พระมหาภูมิจาย อคคปญฺโญ,ดร.^{๕๓} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนา ในด้านการปฏิบัติ ต่อความรู้ ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เมื่อกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องปัญญาก็เห็น เห็นถูกต้องตาม สภาวะของมัน อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนามก็เกิดปัญญา ถ้าเห็นไม่ถูกต้องเป็นคน สัตว์ หลิง ชาย เมื่อเห็นคลาดเคลื่อนก็วิปัสสนา ความรู้ก็ไม่เกิด จึงต้องมีสติอย่างต่อเนื่อง การมีระดับความรู้ที่ดี

^{๕๑} สัมภาษณ์ พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุ่ง กตปุณฺโญ), เจ้าอาวาสวัดทองคั้ง สมุทรปราการ, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๕๒} สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร., อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๕๓} สัมภาษณ์ พระมหาภูมิจาย อคคปญฺโญ,ดร., วัดเขาวัง พระอารามหลวง ราชบุรี, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

เมื่อเห็นรูปนามก็จะเห็นสภาวะของความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่อยู่สภาพเดิม เป็นทุกข์ขึ้นมา (ทุกขัง) จึงเกิดความคลายออก เพราะความไม่มีสาระ (อนัตตา) จึงหลุดพ้นไปในที่สุด

พระมหายงยุทธ กนตาโก,ดร.^{๕๔} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนาเป็นการศึกษาเรียนรู้จากความคิดสู่การจินตนาการและทำการปฏิบัติออกมาให้เกิดผลลัพธ์ การศึกษาความคิดและการจินตนาการจึงต้องอาศัยการเรียนรู้ด้วยการสื่อสารให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ดี การปฏิบัติต่อความรู้ด้วยการนำความรู้ที่ได้มาแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพมากขึ้นตามมา และยังทำให้เกิดกระบวนการคิดอะไรใหม่ๆ ขึ้นมา เพื่อการแก้ไขปัญหาและดำเนินชีวิตตามหลักการที่ถูกต้อง ความรู้ที่ถูกต้องเป็นความรู้สัมมาทิฐิ เป็นปัญญาที่แท้จริง เป็นการเข้าใจถึงความจริงทั้งหลายตามเหตุตามปัจจัย ส่วนความรู้โดยทั่วไปทางโลกเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจในการกระทำที่เป็นชีวิตประจำวันได้ และเกิดความเจริญยั่งยืนตามมาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พระเถลิง ปิยสีโล^{๕๕} ได้เสนอว่า บุคคลที่จะเกิดปัญญาได้จึงต้องมีศีล เมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์จึงทำให้ทำภาวนาได้ดี เมื่อสมาธิแน่นเพราะรู้ทางทั้ง ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จึงเกิดปัญญา ด้วยอำนาจแห่งศีลและสมาธิ ปัญญาขั้นสูงสุดในที่นี้หมายถึงโลกุตตรธรรม การปฏิบัติต่อความรู้ในด้านทั่วไปจึงเกิดจากการได้ยินได้ฟัง การจินตนาการ การสอบถาม และการนำมาขีดเขียนไว้ เป็นการศึกษาเพื่อเป็นเบื้องต้นของการเรียนรู้และแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากสถานที่หรือหนังสือที่ได้จดบันทึกตามความคิดที่มีความแตกต่างกัน แล้วนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ทำให้เกิดการดำเนินชีวิตและกิจกรรมต่างๆ อย่างมีระเบียบแบบแผน คนเราถ้ามีปัญหาจึงจะเกิดการตามหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือการศึกษาหาเหตุให้เจอก่อนจะเจอทางที่ดี ด้วยการให้หลักอริยสัจ ๔

พระอำนาจ ขนตโก^{๕๖} ได้เสนอว่า การปฏิบัติต่อความรู้ด้วยการมุ่งให้เกิดปัญญาก่อน ดังคำกล่าวที่ว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ ได้สภาวะธรรมระดับหนึ่ง เช่น ท้นความคิด ท้นอารมณ์ ดับนิวรณ์ ดับปิลิโธได้ เมื่อฝึกดีแล้วในชีวิตประจำวันสามารถกำหนดรับรู้เห็น รับทราบสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไม่พ่นเผื่อ ไม่พุ่มเพื่อย ไม่ผิดพลาด โดยการรู้อารมณ์เหล่านั้นไม่ต้องกำหนด สติจับอยู่กับอารมณ์นั้นๆ เพราะทุกสิ่งอย่างเกิดขึ้นจากอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) การมีระดับความรู้ที่ดี ด้วยปัญญาสามารถละความยึดมั่นถือมั่น เช่น มีปัญญาแล้วรู้สึกโลกก็รู้ทัน เป็นรู้สมุทัย มีความปล่อยวางด้วยการสละตัวตน ว่าไม่มีตัวเราตัวเขา ไม่มีอะไรเป็นของเรา เห็นทุกข์ เห็นเหตุ ของทุกข์ แล้วรู้วิธีละทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพราะตั้งแต่เกิดโทสะ ร้องไห้ โมหะ หลังตัวเอง โสภะ หิว ล้วนเกิดมาตั้งแต่เกิด ทุกข์เกิดเพราะยึด ยึดเพราะมีเหตุ ละสาเหตุของทุกข์คือนิโรธ แล้วจึงปฏิบัติด้วยมรรคมงคล ๘ มัชฌิมาปฏิปทาทำให้เป็นอิสระจากสิ่งที่ยึดทั้งหลายได้ ปัญญาทางโลกมีไว้เพื่อประกอบอาชีพ ปัญญาทางธรรมมีไว้เพื่อละความโลภ โกรธ หลง

พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม^{๕๗} ได้เสนอว่า การพัฒนาปัญญา ในการปฏิบัติต่อความรู้ด้วยการฟังธรรมบรรยายของพระวิปัสสนาจารย์ และศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก เพื่อศึกษาหาความรู้ และแสวงหาความรู้ที่ตรงตามที่ปรารถนา จากการฟังแล้วมาศึกษาเพิ่มเติมและคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้

^{๕๔} สัมภาษณ์ พระมหายงยุทธ กนตาโก,ดร., วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระเถลิง ปิยสีโล, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระอำนาจ ขนตโก, วัดภักทันทตอาสาอาราม ชลบุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๕๗} สัมภาษณ์ พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม, วัดภักทันทตอาสาอาราม ชลบุรี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ให้เกิดประโยชน์ การมีระดับความรู้ที่ดี เกิดจากการเรียนรู้และจดจำจากประสบการณ์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน และเรียนรู้วิธีการถ่ายทอดวิปัสสนากรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์เพื่อให้เกิด สิ่งที่ดีในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเดินตามเหตุและปัจจัยที่ดี

พระมหาเพชรังสี เขมนนโท^{๕๘} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนา ในการปฏิบัติต่อความรู้ ความรู้ ที่เป็นไปในวิถีสงสารล้วนอาศัยองค์ประกอบหลายด้าน เช่น การคิด การฟัง การสนทนา การค้นคว้าบันทึกข้อมูลต่างๆ ก็ตาม ทำให้เกิดปัญญาได้และไปพัฒนาที่จะประกอบอาชีพหรือเพื่อนำไปปฏิบัติออกจากกิเลสก็ตาม หรืออีกอย่างหนึ่งเป็นปัจจัยภายนอกหรือปรโตโฆสะ ปัจจัย ภายนอกจากครู จากตำรา เป็นต้น และส่งต่อไปที่โยนิโสมนสิการพิจารณาใคร่ครวญแล้วนำไปปฏิบัติ จึงทำให้มีความรู้ดี ความสามารถดี ความประพฤติดี ถ้าศึกษาแล้วไม่ปฏิบัติอาจไร้สาระได้ ถ้าปฏิบัติ แล้วไม่ศึกษาอาจทำให้หลงทางได้ การมีระดับความรู้ที่ดี ด้วยการหมั่นเจริญสติสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ของตนอยู่เสมอ หมั่นส่งสภาวะธรรมประสบการณ์ในการปฏิบัติต่อ วิปัสสนาจารย์ เพื่อได้ข้อแนะนำที่นำไปปฏิบัติต่อ หมั่นมีสติกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน เป็นการประหารกิเลสแต่ละขณะ หมั่นมีสติกำหนดตระลึกรู้ในสติปัญญาฐาน ๔ เพื่อให้กุศลจิตเกิดเนืองๆ จนนิเวศน์สงบระงับและจิตเกิดความสะอาด หมั่นมีสติรักษาประคองเนืองๆ ในอารมณ์ปัจจุบันแต่ละ ขณะอย่างต่อเนื่อง หมั่นปรับตกแต่งอินทรีย์ให้สมดุลกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะกับสมาธิ เสมอกัน ส่วนสติควรเจริญให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ^{๕๙} ได้เสนอว่า ปัญญาภาวนา ในด้านการปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการงานที่ทำอยู่ให้ดี อย่าล้าเส้นคนอื่น เดี่ยวตัวเองจะเดือดร้อน และงานอะไรที่ไม่เข้าใจ ก็พยายามหาเอกสารมาศึกษาก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น การมีระดับความรู้ที่ดี ในการดำรงชีวิตมองสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาหาเราตามสภาพความเป็นจริง อะไรที่นอกเหนือหรือเราทำ ไม่ได้ก็จะต้องรู้จักปล่อยวาง

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง^{๖๐} ได้เสนอว่า การพัฒนาปัญญา ในการปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการศึกษเพิ่มเติมเกี่ยวกับเนื้อหาธรรมะ หัวข้อต่างๆ โดยอ่านจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และหนังสือของครูบาอาจารย์ต่างๆ อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ถ่ายทอด ได้อย่างถูกต้อง ศึกษาเทคนิควิธีปฏิบัติกรรมฐานชนิดต่างๆ เพื่อนำไปปรับใช้กับตนเอง และแนะนำ ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม มองทุกสิ่งให้รวมลงในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอๆ การมีระดับ ความรู้ที่ดี ด้วยการมีความเข้าใจมั่นคง เรื่องกรรมและผลของกรรม หนักแน่นในหลักเหตุผลตามที่ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ พยายามละชั่ว ทำกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องใส เชื่อมั่น ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าอย่างมั่นคง ยอมรับหลักศีลธรรมตามแนวอริยสัจ ๔ พยายามแก้ปัญหา ต่างๆ ตามแนวอริยมรรคมีองค์ ๘ ผีกหัดศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เสมอ

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ในการสร้างลักษณะจิตองามตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า

^{๕๘} สัมภาษณ์ พระมหาเพชรังสี เขมนนโท, วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๕๙} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

^{๖๐} สัมภาษณ์ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ลำดับที่ ๑ ร้อยละ ๑๐๐ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า การปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการมี/ทรงความรู้ การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การใช้ความรู้ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์) ระดับความรู้ ด้วยการมีทฤษฎี (ความรู้เข้าใจที่หยั่งลงไปในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย) และการมีญาณทัสสนะ (ความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ)

ลำดับที่ ๒ ร้อยละ ๙๓.๓๓ มีความเห็นว่า ระดับความรู้ การมีสุตะ (ความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย)

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการใช้ปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) ในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงได้สรุปรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๔ แสดงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) ในการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์			คิดเป็นเปอร์เซ็นต์
		ผู้ตอบ	การปฏิบัติ	จำนวนผู้ตอบ	
๑	การปฏิบัติต่อความรู้	๑๕	การมี/ทรงความรู้	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	การใช้ความรู้ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์)	๑๕	๑๐๐.๐๐
๒	ระดับความรู้	๑๕	สุตะ (ความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย)	๑๔	๙๓.๓๓
		๑๕	ทฤษฎี (ความรู้เข้าใจที่หยั่งลงไปในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย)	๑๕	๑๐๐.๐๐
		๑๕	ญาณทัสสนะ (ความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ)	๑๕	๑๐๐.๐๐

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีการวิเคราะห์ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ดังนี้

ตารางที่ ๔.๕ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	(N)	(%)
ชาย	๓๒	๙.๕๐
หญิง	๓๐๖	๙๐.๕๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่เพศหญิง จำนวน ๓๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๕๐ และเป็นเพศชาย จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๕๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๖ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	(N)	(%)
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๑๐	๓.๐๐
๒๑ - ๓๐ ปี	๓๐	๘.๙๐
๓๑ - ๔๐ ปี	๘๖	๒๕.๔๐
๔๑ - ๕๐ ปี	๗๔	๒๑.๙๐
๕๑ - ๖๐ ปี	๘๕	๒๕.๑๐
๖๑ ปีขึ้นไป	๕๓	๑๕.๗๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๔๐ อายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๑๐ อายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๙๐ อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๐ อายุระหว่าง ๒๑ - ๓๐ ปี จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๙๐ และอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๐๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๗ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	(N)	(%)
โสด	๑๖๙	๕๐.๐๐
สมรส	๑๒๘	๓๗.๙๐
หม้าย/หย่าร้าง	๓๖	๑๐.๗๐
อื่นๆ	๕	๑.๕๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน ๑๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ มีสถานภาพสมรส จำนวน ๑๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙๐ มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๐ และมีสถานภาพอื่นๆ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๘ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	(N)	(%)
ประถมศึกษา	๓๔	๑๐.๑๐
มัธยมศึกษา	๗๐	๒๐.๗๐
อนุปริญญา	๒๕	๗.๔๐
ปริญญาตรี	๑๕๖	๔๖.๒๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๕๓	๑๕.๗๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๒๐ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๗๐ มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๐ มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑๐ และมีการศึกษาระดับอนุปริญญา จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๔๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๙ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	(N)	(%)
นักเรียน/นักศึกษา	๑๑	๓.๓๐
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๔๓	๑๒.๗๐
พนักงานบริษัทเอกชน	๑๔๐	๔๑.๔๐
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	๖๗	๑๙.๘๐
เกษตรกร/รับจ้าง	๑๑	๓.๓๐
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	๔๐	๑๑.๘๐
อื่นๆ	๒๖	๗.๗๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๔๐ มีอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๘๐ เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๗๐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๐ ประกอบอาชีพอื่นๆ จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๐ เป็นนักศึกษา จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๐ และเป็นเกษตรกร/รับจ้าง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	(N)	(%)
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ บาท	๕๓	๑๕.๗๐
๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท	๑๓	๓.๘๐
๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท	๕๑	๑๕.๑๐
๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๖๐	๑๗.๘๐
มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท	๑๖๑	๔๗.๖๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๖๐ รายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๘๐ รายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๐ รายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๑๐ และรายได้ระหว่าง ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม

จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม	(N)	(%)
ครั้งแรก	๕๘	๑๗.๒๐
มากกว่า ๑ ครั้ง	๒๘๐	๘๒.๘๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๒๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม

เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม	(N)	(%)
มีความสุข	๓๙	๑๑.๕๐
มีความสุขสนใจ	๕๙	๑๗.๕๐
ต้องการพัฒนาตนเอง	๑๙๘	๕๘.๖๐
เพื่อนชักชวน	๓๓	๙.๘๐
อื่นๆ	๙	๒.๗๐
รวม	๓๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีเหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๑๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖๐ มีความสนใจ จำนวน ๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๐ มีความสุข จำนวน ๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๕๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๘๐ และเหตุผลอื่นๆ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗๐ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	
	ครั้งแรก		มากกว่า ๑ ครั้ง		(N)	(%)
	(N)	(%)	(N)	(%)		
ชาย	๗	๒๑.๙๐	๒๕	๗๘.๑๐	๓๒	๑๐๐.๐๐
หญิง	๕๑	๑๖.๗๐	๒๕๕	๘๓.๓๐	๓๐๖	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านเพศ ปรากฏผลดังนี้

เพศชาย พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๑๐ ของเพศชาย และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๙๐ ตามลำดับ

เพศหญิง พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๒๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๐ ของเพศหญิง และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	
	ครั้งแรก		มากกว่า ๑ ครั้ง		(N)	(%)
	(N)	(%)	(N)	(%)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๕	๕๐.๐๐	๕	๕๐.๐๐	๑๐	๑๐๐.๐๐
๒๑ - ๓๐ ปี	๑๑	๓๖.๗๐	๑๙	๖๓.๓๐	๓๐	๑๐๐.๐๐
๓๑ - ๔๐ ปี	๑๖	๑๘.๖๐	๗๐	๘๑.๔๐	๘๖	๑๐๐.๐๐
๔๑ - ๕๐ ปี	๑๓	๑๗.๖๐	๖๑	๘๒.๔๐	๗๔	๑๐๐.๐๐
๕๑ - ๖๐ ปี	๑๑	๑๒.๙๐	๗๔	๘๗.๑๐	๘๕	๑๐๐.๐๐
๖๑ ปีขึ้นไป	๒	๓.๘๐	๕๑	๙๖.๒๐	๕๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านอายุ ปรากฏผลดังนี้

อายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่ากัน ได้แก่ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐ ตามลำดับ

อายุ ๒๑ – ๓๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๓๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗๐ ตามลำดับ

อายุ ๓๑ – ๔๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๖๐ ตามลำดับ

อายุ ๔๑ – ๕๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๔๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๐ ตามลำดับ

อายุ ๕๑ – ๖๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๑๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ ตามลำดับ

อายุ มากกว่า ๖๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๒๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	
	ครั้งแรก		มากกว่า ๑ ครั้ง		(N)	(%)
	(N)	(%)	(N)	(%)		
โสด	๓๕	๒๐.๗๐	๑๓๔	๗๙.๓๐	๑๖๙	๑๐๐.๐๐
สมรส	๑๙	๑๔.๘๐	๑๐๙	๘๕.๒๐	๑๒๘	๑๐๐.๐๐
หม้าย/หย่าร้าง	๔	๑๑.๑๐	๓๒	๘๘.๙๐	๓๖	๑๐๐.๐๐
อื่นๆ	๐	๐.๐๐	๕	๑๐๐.๐๐	๕	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านสถานภาพ ปรากฏผลดังนี้

สถานภาพโสด พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๙.๓๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๗๐ ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๒๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๘๐ ตามลำดับ

สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๙๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๐ ตามลำดับ

สถานภาพอื่นๆ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	
	ครั้งแรก		มากกว่า ๑ ครั้ง		(N)	(%)
	(N)	(%)	(N)	(%)		
ประถมศึกษา	๒	๕.๙๐	๓๒	๙๔.๑๐	๓๔	๑๐๐.๐๐
มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า	๑๒	๑๗.๑๐	๕๘	๘๒.๙๐	๗๐	๑๐๐.๐๐
อนุปริญญา หรือเทียบเท่า	๕	๒๐.๐๐	๒๐	๘๐.๐๐	๒๕	๑๐๐.๐๐
ปริญญาตรี	๓๓	๒๑.๒๐	๑๒๓	๗๘.๘๐	๑๕๖	๑๐๐.๐๐
สูงกว่า ปริญญาตรี	๖	๑๑.๓๐	๔๗	๘๘.๗๐	๕๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านระดับการศึกษา ปรากฏผลดังนี้

ระดับประถมศึกษา พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๔.๑๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๐ ตามลำดับ

ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๙๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑๐ ตามลำดับ

ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ตามลำดับ

ระดับปริญญาตรี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๘๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๒๐ ตามลำดับ

ระดับสูงกว่าปริญญาตรี พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๗๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๓๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	
	ครั้งแรก		มากกว่า ๑ ครั้ง		(N)	(%)
	(N)	(%)	(N)	(%)		
นักเรียน นักศึกษา	๖	๕๔.๕๐	๕	๔๕.๕๐	๑๑	๑๐๐.๐๐
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๖	๑๔.๐๐	๓๗	๘๖.๐๐	๔๓	๑๐๐.๐๐
พนักงานบริษัท เอกชน	๒๕	๑๗.๙๐	๑๑๕	๘๒.๑๐	๑๔๐	๑๐๐.๐๐
ค้าขาย ประกอบธุรกิจ	๑๐	๑๔.๙๐	๕๗	๘๕.๑๐	๖๗	๑๐๐.๐๐
เกษตรกร รับจ้าง	๑	๙.๑๐	๑๐	๙๐.๙๐	๑๑	๑๐๐.๐๐
ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	๖	๑๕.๐๐	๓๔	๘๕.๐๐	๔๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตาม ข้อมูลทั่วไปด้านอาชีพ ปรากฏผลดังนี้

นักเรียนนักศึกษา พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ เป็นครั้งแรก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๕๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๕๐ ตามลำดับ

ข้าราชการรัฐวิสาหกิจ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๐๐ ตามลำดับ

พนักงานบริษัทเอกชน พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๑๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๙๐ ตามลำดับ

ค้าขายประกอบธุรกิจส่วนตัว พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๑๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙๐ ตามลำดับ

เกษตรกรรับจ้าง พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๙๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๑๐ ตามลำดับ

ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๐๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๐๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	
	ครั้งแรก		มากกว่า ๑ ครั้ง		(N)	(%)
	(N)	(%)	(N)	(%)		
≤ ๕,๐๐๐ บาท	๑๓	๒๔.๕๐	๔๐	๗๕.๕๐	๕๓	๑๐๐.๐๐
๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท	๑	๗.๗๐	๑๒	๙๒.๓๐	๑๓	๑๐๐.๐๐
๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท	๖	๑๑.๘๐	๔๕	๘๘.๒๐	๕๑	๑๐๐.๐๐
๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๘	๑๓.๓๐	๕๒	๘๖.๗๐	๖๐	๑๐๐.๐๐
> ๒๐,๐๐๐ บาท	๓๐	๑๘.๖๐	๑๓๑	๘๑.๔๐	๑๖๑	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน ปรากฏผลดังนี้

รายได้น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๕๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๕๐ ตามลำดับ

รายได้ ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๓๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๐ ตามลำดับ

รายได้ ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๒๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๐ ตามลำดับ

รายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๗๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๐ ตามลำดับ

รายได้ มากกว่า ๒๐,๐๐๐ พบว่า จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๐ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๖๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม					รวม	
	มีความชอบ	มีความสนใจ	พัฒนาตนเอง	เพื่อนชักชวน	อื่นๆ		
ชาย	(N)	๒	๘	๒๒	๐	๐	๓๒
	(%)	๖.๓๐	๒๕.๐๐	๖๘.๘๐	๐.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
หญิง	(N)	๓๗	๕๑	๑๗๖	๓๓	๙	๓๐๖
	(%)	๑๒.๑๐	๑๖.๗๐	๕๗.๗๐	๑๐.๘๐	๒.๙๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านเพศ ปรากฏผลดังนี้

เพศชาย พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๘๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๐ มีความชอบ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๓๐ เพื่อนชักชวนและอื่นๆ จำนวน ๐ คนคิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของเพศชาย ตามลำดับ

เพศหญิง พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๑๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๗๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗๐ มีความชอบ จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๑๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙๐ ของเพศหญิง ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ		เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม					รวม
		มีความชอบ	มีความสนใจ	พัฒนาตนเอง	เพื่อนชักชวน	อื่นๆ	
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	(N)	๐	๒	๖	๒	๐	๑๐
	(%)	๐.๐๐	๒๐.๐๐	๖๐.๐๐	๒๐.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
๒๑ - ๓๐ ปี	(N)	๑	๔	๒๑	๓	๑	๓๐
	(%)	๓.๓๐	๑๓.๓๐	๗๐.๐๐	๑๐.๐๐	๓.๓๐	๑๐๐.๐๐
๓๑ - ๔๐ ปี	(N)	๑๐	๑๓	๕๗	๖	๐	๘๖
	(%)	๑๑.๖๐	๑๕.๑๐	๖๖.๓๐	๗.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
๔๑ - ๕๐ ปี	(N)	๘	๒๐	๓๒	๑๒	๒	๗๔
	(%)	๑๐.๘๐	๒๗.๐๐	๔๓.๒๐	๑๖.๒๐	๒.๗๐	๑๐๐.๐๐
๕๑ - ๖๐ ปี	(N)	๑๑	๑๖	๕๑	๕	๒	๘๕
	(%)	๑๒.๙๐	๑๘.๘๐	๖๐.๐๐	๕.๙๐	๒.๔๐	๑๐๐.๐๐
๖๑ ปีขึ้นไป	(N)	๙	๔	๓๑	๕	๔	๕๓
	(%)	๑๗.๐๐	๗.๕๐	๕๘.๕๐	๙.๔๐	๗.๕๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านอายุ ปรากฏผลดังนี้

อายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีความชอบและเหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี ตามลำดับ

อายุ ๒๑ - ๓๐ ปี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๐๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีความชอบ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๐ ของอายุ ๒๑ - ๓๐ ปี ตามลำดับ

อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๓๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๑๐ มีความชอบ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๖๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๐๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี ตามลำดับ

อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๒๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๐๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒๐ มีความชอบ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗๐ ของอายุ ๔๑ - ๕๐ ปี ตามลำดับ

อายุ ๕๑ - ๖๐ ปี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๘๐ มีความชอบ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๔๐ ของอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี ตามลำดับ

อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๕๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๐๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๔๐ มีความสนใจ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐ ของอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ		เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม					รวม
		มีความชอบ	มีความสนใจ	พัฒนาตนเอง	เพื่อนชักชวน	อื่นๆ	
โสด	(N)	๑๖	๓๔	๑๐๓	๑๒	๔	๑๖๙
	(%)	๙.๕๐	๒๐.๑๐	๖๐.๙๐	๗.๑๐	๒.๔๐	๑๐๐.๐๐
สมรส	(N)	๑๘	๑๗	๗๓	๑๖	๔	๑๒๘
	(%)	๑๔.๑๐	๑๓.๓๐	๕๗.๐๐	๑๒.๕๐	๒.๔๐	๑๐๐.๐๐
หม้าย/หย่าร้าง	(N)	๔	๗	๑๙	๕	๑	๓๖
	(%)	๑๑.๑๐	๑๙.๔๐	๕๒.๘๐	๑๓.๙๐	๒.๘๐	๑๐๐.๐๐
อื่นๆ	(N)	๑	๑	๓	๐	๐	๕
	(%)	๒๐.๐๐	๒๐.๐๐	๖๐.๐๐	๐.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๑ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านสถานภาพ ปรากฏผลดังนี้

สถานภาพโสด พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๑๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๙๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๑๐ มีความชอบ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๕๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๔๐ ของสถานภาพโสดตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๐๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๑๐ มีความสนใจ จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๕๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๔๐ ของสถานภาพสมรส ตามลำดับ

สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๘๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๙๐ มีความชอบ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๘๐ ของสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง ตามลำดับ

สถานภาพอื่นๆ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีความสนใจ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ เพื่อนชักชวนและเหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของสถานภาพอื่นๆ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๒ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา		เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม					รวม
		มีความชอบ	มีความสนใจ	พัฒนาตนเอง	เพื่อนชักชวน	อื่นๆ	
ประถมศึกษา	(N)	๕	๔	๒๑	๒	๒	๓๔
	(%)	๑๔.๗๐	๑๑.๘๐	๖๑.๘๐	๕.๙๐	๕.๙๐	๑๐๐.๐๐
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	(N)	๗	๙	๔๒	๑๐	๒	๗๐
	(%)	๑๐.๐๐	๑๒.๙๐	๖๐.๐๐	๑๔.๓๐	๒.๙๐	๑๐๐.๐๐
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	(N)	๕	๔	๑๕	๑	๐	๒๕
	(%)	๒๐.๐๐	๑๖.๐๐	๖๐.๐๐	๔.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
ปริญญาตรี	(N)	๑๙	๓๐	๘๘	๑๖	๓	๑๕๖
	(%)	๑๒.๒๐	๑๙.๒๐	๕๖.๔๐	๑๐.๓๐	๑.๙๐	๑๐๐.๐๐
สูงกว่าปริญญาตรี	(N)	๓	๑๒	๓๒	๔	๒	๕๓
	(%)	๕.๗๐	๒๒.๖๐	๖๐.๔๐	๗.๕๐	๓.๘๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านระดับการศึกษา ปรากฏผลดังนี้

ระดับการศึกษาประถมศึกษา พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๘๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗๐ มีความสนใจ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๐ ของระดับการศึกษาประถมศึกษา ตามลำดับ

ระดับศึกษามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา คือ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๓๐ มีความสนใจ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ

๑๒.๙๐ มีความชอบ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙๐ ของระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ตามลำดับ

ระดับการศึกษานุปริญญาหรือเทียบเท่า พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีความสนใจ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๐๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๐๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของระดับการศึกษานุปริญญาหรือเทียบเท่า ตามลำดับ

ระดับการศึกษาปริญญาตรี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๔๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๒๐ มีความชอบ จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๒๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๓๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๙๐ ของระดับการศึกษาปริญญาตรี ตามลำดับ

ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๖๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐ มีความชอบ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๗๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๐ ของระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ		เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม					รวม
		มีความ ชอบ	มีความ สนใจ	พัฒนา ตนเอง	เพื่อน ชักชวน	อื่นๆ	
นักเรียน	(N)	๐	๔	๖	๑	๐	๑๑
นักศึกษา	(%)	๐.๐๐	๓๖.๔๐	๕๔.๕๐	๙.๑๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
ข้าราชการ	(N)	๓	๘	๒๖	๔	๒	๔๓
รัฐวิสาหกิจ	(%)	๗.๐๐	๑๘.๖๐	๖๐.๕๐	๙.๓๐	๔.๗๐	๑๐๐.๐๐
พนักงานบริษัท	(N)	๑๗	๒๕	๘๓	๑๓	๒	๑๔๐
เอกชน	(%)	๑๒.๑๐	๑๗.๙๐	๕๙.๓๐	๙.๓๐	๑.๔๐	๑๐๐.๐๐
ค้าขาย	(N)	๗	๑๑	๔๑	๗	๑	๖๗
ธุรกิจส่วนตัว	(%)	๑๐.๔๐	๑๖.๔๐	๖๑.๒๐	๑๐.๔๐	๑.๕๐	๑๐๐.๐๐
เกษตรกร	(N)	๑	๓	๔	๓	๐	๑๑
รับจ้าง	(%)	๙.๑๐	๒๗.๓๐	๓๖.๔๐	๒๗.๓๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
ไม่ได้ประกอบ	(N)	๘	๕	๒๔	๓	๐	๔๐
อาชีพ	(%)	๒๐.๐๐	๑๒.๕๐	๖๐.๐๐	๗.๕๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
อื่นๆ	(N)	๓	๓	๑๔	๒	๔	๒๖
	(%)	๑๑.๕๐	๑๑.๕๐	๕๓.๘๐	๗.๗๐	๑๕.๕๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๓ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูล
ทั่วไปด้านอาชีพ ปรากฏผลดังนี้

นักเรียนนักศึกษา พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการ
พัฒนาตนเอง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๕๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๔ คน
คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๔๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๑๐ มีความชอบและเหตุผล
อื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของนักเรียนนักศึกษา ตามลำดับ

ข้าราชการรัฐวิสาหกิจ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่
ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๕๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน
๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๖๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๓๐ มีความชอบ จำนวน

๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๐๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๗๐ ของข้าราชการรัฐวิสาหกิจ ตามลำดับ

พนักงานบริษัทเอกชน พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๓๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๙๐ มีความชอบ จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๑๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๓๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๔๐ ของพนักงานบริษัทเอกชน ตามลำดับ

ค้าขาย ประกอบธุรกิจส่วนตัว พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๒๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๔๐ มีความชอบ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๔๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๔๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๐ ของค้าขาย ประกอบธุรกิจส่วนตัว ตามลำดับ

เกษตรกร รับจ้าง พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๔๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๓๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๓๐ มีความชอบ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๑๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของเกษตรกร รับจ้าง ตามลำดับ

ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีความสนใจ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๕๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของไม่ได้ประกอบอาชีพ ตามลำดับ

ประกอบอาชีพอื่นๆ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘๐ รองลงมา คือ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔๐ มีความชอบ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๕๐ มีความสนใจ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๕๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๐ ของประกอบอาชีพอื่นๆ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๔ แสดงจำนวนและค่าร้อยละตามเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน		เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม					รวม
		มีความ ชอบ	มีความ สนใจ	พัฒนา ตนเอง	เพื่อน ชักชวน	อื่นๆ	
≤ ๕,๐๐๐ บาท	(N)	๔	๘	๓๕	๔	๒	๕๓
	(%)	๗.๕๐	๑๕.๑๐	๖๖.๐๐	๗.๕๐	๓.๘๐	๑๐๐.๐๐
๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท	(N)	๒	๒	๗	๒	๐	๑๓
	(%)	๑๕.๔๐	๑๕.๔๐	๕๓.๘๐	๑๕.๔๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท	(N)	๗	๙	๒๗	๖	๒	๕๑
	(%)	๑๓.๗๐	๑๗.๖๐	๕๒.๙๐	๑๑.๘๐	๓.๙๐	๑๐๐.๐๐
๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	(N)	๗	๑๔	๓๕	๑	๓	๖๐
	(%)	๑๑.๗๐	๒๓.๓๐	๕๘.๓๐	๑.๗๐	๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
> ๒๐,๐๐๐ บาท	(N)	๑๙	๒๖	๙๔	๒๐	๒	๑๖๐
	(%)	๑๑.๘๐	๑๖.๑๐	๕๘.๔๐	๑๒.๔๐	๑.๒๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๔ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจำแนกตามข้อมูล
ทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน ปรากฏผลดังนี้

รายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ บาท พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก
ที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๐๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ
จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๑๐ มีความชอบ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐ เพื่อนชักชวน
จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๐ ของรายได้น้อย
กว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ บาท ตามลำดับ

รายได้ ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด
ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘๐ รองลงมา คือ มีความชอบ จำนวน
๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔๐ มีความสนใจ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔๐ เพื่อนชักชวน
จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๐๐ ของรายได้
๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท ตามลำดับ

รายได้ ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๙๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๐ มีความชอบ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๙๐ ของรายได้ ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท ตามลำดับ

รายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓๐ มีความชอบ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๗๐ ของรายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ตามลำดับ

รายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ได้แก่ ต้องการพัฒนาตนเอง จำนวน ๙๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๔๐ รองลงมา คือ มีความสนใจ จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๐ เพื่อนชักชวน จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๔๐ มีความชอบ จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๐ เหตุผลอื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๒๐ ของรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท ตามลำดับ

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ทั้งโดยภาพรวมและจำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นรายด้าน ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รวมทั้งวิเคราะห์เป็นรายข้อจำนวน ๔๘ ข้อ ดังนี้

- ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำนวน ๑๖ ข้อ
- ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จำนวน ๑๒ ข้อ
- ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จำนวน ๑๒ ข้อ
- ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำนวน ๘ ข้อ

โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลไว้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	๑.๐๐ - ๑.๔๙	แปลความว่า	มีการปฏิบัติระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	๑.๕๐ - ๒.๔๙	แปลความว่า	มีการปฏิบัติระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	๒.๕๐ - ๓.๔๙	แปลความว่า	มีการปฏิบัติระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	๓.๕๐ - ๔.๔๙	แปลความว่า	มีการปฏิบัติระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	๔.๕๐ - ๕.๐๐	แปลความว่า	มีการปฏิบัติระดับมากที่สุด

ตารางที่ ๔.๒๕ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวมและรายด้าน

การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลัก พุทธจิตวิทยา	\bar{x}	S.D.	แปลผล
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๓.๘๕	๐.๕๑	มาก
ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๓.๘๒	๐.๕๕	มาก
ด้านจิตตภาวนา (พัฒนาจิต)	๔.๓๓	๐.๔๙	มาก
ด้านปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา)	๔.๐๒	๐.๔๔	มาก
รวม	๔.๐๒	๐.๔๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๒๕ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการาม ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า มีการปฏิบัติตามการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๒$) รายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๓๓$) รองลงมา คือ ด้านปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๐๒$) ด้านกายภาวนา (พัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๕$) และด้านศีลภาวนา (พัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๒$)

ตารางที่ ๔.๒๖ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

ที่	การสร้างลักษณะจิตองกามตามหลัก พุทธจิตวิทยา ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑	ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	๔.๕๗	๐.๗๑	มากที่สุด
๒	ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	๔.๔๑	๐.๙๖	มาก
๓	ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	๔.๓๕	๐.๗๓	มาก
๔	ท่านมีความสุขใจเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้หญ้าพันธุ์	๔.๑๕	๐.๘๑	มาก
๕	ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๔.๑๑	๐.๙๑	มาก
๖	ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	๔.๑๐	๐.๘๖	มาก
๗	ท่านมีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่	๓.๙๓	๐.๗๔	มาก
๘	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	๓.๘๙	๐.๘๙	มาก
๙	ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๓.๘๐	๑.๐๔	มาก
๑๐	ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๓.๗๑	๐.๘๗	มาก
๑๑	ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๓.๖๙	๑.๑๒	มาก
๑๒	ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	๓.๖๐	๐.๘๓	มาก
๑๓	ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	๓.๕๙	๑.๐๒	มาก
๑๔	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๓.๕๔	๐.๙๗	มาก
๑๕	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๓.๓๓	๑.๐๒	ปานกลาง
๑๖	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	๒.๘๗	๑.๑๙	ปานกลาง
รวม		๓.๘๕	๐.๙๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการาม ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) โดยภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๕$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก ๓ อันดับ เรียงจากมากไปหาน้อย คือ ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า ($\bar{x} = ๔.๔๑$) ท่านคิดก่อนพูดเสมอ ($\bar{x} = ๔.๓๕$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ ($\bar{x} = ๒.๘๗$)

ตารางที่ ๔.๒๗ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีถาวนา (การพัฒนาศีล)

ที่	การสร้างลักษณะจิตองงามตามหลัก พุทธจิตวิทยา ด้านสีถาวนา (การพัฒนาศีล)	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑	ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	๔.๒๐	๐.๗๖	มาก
๒	ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	๔.๐๓	๐.๖๙	มาก
๓	ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ	๔.๐๓	๐.๗๘	มาก
๔	ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๓.๙๕	๑.๐๓	มาก
๕	ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด	๓.๘๕	๐.๗๓	มาก
๖	ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๓.๘๕	๐.๗๖	มาก
๗	ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ	๓.๗๘	๐.๙๒	มาก
๘	ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้ยามฉุกเฉิน	๓.๗๔	๑.๐๗	มาก
๙	ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	๓.๗๓	๐.๘๓	มาก
๑๐	ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	๓.๗๓	๐.๙๘	มาก
๑๑	ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๓.๖๑	๐.๗๒	มาก
๑๒	อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	๓.๓๓	๑.๐๕	ปานกลาง
รวม		๓.๘๒	๐.๘๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๒๗ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการาม ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้านสีถาวนา (การพัฒนาศีล) โดยภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๘๙$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก ๓ อันดับ เรียงจากมากไปหาน้อย คือ ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ ($\bar{x} = ๔.๒๐$) ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ ($\bar{x} = ๔.๐๓$) ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ ($\bar{x} = ๔.๐๓$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ อาชีพของท่านช่วยแก้ปัญหาสังคมได้ ($\bar{x} = ๓.๓๓$)

ตารางที่ ๔.๒๘ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ที่	การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลัก พุทธจิตวิทยา ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑	ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	๔.๕๑	๐.๗๐	มากที่สุด
๒	ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	๔.๕๐	๐.๖๗	มากที่สุด
๓	ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	๔.๔๗	๐.๖๖	มาก
๔	ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	๔.๓๖	๐.๗๘	มาก
๕	ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	๔.๓๕	๐.๗๕	มาก
๖	ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	๔.๓๕	๐.๗๔	มาก
๗	ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	๔.๓๒	๐.๗๑	มาก
๘	ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	๔.๓๑	๐.๖๗	มาก
๙	ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	๔.๒๙	๐.๖๗	มาก
๑๐	ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๔.๒๗	๐.๗๑	มาก
๑๑	ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	๔.๑๒	๐.๗๒	มาก
๑๒	ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๔.๐๖	๐.๗๖	มาก
รวม		๔.๓๓	๐.๗๒	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๒๘ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการาม ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) โดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๓๓$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก ๓ อันดับ เรียงจากมากไปหาน้อย คือ ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ ($\bar{x} = ๔.๕๑$) ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ($\bar{x} = ๔.๕๐$) ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้ ($\bar{x} = ๔.๔๗$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ($\bar{x} = ๔.๐๖$)

ตารางที่ ๔.๒๙ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ที่	การสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑	ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๔.๓๘	๐.๖๖	มาก
๒	ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	๔.๒๖	๐.๗๕	มาก
๓	ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี	๔.๒๔	๐.๖๘	มาก
๔	ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๔.๒๒	๐.๗๖	มาก
๕	ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๔.๑๒	๐.๖๙	มาก
๖	ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	๔.๑๐	๐.๗๓	มาก
๗	ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	๔.๐๕	๐.๗๓	มาก
๘	ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๔.๐๓	๐.๗๕	มาก
รวม		๔.๐๒	๐.๗๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๒๙ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการาม ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) โดยภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๑๘$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก ๓ อันดับ เรียงจากมากไปหาน้อย คือ ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน ($\bar{x} = ๔.๓๘$) ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ ($\bar{x} = ๔.๒๖$) ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี ($\bar{x} = ๔.๒๔$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ ($\bar{x} = ๔.๐๓$)

ตารางที่ ๔.๓๐ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา							
	กายภาวนา		ศีลภาวนา		จิตตภาวนา		ปัญญาภาวนา	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ชาย	๓.๖๕	๐.๕๙	๓.๖๓	๐.๕๑	๔.๑๖	๐.๕๕	๔.๑๒	๐.๔๗
หญิง	๓.๘๗	๐.๕๐	๓.๘๔	๐.๕๕	๔.๓๔	๐.๔๘	๔.๑๘	๐.๕๔
รวม	๓.๘๕	๐.๕๑	๓.๘๒	๐.๕๕	๔.๓๓	๐.๔๙	๔.๑๘	๐.๕๓

จากตารางที่ ๔.๓๐ พบว่า การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านเพศ ปรากฏผลดังนี้

เพศชาย พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๑๖$) รองลงมา คือ ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๑๒$) ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๖๕$) และด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๖๓$) ตามลำดับ

เพศหญิง พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๓๔$) รองลงมา คือ ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๑๘$) ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๗$) และด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๔$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๑ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	การสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา							
	กายภาวนา		สีลภาวนา		จิตตภาวนา		ปัญญาภาวนา	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๗๖	๐.๔๐	๓.๖๔	๐.๖๔	๔.๒๓	๐.๓๙	๔.๑๑	๐.๓๙
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๘๑	๐.๔๙	๓.๗๑	๐.๖๐	๔.๑๗	๐.๕๐	๔.๑๒	๐.๕๓
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๘๑	๐.๔๔	๓.๗๑	๐.๔๙	๔.๒๗	๐.๔๘	๔.๑๕	๐.๔๕
๔๑ - ๕๐ ปี	๓.๘๙	๐.๕๒	๓.๘๙	๐.๕๕	๔.๔๒	๐.๔๖	๔.๒๙	๐.๕๑
๕๑ - ๖๐ ปี	๓.๘๔	๐.๕๔	๓.๗๘	๐.๕๕	๔.๓๔	๐.๔๙	๔.๑๗	๐.๕๕
๖๑ ปีขึ้นไป	๓.๙๒	๐.๕๗	๔.๐๕	๐.๕๓	๔.๓๘	๐.๕๔	๔.๑๐	๐.๖๕
รวม	๓.๘๕	๐.๕๑	๓.๘๒	๐.๕๕	๔.๓๓	๐.๔๙	๔.๑๘	๐.๕๓

จากตารางที่ ๔.๓๑ พบว่า การสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านอายุ ปรากฏผลดังนี้

อายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๒๓) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (\bar{x} = ๔.๑๑) กายภาวนา (การพัฒนากาย) (\bar{x} = ๓.๗๖) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) (\bar{x} = ๓.๖๔) ตามลำดับ

อายุ ๒๑ - ๓๐ ปี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๑๗) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (\bar{x} = ๔.๑๒) กายภาวนา (การพัฒนากาย) (\bar{x} = ๓.๘๑) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) (\bar{x} = ๓.๗๑) ตามลำดับ

อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๒๗) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (\bar{x} = ๔.๑๕) กายภาวนา (การพัฒนากาย) (\bar{x} = ๓.๘๑) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) (\bar{x} = ๓.๗๑) ตามลำดับ

อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๔๒) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา

(การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.29$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.89$) และศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.89$) ตามลำดับ

อายุ ๕๑ – ๖๐ ปี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.34$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.17$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.84$) และศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.78$) ตามลำดับ

อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.36$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.10$) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 4.05$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.92$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๒ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา							
	กายภาวนา		ศีลภาวนา		จิตตภาวนา		ปัญญาภาวนา	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
โสด	3.80	0.50	3.75	0.55	4.28	0.48	4.15	0.50
สมรส	3.91	0.49	3.87	0.54	4.33	0.50	4.19	0.55
หม้าย/หย่าร้าง	3.89	0.62	3.98	0.55	4.49	0.43	4.24	0.61
อื่นๆ	3.84	0.72	3.83	0.50	4.45	0.28	4.23	0.26
รวม	3.85	0.51	3.82	0.55	4.33	0.49	4.18	0.53

จากตารางที่ ๔.๓๒ พบว่า การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านสถานภาพ ปรากฏผลดังนี้

สถานภาพโสด พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.28$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.15$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.80$) และศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.75$) ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.33$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา

(การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.19$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.91$) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.87$) ตามลำดับ

สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.49$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.24$) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.98$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.89$) ตามลำดับ

สถานภาพอื่นๆ พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.45$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.23$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.84$) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.83$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๓ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา							
	กายภาวนา		สีลภาวนา		จิตตภาวนา		ปัญญาภาวนา	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ประถมศึกษา	3.89	0.70	4.00	0.58	4.34	0.58	4.05	0.67
มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า	3.83	0.53	3.80	0.59	4.32	0.48	4.16	0.56
อนุปริญญา หรือเทียบเท่า	3.82	0.57	3.85	0.66	4.26	0.53	4.14	0.53
ปริญญาตรี	3.85	0.43	3.76	0.51	4.31	0.44	4.18	0.50
สูงกว่าปริญญาตรี	3.87	0.52	3.90	0.50	4.39	0.44	4.29	0.47
รวม	3.85	0.51	3.82	0.55	4.33	0.49	4.18	0.53

จากตารางที่ ๔.๓๓ พบว่า การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านระดับการศึกษา ปรากฏผลดังนี้

ประถมศึกษา พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.34$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.05$) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 4.00$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.89$) ตามลำดับ

มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิต
งอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.32$) รองลงมา คือ
ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.16$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.83$) และศีลภาวนา
(การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.80$) ตามลำดับ

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอก
งามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.26$) รองลงมา คือ ปัญญา
ภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.14$) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.85$) และกายภาวนา (พัฒนา
กาย) ($\bar{x} = 3.82$) ตามลำดับ

ปริญญาตรี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธ
จิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.31$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนา
ปัญญา) ($\bar{x} = 4.18$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = 3.85$) และศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.76$)
ตามลำดับ

สูงกว่าปริญญาตรี พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตาม
หลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = 4.35$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา
(การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = 4.25$) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = 3.90$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย)
($\bar{x} = 3.87$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๔ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	การสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา							
	กายภาวนา		ศีลภาวนา		จิตตภาวนา		ปัญญาภาวนา	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
นักเรียนนักศึกษา	๓.๙๘	๐.๔๑	๓.๙๐	๐.๓๙	๔.๒๓	๐.๔๗	๔.๑๖	๐.๔๑
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๓.๘๓	๐.๔๙	๓.๘๕	๐.๕๔	๔.๓๕	๐.๔๘	๔.๑๖	๐.๔๘
พนักงานบริษัท เอกชน	๓.๘๔	๐.๔๗	๓.๗๒	๐.๕๔	๔.๒๘	๐.๔๘	๔.๑๗	๐.๕๒
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๓.๘๔	๐.๕๔	๓.๘๓	๐.๕๔	๔.๓๕	๐.๔๖	๔.๒๐	๐.๕๐
เกษตรกร รับจ้าง	๔.๓๐	๐.๔๔	๔.๓๗	๐.๓๔	๔.๘๐	๐.๑๗	๔.๗๔	๐.๓๐
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	๓.๗๘	๐.๖๑	๓.๘๑	๐.๕๙	๔.๒๒	๐.๕๙	๔.๐๐	๐.๖๓
อื่นๆ	๓.๘๗	๐.๕๓	๔.๐๒	๐.๕๓	๔.๔๗	๐.๔๒	๔.๒๒	๐.๕๗
รวม	๓.๘๕	๐.๕๑	๓.๘๒	๐.๕๕	๔.๓๓	๐.๔๙	๔.๑๘	๐.๕๓

จากตารางที่ ๔.๓๔ พบว่า การสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านอาชีพ ปรากฏผลดังนี้

นักเรียน นักศึกษา พบว่า พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๒๓) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (\bar{x} = ๔.๑๖) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) (\bar{x} = ๓.๙๘) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) (\bar{x} = ๓.๙๐) ตามลำดับ

ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๓๕) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (\bar{x} = ๔.๑๖) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) (\bar{x} = ๓.๘๓) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) (\bar{x} = ๓.๘๕) ตามลำดับ

พนักงานบริษัทเอกชน พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) (\bar{x} = ๔.๒๘) รองลงมา คือ

ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๑๗$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๔$) และศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๗๒$) ตามลำดับ

ค้าขาย ชุรกิจส่วนตัว พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๓๕$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๒๐$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๔$) และศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๓$) ตามลำดับ

เกษตรกร รับจ้าง พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๘๐$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๗๔$) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๓๗$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๓๐$) ตามลำดับ

ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๒๒$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๐๐$) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๑$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๗๘$) ตามลำดับ

อาชีพอื่นๆ พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๔๗$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๒๒$) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๔.๐๒$) และกายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๕ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา							
	กายภาวนา		สีลภาวนา		จิตตภาวนา		ปัญญาภาวนา	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
≤ ๕,๐๐๐ บาท	๓.๘๗	๐.๖๑	๓.๘๕	๐.๖๐	๔.๒๙	๐.๕๗	๔.๐๘	๐.๖๒
๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท	๓.๙๗	๐.๖๑	๓.๙๐	๐.๖๒	๔.๒๑	๐.๕๓	๔.๔๐	๐.๕๙
๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท	๓.๗๙	๐.๕๕	๓.๗๒	๐.๖๘	๔.๒๐	๐.๕๙	๔.๑๖	๐.๖๑
๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๓.๘๖	๐.๕๐	๓.๘๒	๐.๕๐	๔.๓๘	๐.๔๔	๔.๒๑	๐.๕๑
> ๒๐,๐๐๐ บาท	๓.๘๖	๐.๔๖	๓.๘๓	๐.๕๐	๔.๓๗	๐.๔๓	๔.๒๑	๐.๔๗
รวม	๓.๘๕	๐.๕๑	๓.๘๒	๐.๕๕	๔.๓๓	๐.๔๙	๔.๑๘	๐.๕๓

จากตารางที่ ๔.๓๕ พบว่า การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน ปรากฏผลดังนี้

รายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ บาท พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๒๙$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๐๘$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๗$) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๕$) ตามลำดับ

รายได้ ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๒๑$) รองลงมา คือ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๔๐$) กายภาวนา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๙๗$) และสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๙๐$) ตามลำดับ

รายได้ ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๒๐$) รองลงมา คือ

ปัญญาภวานา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๑๖$) ภายภวานา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๗๙$) และศีลภวานา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๗๒$) ตามลำดับ

รายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภวานา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๓๘$) รองลงมา คือ ปัญญาภวานา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๒๑$) ภายภวานา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๖$) และศีลภวานา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๒$) ตามลำดับ

รายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองามตามหลักพุทธจิตวิทยา มากที่สุด ได้แก่ จิตตภวานา (การพัฒนาจิต) ($\bar{x} = ๔.๓๗$) รองลงมา คือ ปัญญาภวานา (การพัฒนาปัญญา) ($\bar{x} = ๔.๒๑$) ภายภวานา (การพัฒนากาย) ($\bar{x} = ๓.๘๖$) และศีลภวานา (การพัฒนาศีล) ($\bar{x} = ๓.๘๓$) ตามลำดับ

๔.๒.๓ ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เกี่ยวกับผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนครั้งปฏิบัติธรรมและสาเหตุที่เข้าปฏิบัติธรรมกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน ๒ ด้าน ได้แก่

๑. ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนครั้งปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๒. ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ดังกล่าวด้วยไคสแควร์ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๖ ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนครั้งปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามกับสถานภาพทั่วไป

จำนวนครั้งปฏิบัติธรรม	df	P - Value
๑. เพศ	๑	๐.๔๕
๒. อายุ	๕	๐.๐๐*
๓. สถานภาพ	๓	๐.๒๖
๔. ระดับการศึกษา	๔	๐.๑๘
๕. อาชีพ	๖	๐.๐๖
๖. รายได้ต่อเดือน	๔	๐.๓๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๓๖ พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามขึ้นอยู่กับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ดังรายละเอียดที่ปรากฏดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๗ แสดงค่าจำนวน ร้อยละและค่าไคสแควร์ของจำนวนครั้งปฏิบัติธรรมกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ

อายุ	จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม				รวม	P - Value	
	ครั้งแรก	มากกว่า ๑ ครั้ง					
	(N)	(%)	(N)	(%)	(N)	(%)	
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๕	๕๐.๐๐	๕	๕๐.๐๐	๑๐	๑๐๐.๐๐	๐.๐๐*
๒๑ - ๓๐ ปี	๑๑	๓๖.๗๐	๑๙	๖๓.๓๐	๓๐	๑๐๐.๐๐	
๓๑ - ๔๐ ปี	๑๖	๑๘.๖๐	๗๐	๘๑.๔๐	๘๖	๑๐๐.๐๐	
๔๑ - ๕๐ ปี	๑๓	๑๗.๖๐	๖๑	๘๒.๔๐	๗๔	๑๐๐.๐๐	
๕๑ - ๖๐ ปี	๑๑	๑๒.๙๐	๗๔	๘๗.๑๐	๘๕	๑๐๐.๐๐	
๖๑ ปีขึ้นไป	๒	๓.๘๐	๕๑	๙๖.๒๐	๕๓	๑๐๐.๐๐	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๓๗ พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามขึ้นอยู่กับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ ปรากฏผลดังนี้

อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมมีค่าเท่ากัน ได้แก่ ครั้งแรก จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ และมากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐

อายุ ๒๑ - ๓๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๓๐ รองลงมา คือ ครั้งแรก จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗๐

อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๐ รองลงมา คือ ครั้งแรก จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๖๐

อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๔๐ รองลงมา คือ ครั้งแรก จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๐

อายุ ๕๑ - ๖๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๑๐ รองลงมา คือ ครั้งแรก จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๐

อายุมากกว่า ๖๐ ปี พบว่า จำนวนครั้งปฏิบัติธรรมมากที่สุด ได้แก่ มากกว่า ๑ ครั้ง จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๒๐ รองลงมา คือ ครั้งแรก จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๐

ตารางที่ ๔.๓๘ ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามกับสถานภาพทั่วไป

เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม	df	P - Value
๑. เพศ	๔	๐.๑๔
๒. อายุ	๒๐	๐.๐๗
๓. สถานภาพ	๑๒	๐.๘๐
๔. ระดับการศึกษา	๑๖	๐.๗๓
๕. อาชีพ	๒๔	๐.๑๐
๖. รายได้ต่อเดือน	๑๖	๐.๖๗

จากตารางที่ ๔.๓๘ พบว่า เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒.๔ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านเพศ โดยใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย t - test ตามผลการวิเคราะห์ค่าสถิติดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ โดยภาพรวมและรายด้าน

ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม	t - Value	P - Value
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	- ๒.๓๔	๐.๐๒*
ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	- ๒.๐๗	๐.๐๓*
ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	- ๒.๐๑	๐.๐๔*
ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	- ๐.๖๖	๐.๕๑
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	- ๒.๒๖	๐.๐๒*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๓๙ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ พบว่า ระดับ

การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อเปรียบเทียบรายด้าน ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) และจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๔๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามโดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๘๕	๐.๔๕	- ๒.๒๖	๐.๐๒*
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๐๓	๐.๔๓		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๐ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามโดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามโดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายภาวนามากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๔๑ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๖๕	๐.๕๙	- ๒.๓๔	๐.๐๒*
เพศหญิง	๓๐๖	๓.๘๗	๐.๕๐		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๑ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายภาวนามากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๔๒ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๖๓	๐.๕๑	- ๒.๐๗	๐.๐๓*
เพศหญิง	๓๐๖	๓.๘๔	๐.๕๕		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๒ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายถาวรนามากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๔๓ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตถาวรนา (พัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๔.๑๖	๐.๕๕	- ๒.๐๑	๐.๐๕*
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๓๔	๐.๔๘		

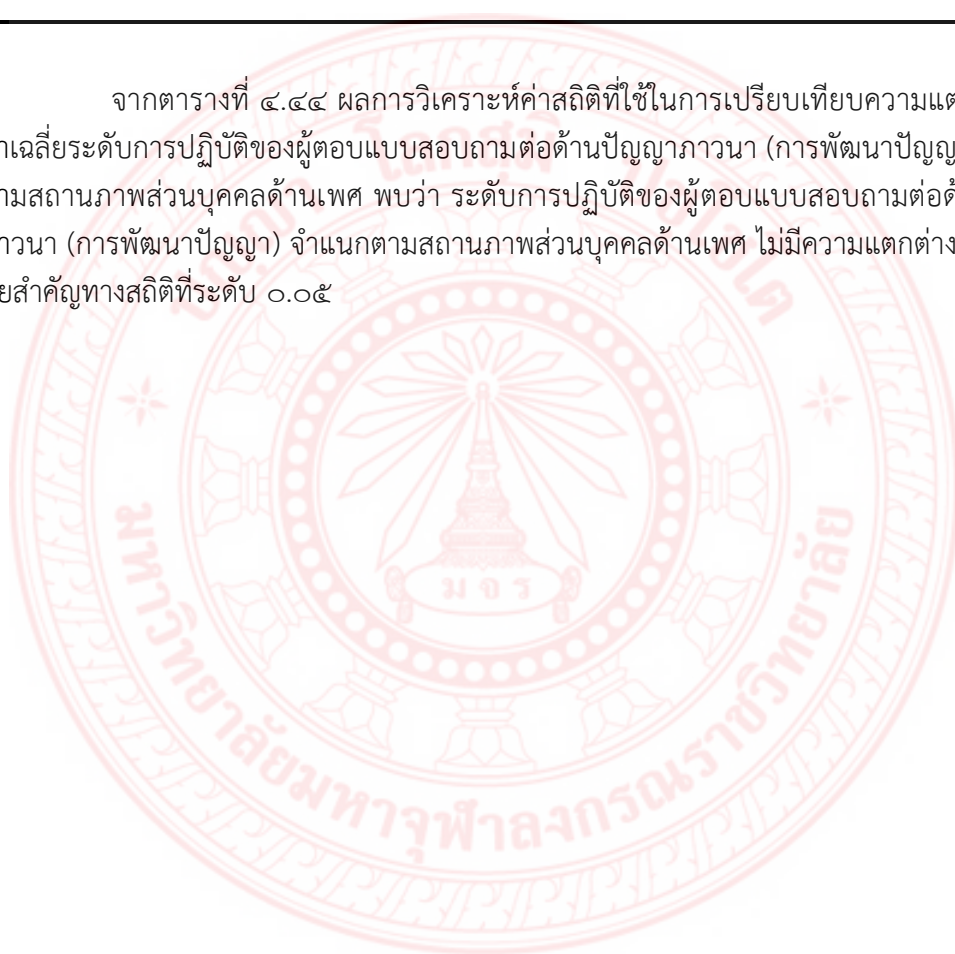
*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๓ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตถาวรนา (พัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตถาวรนา (พัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายถาวรนามากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๔๔ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๔.๑๒	๐.๔๗	- ๐.๖๖	๐.๕๑
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๑๘	๐.๕๔		

จากตารางที่ ๔.๔๔ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕



ตารางที่ ๔.๔๕ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนาการ)

ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม	t - test	P - Value
ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	- ๐.๔๐	๐.๖๙
ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	- ๐.๘๘	๐.๓๘
ท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้หญ้าพันธุ์	- ๐.๒๙	๐.๗๗
ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	- ๑.๑๑	๐.๒๗
ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	- ๒.๑๗	๐.๐๓*
ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	- ๐.๙๓	๐.๓๖
ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	- ๒.๐๘	๐.๐๓*
ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	- ๐.๑๒	๐.๙๐
ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	- ๐.๕๒	๐.๖๐
ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	- ๑.๙๔	๐.๐๖
ท่านมีความอบอุ่นต่อผู้ใหญ่	- ๐.๖๘	๐.๕๐
ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	- ๑.๖๑	๐.๑๐
ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	- ๑.๖๕	๐.๑๐
ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	- ๒.๖๐	๐.๐๕*
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	- ๒.๕๐	๐.๐๑*
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	- ๑.๕๗	๐.๑๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๔๕ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนาการ) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๔ รายการ ได้แก่ ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ตารางที่ ๔.๔๖ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านสัณฐานา (การพัฒนาศีล)

ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม	t - test	P - Value
ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ	- ๑.๗๓	๐.๐๙
ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด	- ๑.๘๓	๐.๐๖
ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	- ๑.๒๓	๐.๒๒
ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	- ๐.๙๐	๐.๓๖
ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	- ๐.๑๑	๐.๙๑
ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	- ๒.๑๔	๐.๐๓*
ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	- ๑.๕๔	๐.๑๒
ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ	- ๐.๔๙	๐.๖๓
ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	- ๑.๕๑	๐.๑๔
ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้ยามฉุกเฉิน	- ๐.๓๑	๐.๗๖
อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	- ๑.๓๕	๐.๑๘
ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	- ๑.๙๐	๐.๐๕*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๔๖ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านสัณฐานา (การพัฒนาศีล) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ รายการ ได้แก่ ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ และท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ

ตารางที่ ๔.๔๗ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม	t - test	P - Value
ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	- ๐.๙๕	๐.๓๔
ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	- ๑.๓๘	๐.๑๗
ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	- ๑.๑๖	๐.๒๕
ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	- ๑.๕๓	๐.๑๓
ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	- ๓.๐๗	๐.๐๐*
ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	- ๑.๓๘	๐.๑๗
ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	- ๑.๗๖	๐.๐๘
ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	- ๑.๕๒	๐.๑๒
ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	- ๑.๖๔	๐.๑๐
ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	- ๐.๓๒	๐.๗๕
ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	- ๐.๕๒	๐.๖๑
ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	- ๑.๓๒	๐.๑๘

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๔๗ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน

ตารางที่ ๔.๔๘ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายข้อด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา)

ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม	t - test	P - Value
ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	- ๒.๐๖	๐.๐๔*
ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	- ๒.๕๕	๐.๐๑*
ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	- ๐.๐๖	๐.๙๖
ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี	- ๐.๔๖	๐.๖๕
ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	- ๐.๔๗	๐.๖๔
ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๐.๗๕	๐.๔๕
ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๐.๒๗	๐.๗๙
ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	- ๐.๖๐	๐.๕๕

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๔๘ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายข้อด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ รายการ ได้แก่ ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ และท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี

ตารางที่ ๔.๔๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภวณา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายข้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๗๘	๑.๐๔	- ๒.๑๗	๐.๐๓*
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๑๕	๐.๙๐		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔๙ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภวณา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายข้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม พบว่า ระดับการปฏิบัติของ

ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายภาวนารายชื่อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสมมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๔๔	๑๐.๐๕	- ๒.๐๘	๐.๐๓*
เพศหญิง	๓๐๖	๓.๘๔	๑.๐๓		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๐ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายภาวนารายชื่อท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัยมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๑ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๐๐	๐.๙๘	- ๒.๖๐	๐.๐๕*
เพศหญิง	๓๐๖	๓.๓๗	๑.๐๒		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๑ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายภาวนารายชื่อท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๒ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาพ (การพัฒนาการ) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อนักฝึกสอนอย่างเพียงพอ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๓๔	๐.๘๓	- ๒.๕๐	๐.๐๑*
เพศหญิง	๓๐๖	๓.๗๕	๐.๘๗		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๒ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านกายภาพ (การพัฒนาการ) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อนักฝึกสอนอย่างเพียงพอ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านกายภาพรายชื่อนักฝึกสอนอย่างเพียงพอมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๓ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีลาภานา (การพัฒนาศีล) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อนักฝึกสอนมีความสามัคคีในหมู่คณะ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๗๘	๐.๗๑	- ๒.๑๔	๐.๐๓*
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๐๖	๐.๖๙		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๓ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีลาภานา (การพัฒนาศีล) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อนักฝึกสอนมีความสามัคคีในหมู่คณะ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านสีลาภานารายชื่อนักฝึกสอนมีความสามัคคีในหมู่คณะมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๔ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีลาภานา (การพัฒนาสีล) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๖๓	๑.๑๓	- ๑.๙๐	๐.๐๕*
เพศหญิง	๓๐๖	๓.๙๙	๑.๐๒		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๔ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านสีลาภานา (การพัฒนาสีล) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพพบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านสีลาภานารายชื่อท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๕ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๙๑	๐.๘๒	- ๓.๐๗	๐.๐๐*
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๓๑	๐.๖๙		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๕ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านจิตตภาวนารายชื่อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงานมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๖ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญหาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๘๔	๐.๕๒	- ๒.๐๖	๐.๐๔*
เพศหญิง	๓๐๖	๔๐.๐๕	๐.๗๗		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๖ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญหาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิงมีการปฏิบัติในด้านปัญหาภาวนารายชื่อท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ ๔.๕๗ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญหาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านเพศ รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี

เพศ	(N)	(\bar{x})	S.D.	t - Value	P - Value
เพศชาย	๓๒	๓.๘๑	๐.๔๗	- ๒.๕๕	๐.๐๑*
เพศหญิง	๓๐๖	๔.๑๔	๐.๗๑		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๕๗ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามต่อต้านปัญหาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเพศหญิง มีการปฏิบัติในด้านปัญหาภาวนารายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดีมากกว่าเพศชาย

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ต่อเดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย One - Way Anova ตามผลการวิเคราะห์ ค่าสถิติดังนี้

ตารางที่ ๔.๕๘ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ โดยภาพรวมและรายด้าน

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๐.๕๐	๐.๗๗
ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๓.๔๕	๐.๐๐*
ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๑.๕๗	๐.๑๗
ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๑.๐๗	๐.๓๘
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๕๑	๐.๑๙

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๕๘ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

ตารางที่ ๔.๕๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนากาย)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปีสฐานกรรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	๐.๕๐	๐.๗๘
ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	๑.๕๐	๐.๑๙
ท่านมีความสุขใจเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้พันธุ์	๐.๘๗	๐.๕๐
ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	๑.๒๓	๐.๓๐
ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๒.๓๔	๐.๐๕*
ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	๒.๓๓	๐.๐๕*
ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๑.๑๖	๐.๓๓
ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	๐.๔๑	๐.๘๕
ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๕.๕๑	๐.๐๐*
ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	๐.๔๙	๐.๗๘
ท่านมีความอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่	๑.๖๔	๐.๑๕
ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	๑.๑๕	๐.๓๔
ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	๑.๗๑	๐.๑๓
ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๑.๔๕	๐.๒๐
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๓.๘๖	๐.๐๐*
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๒.๐๑	๐.๑๗
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๕๐	๐.๗๗

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๕๙ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปีสฐานกรรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๕ รายการ ได้แก่ ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ และท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ตารางที่ ๔.๖๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายข้อด้านสีลภานา (การพัฒนาศีล)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ	๔.๓๐	๐.๐๐*
ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด	๒.๕๔	๐.๐๒*
ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	๑.๘๕	๐.๑๐
ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๓.๕๓	๐.๐๐*
ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	๑.๐๑	๐.๔๐
ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	๒.๙๔	๐.๐๑*
ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๑.๒๖	๐.๒๘
ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความเดือดร้อน	๐.๐๖	๑.๐๐
ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	๕.๖๔	๐.๐๐*
ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน	๑.๕๗	๐.๑๖
อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	๐.๙๐	๐.๔๗
ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๑.๓๐	๐.๒๗
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๓.๔๕	๐.๐๐*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๖๐ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายข้อด้านสีลภานา (การพัฒนาศีล) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๕ รายการ ได้แก่ ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ และท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด

ตารางที่ ๔.๖๑ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายข้อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๑.๗๓	๐.๑๒
ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	๒.๘๔	๐.๐๑*
ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	๐.๖๓	๐.๖๘
ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	๒.๐๓	๐.๑๗
ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๓.๖๘	๐.๐๐*
ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	๐.๗๘	๐.๕๗
ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	๐.๕๓	๐.๗๖
ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	๑.๗๕	๐.๑๒
ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	๑.๔๓	๐.๒๑
ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	๐.๙๖	๐.๔๔
ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	๑.๕๒	๐.๑๘
ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	๐.๙๙	๐.๔๒
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๕๗	๐.๑๗

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๖๑ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายข้อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ รายการ ได้แก่ ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ และท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน

ตารางที่ ๔.๖๒ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายข้อด้านปัญญาภานา (การพัฒนาปัญญา)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๑.๕๕	๐.๑๗
ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๐.๗๙	๐.๕๖
ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	๐.๙๒	๐.๔๗
ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี	๐.๘๒	๐.๕๔
ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	๑.๒๑	๐.๓๐
ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๐.๖๘	๐.๖๔
ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๐.๙๑	๐.๔๘
ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	๐.๕๗	๐.๗๒
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๐๗	๐.๓๘

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๖๒ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ รายข้อด้านปัญญาภานา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๖๓ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีลภาวะ (การพัฒนาสีล) โดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	\bar{X}	ต่ำกว่าหรือ	ปี	ปี	ปี	ปี	มากกว่า
		เท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐	๓๑ - ๔๐	๔๑ - ๕๐	๕๑ - ๖๐	
	๓.๖๔	๓.๖๔	๓.๗๑	๓.๗๑	๓.๘๙	๓.๗๘	๔.๐๕
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๖๔	-					
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๗๑	๐.๐๖	-				
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๗๑	๐.๐๗	๐.๐๐	-			
๔๑ - ๕๐ ปี	๓.๘๙	๐.๒๕	๐.๑๙	๐.๑๘	-	๐.๑๑	
๕๑ - ๖๐ ปี	๓.๗๘	๐.๑๔	๐.๐๘	๐.๐๗		-	
มากกว่า ๖๐ ปี	๔.๐๕	๐.๔๑	๐.๓๕	๐.๓๔*	๐.๑๖	๐.๒๗	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๓ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีลภาวะ (การพัฒนาสีล) โดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีลภาวะ (การพัฒนาสีล) มากกว่าผู้มีอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี

ตารางที่ ๔.๖๔ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	\bar{X}	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐ ปี	๓๑ - ๔๐ ปี	๔๑ - ๕๐ ปี	๕๑ - ๖๐ ปี	มากกว่า ๖๐ ปี
	๓.๙๐	๓.๙๗	๓.๙๓	๔.๑๕	๔.๑๔	๔.๔๓	
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๙๐	-	๐.๒๐	๐.๐๑		๐.๒๓	๐.๘๘
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๙๗		-			๐.๐๓	๐.๖๘
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๙๓		๐.๒๐	-		๐.๒๓	๐.๘๘*
๔๑ - ๕๐ ปี	๔.๑๕	๐.๐๓	๐.๒๓	๐.๐๔	-	๐.๒๖	๐.๙๑*
๕๑ - ๖๐ ปี	๔.๑๔					-	๐.๖๕*
มากกว่า ๖๐ ปี	๔.๔๓						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๔ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๓ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสมมากกว่าผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี ผู้มีอายุ ๔๑ - ๕๐ ปี ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสมมากกว่าผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี และผู้มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสมมากกว่าผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี

ตารางที่ ๔.๖๕ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) รายข้อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	- X	ต่ำกว่าหรือ	ปี	ปี	ปี	ปี	มากกว่า ๖๐ ปี
		เท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐	๓๑ - ๔๐	๔๑ - ๕๐	๕๑ - ๖๐	
		๓.๙๐	๓.๗๐	๓.๙๐	๓.๙๓	๓.๙๗	๓.๐๒
ต่ำกว่าหรือ เท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๙๐	-	๐.๒๐	๐.๐๐		๐.๒๓	๐.๘๘
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๗๐		-			๐.๐๓	๐.๖๘
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๙๐		๐.๒๐	-		๐.๒๓	๐.๘๘*
๔๑ - ๕๐ ปี	๓.๙๓	๐.๐๓	๐.๒๓	๐.๐๔	-	๐.๒๖	๐.๙๑*
๕๑ - ๖๐ ปี	๓.๖๗					-	๐.๖๕*
มากกว่า ๖๐ ปี	๓.๐๒						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๕ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปีสฐานกรรณฐานด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) รายข้อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๓ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุ ๓๑ - ๔๐ ปีปฏิบัติวิปีสฐานกรรณฐานด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) รายข้อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี ผู้มีอายุ ๔๑ - ๕๐ ปีปฏิบัติวิปีสฐานกรรณฐานด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) รายข้อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี ผู้มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปีปฏิบัติวิปีสฐานกรรณฐานด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) รายข้อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี

ตารางที่ ๔.๖๖ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายข้อท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	\bar{x}	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐ ปี	๓๑ - ๔๐ ปี	๔๑ - ๕๐ ปี	๕๑ - ๖๐ ปี	มากกว่า ๖๐ ปี
	๓.๒๐	๓.๒๐	๓.๓๗	๓.๖๕	๓.๖๒	๓.๘๐	๔.๐๖
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๒๐	-					
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๓๗	๐.๑๗	-				
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๖๕	๐.๔๕	๐.๒๘	-	๐.๐๓		
๔๑ - ๕๐ ปี	๓.๖๒	๐.๔๒	๐.๒๕		-		
๕๑ - ๖๐ ปี	๓.๘๐	๐.๖๐	๐.๔๓	๐.๑๕	๐.๑๘	-	
มากกว่า ๖๐ ปี	๔.๐๖	๐.๘๖	๐.๖๙*	๐.๔๑	๐.๔๔	๐.๒๕	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๖ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายข้อท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายข้อท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ มากกว่าผู้มีอายุ ๒๑ - ๓๐ ปี

ตารางที่ ๔.๖๗ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีถาวร (การพัฒนาศีล) รายชื่อท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	- X	ต่ำกว่าหรือ	ปี	ปี	ปี	ปี	มากกว่า ๖๐ ปี
		เท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐	๓๑ - ๔๐	๔๑ - ๕๐	๕๑ - ๖๐	
	๓.๓๐	๓.๓๐	๓.๔๓	๓.๔๙	๓.๖๘	๓.๕๘	๓.๙๒
ต่ำกว่าหรือ เท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๓๐	-					
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๔๓	๐.๑๓	-				
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๔๙	๐.๑๙	๐.๐๖	-			
๔๑ - ๕๐ ปี	๓.๖๘	๐.๓๘	๐.๒๔	๐.๑๙	-	๐.๑๐	
๕๑ - ๖๐ ปี	๓.๕๘	๐.๒๘	๐.๑๔	๐.๐๙		-	
มากกว่า ๖๐ ปี	๓.๙๒	๐.๖๒	๐.๔๙	๐.๔๔*	๐.๒๕	๐.๓๕	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๗ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวร (การพัฒนาศีล) รายชื่อท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวร (การพัฒนาศีล) รายชื่อท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่นมากกว่าผู้มีอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี

ตารางที่ ๔.๖๘ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) รายข้อท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	-	X	ต่ำกว่าหรือ	ปี	ปี	ปี	ปี	มากกว่า
			เท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐	๓๑ - ๔๐	๔๑ - ๕๐	๕๑ - ๖๐	๖๐ ปี
			๓.๓๐	๓.๔๗	๓.๕๓	๓.๙๒	๓.๖๐	๔.๒๕
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๓๐	-						
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๔๗	๐.๑๗	-					
๓๑ - ๔๐ ปี	๓.๕๓	๐.๒๔	๐.๐๗	-				
๔๑ - ๕๐ ปี	๓.๙๒	๐.๖๒	๐.๔๕	๐.๓๘	-			
๕๑ - ๖๐ ปี	๓.๖๐	๐.๓๐	๐.๑๓	๐.๐๗	-			
มากกว่า ๖๐ ปี	๔.๒๕	๐.๙๕	๐.๗๘*	๐.๗๑*	๐.๓๓	๐.๖๕*	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๘ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) รายข้อท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๓ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) รายข้อท่านใช้จ่ายอย่างประหยัดมากกว่าผู้มีอายุ ๒๑ - ๓๐ ปี ผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) รายข้อท่านใช้จ่ายอย่างประหยัดมากกว่าผู้มีอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี และผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวรนา (การพัฒนาสี) รายข้อท่านใช้จ่ายอย่างประหยัดมากกว่าผู้มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี

ตารางที่ ๔.๖๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื้อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่

อายุ	\bar{X}	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๒๑ - ๓๐ ปี	๓๑ - ๔๐ ปี	๔๑ - ๕๐ ปี	๕๑ - ๖๐ ปี	มากกว่า ๖๐ ปี
	๓.๙๐	๓.๙๐	๓.๘๓	๔.๓๓	๔.๒๔	๔.๓๔	๔.๔๒
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี	๓.๙๐	-	๐.๐๗				
๒๑ - ๓๐ ปี	๓.๘๓		-				
๓๑ - ๔๐ ปี	๔.๓๓	๐.๔๓	๐.๕๐	-	๐.๘๒		
๔๑ - ๕๐ ปี	๔.๒๔	๐.๓๔	๐.๔๑		-		
๕๑ - ๖๐ ปี	๔.๓๔	๐.๔๔	๐.๕๑*	๐.๐๒	๐.๑๐	-	
มากกว่า ๖๐ ปี	๔.๔๒	๐.๕๒	๐.๕๘*	๐.๐๙	๐.๑๗	๐.๐๗	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๖๙ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื้อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอายุ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ คู่ ได้แก่ ผู้มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื้อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงานมากกว่าผู้มีอายุ ๒๑ - ๓๐ ปี และผู้มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื้อท่านตั้งใจและอดทนในการทำงานมากกว่าผู้มีอายุ ๒๑ - ๓๐ ปี

ตารางที่ ๔.๗๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ โดยภาพรวมและรายด้าน

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๑.๐๐	๐.๓๙
ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๒.๓๔	๐.๐๗
ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๑.๙๕	๐.๑๒
ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๐.๓๒	๐.๘๑
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๖๓	๐.๑๘

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๐ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ พบว่าระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๗๑ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนากาย)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปีสฐานกรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	๐.๗๔	๐.๕๓
ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	๐.๔๒	๐.๗๔
ท่านมีความสุขใจเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้ นานาพันธุ์	๐.๒๐	๐.๙๐
ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	๐.๒๔	๐.๘๗
ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๑.๖๗	๐.๑๗
ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	๒.๐๗	๐.๑๐
ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๑.๑๕	๐.๓๓
ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	๐.๕๘	๐.๖๓
ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๐.๘๑	๐.๔๙
ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	๑.๕๗	๐.๒๐
ท่านมีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่	๐.๐๕	๐.๘๘
ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	๐.๑๑	๐.๙๖
ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	๑.๑๘	๐.๓๒
ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๐.๙๒	๐.๔๓
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๒.๘๑	๐.๐๕*
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๐.๖๐	๐.๖๒
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๐๐	๐.๓๙

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๑ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปีสฐานกรรมฐานโดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ตารางที่ ๔.๗๒ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อดัง้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ	๓.๕๐	๐.๐๑*
ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด	๑.๑๔	๐.๓๓
ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	๑.๗๘	๐.๑๕
ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๓.๖๘	๐.๐๑*
ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	๐.๙๙	๐.๔๐
ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	๑.๙๘	๐.๑๒
ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๒.๓๖	๐.๐๗
ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ	๑.๐๘	๐.๐๑*
ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	๐.๗๙	๐.๕๐
ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้ยามฉุกเฉิน	๐.๘๗	๐.๔๖
อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	๑.๖๕	๐.๑๘
ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๑.๑๐	๐.๓๕
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๒.๓๔	๐.๐๗

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๒ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อดัง้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๓ รายการ ได้แก่ ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น และท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ

ตารางที่ ๔.๗๓ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๒.๔๗	๐.๐๖
ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	๑.๔๘	๐.๒๒
ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	๑.๖๐	๐.๑๙
ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	๒.๐๐	๐.๑๑
ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๑.๑๐	๐.๓๕
ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	๐.๘๑	๐.๕๙
ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	๐.๔๗	๐.๗๐
ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	๑.๗๔	๐.๑๖
ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	๑.๖๕	๐.๑๘
ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	๐.๓๒	๐.๘๑
ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	๓.๗๙	๐.๐๑*
ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	๐.๘๖	๐.๕๖
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๙๕	๐.๑๒

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๓ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๗๔ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๐.๘๒	๐.๔๙
ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๓.๐๒	๐.๐๓*
ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	๐.๙๗	๐.๔๐
ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี	๐.๕๓	๐.๖๖
ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	๐.๕๑	๐.๖๘
ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๐.๔๖	๐.๗๑
ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๐.๓๑	๐.๘๒
ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	๐.๙๑	๐.๔๔
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๓๒	๐.๘๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๔ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ รายชื่อด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี

ตารางที่ ๔.๗๕ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีลภาวะ (การพัฒนาสีล) รายชื่อท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ เป็นรายคู่

สถานภาพ	\bar{x}	โสด ๔.๐๒	สมรส ๓.๙๙	หม้าย/หย่าร้าง ๔.๒๕	อื่นๆ ๔.๐๐
โสด	๔.๐๒	-			๐.๑๐
สมรส	๓.๙๙	๐.๑๗	-		๐.๒๘
หม้าย/หย่าร้าง	๔.๒๕	๐.๓๙*	๐.๒๐	-	๐.๔๙
อื่นๆ	๔.๐๐				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๗๕ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีลภาวะ (การพัฒนาสีล) รายชื่อท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีลภาวะ (การพัฒนาสีล) รายชื่อท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จมากกว่าผู้มีสถานภาพโสด

ตารางที่ ๔.๗๖ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวะ (การพัฒนาปัญญา) รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ เป็นรายคู่

สถานภาพ	\bar{x}	โสด ๔.๐๔	สมรส ๔.๑๓	หม้าย/หย่าร้าง ๔.๔๒	อื่นๆ ๔.๒๐
โสด	๔.๐๔	-			
สมรส	๔.๑๓	๐.๐๙	-		
หม้าย/หย่าร้าง	๔.๔๒	๐.๓๘*	๐.๒๘	-	๐.๒๒
อื่นๆ	๔.๒๐	๐.๑๖	๐.๐๗		-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๗๖ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านสถานภาพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายชื่อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดีมากกว่าผู้มีสถานภาพโสด

ตารางที่ ๔.๗๗ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา โดยภาพรวม และรายด้าน

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๑.๓๒	๐.๙๗
ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๑.๖๓	๐.๑๗
ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๐.๓๘	๐.๘๒
ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๑.๐๘	๐.๓๑
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๔๔	๐.๗๘

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๗ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๗๘ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านกายภาวณา (การพัฒนากาย)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	๑.๖๘	๐.๑๕
ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	๒.๒๓	๐.๐๖
ท่านมีความสุขใจเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้ธรรมชาติ	๐.๙๒	๐.๔๕
ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	๑.๑๐	๐.๓๖
ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๐.๗๗	๐.๕๕
ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	๑.๓๖	๐.๒๕
ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๐.๗๔	๐.๕๗
ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	๐.๑๖	๐.๙๖
ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๒.๓๔	๐.๐๕*
ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	๐.๕๔	๐.๗๑
ท่านมีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่	๐.๑๗	๐.๙๕
ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	๑.๒๓	๐.๓๐
ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	๐.๒๐	๐.๙๔
ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๐.๗๑	๐.๕๙
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๑.๓๙	๐.๒๔
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๑.๑๕	๐.๓๔
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๓๒	๐.๙๗

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๘ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านกายภาวณา (การพัฒนากาย) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ตารางที่ ๔.๗๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านสิ่งแวดล้อม (การพัฒนาสีล)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านปฏิบัติตามหลักสีล ๕ เป็นประจำ	๑.๒๔	๐.๒๙
ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด	๑.๑๔	๐.๓๔
ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	๒.๔๗	๐.๐๔*
ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๑.๙๔	๐.๑๐
ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	๐.๑๘	๐.๙๕
ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	๑.๗๒	๐.๑๕
ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๐.๙๓	๐.๔๕
ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความเดือดร้อน	๐.๖๔	๐.๖๔
ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	๒.๑๐	๐.๐๘
ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน	๑.๑๒	๐.๓๕
อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	๐.๙๕	๐.๔๓
ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๐.๖๙	๐.๖๐
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๖๓	๐.๑๗

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๗๙ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านสิ่งแวดล้อม (การพัฒนาสีล) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระบบ

ตารางที่ ๔.๘๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๑.๐๗	๐.๓๗
ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	๐.๔๖	๐.๗๗
ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	๐.๕๑	๐.๗๓
ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	๐.๘๖	๐.๔๙
ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๐.๘๘	๐.๔๘
ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	๐.๒๕	๐.๙๑
ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	๐.๖๒	๐.๖๕
ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	๑.๐๖	๐.๓๘
ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	๐.๗๔	๐.๕๗
ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	๐.๕๔	๐.๗๑
ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	๐.๔๕	๐.๗๗
ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	๐.๔๓	๐.๗๙
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๓๘	๐.๘๒

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๐ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๘๑ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๐.๑๙	๐.๙๕
ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๐.๒๗	๐.๙๐
ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	๑.๒๖	๐.๒๙
ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ทำความดี	๑.๖๓	๐.๑๗
ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	๒.๐๖	๐.๑๘
ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๑.๘๐	๐.๑๓
ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๐.๘๑	๐.๕๒
ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	๐.๗๙	๐.๕๓
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๐๘	๐.๓๗

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๑ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านระดับการศึกษา รายชื่อด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๘๒ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ โดยภาพรวมและรายด้าน

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๑.๗๕	๐.๑๐
ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๓.๓๕	๐.๐๐*
ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๑.๘๑	๐.๐๑*
ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๒.๘๘	๐.๐๐*
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๓.๒๑	๐.๐๐*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๒ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ พบว่าระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๘๓ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนากาย)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปีสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	๑.๖๖	๐.๑๓
ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	๑.๐๖	๐.๓๙
ท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้หนานาพันธุ์	๒.๗๐	๐.๐๑*
ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	๑.๔๕	๐.๑๙
ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๑.๐๐	๐.๔๓
ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	๑.๕๐	๐.๑๘
ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๑.๗๗	๐.๑๐
ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	๐.๕๒	๐.๗๙
ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๓.๗๘	๐.๐๐*
ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	๐.๖๑	๐.๗๒
ท่านมีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่	๑.๙๘	๐.๐๖
ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	๑.๔๒	๐.๒๐
ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	๐.๘๔	๐.๕๔
ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๑.๕๖	๐.๑๖
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๑.๘๓	๐.๐๙
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๑.๑๐	๐.๓๖
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๗๕	๐.๑๐

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๓ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปีสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ รายการ ได้แก่ ท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้หนานาพันธุ์ และท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ตารางที่ ๔.๘๔ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อด้านสีลภานา (การพัฒนาศีล)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ	๑.๕๙	๐.๑๕
ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมาอย่างเคร่งครัด	๓.๕๒	๐.๐๐*
ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	๑.๕๔	๐.๑๗
ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๒.๔๘	๐.๐๒*
ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	๑.๑๗	๐.๓๒
ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	๒.๗๘	๐.๐๑*
ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๐.๖๖	๐.๖๙
ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ	๐.๘๐	๐.๕๗
ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	๒.๐๔	๐.๐๖
ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน	๑.๑๔	๐.๓๔
อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	๔.๖๕	๐.๐๐*
ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๒.๐๐	๐.๐๖
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๓.๓๕	๐.๐๐*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๔ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อด้านสีลภานา (การพัฒนาศีล) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๔ รายการ ได้แก่ ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมาอย่างเคร่งครัด ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ และอาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้

ตารางที่ ๔.๘๕ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อดัง้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๒.๓๘	๐.๐๒*
ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	๑.๖๔	๐.๑๔
ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	๐.๘๐	๐.๕๗
ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	๑.๑๗	๐.๓๒
ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๒.๔๗	๐.๐๒*
ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	๑.๖๒	๐.๑๔
ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	๒.๕๑	๐.๐๒*
ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	๒.๓๕	๐.๐๓*
ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	๑.๒๖	๐.๒๘
ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	๑.๙๖	๐.๐๗
ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	๑.๙๑	๐.๐๗
ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	๒.๓๑	๐.๐๓*
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๘๑	๐.๐๑*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๕ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อดัง้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๕ รายการ ได้แก่ ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง และท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน

ตารางที่ ๔.๘๖ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อด้านปัญหา ภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๒.๑๘	๐.๐๕*
ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๒.๘๙	๐.๐๐*
ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	๓.๐๙	๐.๐๐*
ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี	๒.๓๖	๐.๐๓*
ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	๑.๓๗	๐.๒๒
ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๑.๖๑	๐.๑๔
ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๑.๘๗	๐.๐๘
ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	๑.๓๔	๐.๒๔
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๒.๙๙	๐.๐๐*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๘๖ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ รายชื่อด้านปัญหา ภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๔ รายการ ได้แก่ ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา และท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี

ตารางที่ ๔.๘๗ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ	\bar{x}	นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร/ รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
นักเรียน นักศึกษา	๔.๐๕	-	๐.๐๔	๐.๐๘	๐.๐๓		๐.๑๒	
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๔.๐๒		-	๐.๐๔			๐.๐๘	
พนักงานบริษัท เอกชน	๓.๙๘			-			๐.๐๔	
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๔.๐๓		๐.๐๐	๐.๐๔	-		๐.๐๙	
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๕๒	๐.๔๖	๐.๕๐	๐.๕๔*	๐.๔๙	-	๐.๕๘*	๐.๔๐
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๓.๙๓						-	
อื่นๆ	๔.๑๒	๐.๐๖	๐.๑๐	๐.๑๔	๐.๐๙		๐.๑๘	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๘๗ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวมมากกว่าผู้มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวมมากกว่าผู้ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๘๘ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ	\bar{x}	นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
นักเรียน นักศึกษา	๔.๑๖	-	๐.๐๐				๐.๑๖	
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๔.๑๖		-				๐.๑๖	
พนักงานบริษัท เอกชน	๔.๑๗	๐.๐๑	๐.๐๑	-			๐.๑๗	
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๔.๒๐	๐.๐๔	๐.๐๔	๐.๐๒	-		๐.๒๐	
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๗๔	๐.๕๘	๐.๕๘	๐.๕๖	๐.๕๔	-	๐.๗๔*	๐.๕๒
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๔.๐๐						-	
อื่นๆ	๔.๒๒	๐.๐๖	๐.๐๖	๐.๐๕	๐.๐๒		๐.๒๒	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๘๘ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๘๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนาภายใน) รายชื่อท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้ นานาพันธุ์ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ		นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
	\bar{x}	๔.๑๘	๔.๒๓	๔.๑๔	๔.๑๙	๔.๙๑	๓.๙๕	๓.๘๘
นักเรียน นักศึกษา	๔.๑๘	-		๐.๐๕			๐.๒๓	๐.๓๐
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๔.๒๓	๐๐.๐๕	-	๐.๐๙	๐.๐๓		๐.๒๘	๐.๓๕
พนักงานบริษัท เอกชน	๔.๑๔			-			๐.๑๙	๐.๒๖
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๔.๑๙	๐.๐๑		๐๐.๐๕	-		๐.๒๔	๐.๓๑
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๙๑	๐.๗๓	๐.๖๘	๐.๗๗	๐.๗๒	-	๐.๙๖	๑.๐๒ *
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๓.๙๕						-	๐.๐๗
อื่นๆ	๓.๘๘							-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๘๙ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนาภายใน) รายชื่อท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้ นานาพันธุ์ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนาภายใน) รายชื่อท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้ นานาพันธุ์มากกว่าผู้มีอาชีพอื่นๆ

ตารางที่ ๔.๙๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื่อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ		นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร/ รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
	\bar{x}	๔.๐๙	๓.๙๕	๓.๙๑	๓.๗๙	๔.๑๘	๓.๘๓	๓.๘๕
นักเรียน นักศึกษา	๔.๐๙	-					๐.๕๙	๐.๒๕
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๓.๙๕	๐.๒๒	-		๐.๒๐		๐.๘๑	๐.๔๘
พนักงานบริษัท เอกชน	๓.๙๑	๐.๒๓	๐.๐๐	-	๐.๒๑		๐.๘๑*	๐.๔๘
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๓.๗๙	๐.๐๒			-		๐.๖๑	๐.๒๗
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๑๘	๐.๕๕	๐.๓๒	๐.๓๒	๐.๕๓	-	๑.๑๓	๐.๘๐
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๓.๘๓						-	
อื่นๆ	๓.๘๕						๐.๓๔	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๙๐ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื่อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) รายชื่อท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๙๑ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีถาวนา (การพัฒนาศีล) รายชื่ออาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ	\bar{x}	นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
นักเรียน นักศึกษา	๓.๖๔	-	๐.๔๕	๐.๓๒			๐.๖๙	
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๓.๖๕	๐.๐๒	-	๐.๔๗	๐.๓๔		๐.๗๐	
พนักงานบริษัท เอกชน	๓.๑๙			-			๐.๒๔	
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๓.๓๑			๐.๑๓	-		๐.๓๖	
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๓๖	๐.๗๓	๐.๗๑	๑.๑๘*	๑๐.๐๕	-	๑.๔๑*	๐.๗๑
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๒.๙๕						-	
อื่นๆ	๓.๖๕	๐.๐๒	๐.๐๐	๐.๔๗	๐.๓๔		๐.๗๐	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๙๑ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวนา (การพัฒนาศีล) รายชื่ออาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้าง มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านสีถาวนา (การพัฒนาศีล) รายชื่ออาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้มากกว่าผู้มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านกายถาวนา (การพัฒนากาย) รายชื่ออาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๙๒ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายข้อท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ	\bar{X}	นักเรียน	ข้าราชการ	พนักงานบริษัท	ค้าขาย	เกษตรกร	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	อื่นๆ
		นักศึกษา	รัฐวิสาหกิจ	เอกชน	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้าง		
นักเรียน	๔.๒๖	-		๐.๐๐			๐.๒๐	
นักศึกษา	๔.๒๖							
ข้าราชการ	๔.๓๕	๐.๐๘	-	๐.๐๘	๐.๐๗		๐.๒๗	
รัฐวิสาหกิจ	๔.๓๕							
พนักงานบริษัท	๔.๒๗			-			๐.๒๐	
เอกชน	๔.๒๗							
ค้าขาย	๔.๒๘	๐.๐๑		๐.๐๑	-		๐.๒๑	
ธุรกิจส่วนตัว	๔.๒๘							
เกษตรกร/รับจ้าง	๔.๙๑	๐.๖๔	๐.๕๖	๐.๖๔	๐.๖๓	-	๐.๘๔*	๐.๕๓
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	๔.๐๘							
อื่นๆ	๔.๓๘	๐.๑๑	๐.๐๔	๐.๑๑	๐.๑๐		๐.๓๑	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๙๒ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายข้อท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายข้อท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๙๓ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายข้อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ		นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร/ รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
	\bar{x}	๔.๒๗	๔.๔๔	๔.๔๓	๔.๓๔	๔.๗๓	๔.๑๕	๔.๔๒
นักเรียน นักศึกษา	๔.๒๗	-	๐.๐๘	๐.๐๙		๐.๒๘	๐.๑๑	
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๔.๔๔	๐๐.๐๕	-	๐.๑๓	๐.๑๔	๐.๓๓	๐.๑๖	
พนักงานบริษัท เอกชน	๔.๔๓			-	๐.๐๒	๐.๒๑	๐.๐๓	
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๔.๓๔				-	๐.๑๙	๐.๐๑	
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๗๓	๐.๖๔	๐.๕๙	๐.๗๑	๐.๗๓	-	๐.๙๒*	
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๔.๑๕					-		
อื่นๆ	๔.๔๒					๐.๑๘	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๙๓ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายข้อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) รายข้อท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๙๔ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของ ผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) รายข้อท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ	\bar{x}	นักเรียน นักศึกษา	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัท เอกชน	ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร/ รับจ้าง	ไม่ได้ประกอบ อาชีพ	อื่นๆ
นักเรียน นักศึกษา	๔.๓๖	-					๐.๑๓	
ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	๔.๐๕	๐.๐๒	-				๐.๑๕	
พนักงานบริษัท เอกชน	๔.๑๙	๐.๐๖	๐.๐๔	-			๐.๑๙	
ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	๔.๓๖	๐.๒๑	๐.๑๙	๐.๑๕	-		๐.๓๓	
เกษตรกร/ รับจ้าง	๔.๗๓	๐.๘๒	๐.๘๐	๐.๗๕	๐.๖๑	-	๐.๙๕*	๐.๕๙
ไม่ได้ ประกอบอาชีพ	๔.๑๐						-	
อื่นๆ	๔.๑๙	๐.๒๓	๐.๒๑	๐.๑๗	๐.๐๒		๐.๓๖	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๙๔ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) รายข้อท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านอาชีพ เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ คู่ ได้แก่ ผู้มีอาชีพ เกษตรกร/รับจ้างมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) รายข้อท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตารางที่ ๔.๙๕ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือนโดยภาพรวม และรายด้าน

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)	๐.๓๙	๐.๘๒
ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล)	๐.๕๔	๐.๗๑
ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)	๑.๖๖	๐.๑๖
ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)	๐.๙๓	๐.๔๕
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๕๗	๐.๖๘

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๙๕ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๙๖ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ	๑.๑๒	๐.๓๑
ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า	๑.๙๓	๐.๑๑
ท่านมีความสุขใจเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้มานานาพันธุ์	๐.๙๓	๐.๔๕
ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์	๐.๓๗	๐.๘๓
ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม	๐.๕๗	๐.๖๘
ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ	๑.๗๙	๐.๑๓
ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย	๐.๔๗	๐.๗๖
ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้	๐.๔๖	๐.๗๗
ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๐.๙๘	๐.๔๒
ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี	๐.๕๐	๐.๗๔
ท่านมีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่	๐.๐๐	๑.๐๐
ท่านคิดก่อนพูดเสมอ	๐.๗๒	๐.๕๘
ท่านทานอาหารตรงตามเวลา	๑.๓๘	๐.๒๔
ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๑.๑๐	๐.๓๖
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ	๐.๙๙	๐.๔๒
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๐.๘๘	๐.๔๘
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๓๙	๐.๘๒

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๙๖ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ รายชื่อด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๙๗ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อดัง้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ	๐.๙๖	๐.๔๓
ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังฆมอย่างเคร่งครัด	๐.๒๑	๐.๙๓
ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ	๑.๑๕	๐.๓๓
ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๐.๕๖	๐.๗๐
ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์	๐.๕๕	๐.๗๐
ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ	๑.๔๐	๐.๒๔
ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๐.๗๑	๐.๕๘
ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความสำเร็จ	๐.๕๕	๐.๗๐
ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด	๑.๒๐	๐.๓๑
ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน	๑.๓๐	๐.๒๗
อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้	๐.๘๓	๐.๕๐
ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ	๒.๕๗	๐.๐๓*
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๕๔	๐.๗๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๙๗ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ รายชื่อดัง้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑ รายการ ได้แก่ ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ

ตารางที่ ๔.๙๘ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อดัง้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๒.๓๑	๐.๐๕*
ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ	๑.๖๔	๐.๑๖
ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ	๔.๕๒	๐.๐๐*
ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง	๑.๙๑	๐.๑๑
ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน	๐.๕๑	๐.๗๓
ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด	๐.๙๖	๐.๔๓
ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี	๐.๕๑	๐.๗๓
ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง	๐.๗๙	๐.๕๔
ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข	๑.๒๓	๐.๓๐
ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้	๒.๖๒	๐.๐๓*
ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม	๑.๖๓	๐.๑๗
ท่านมีความสุขกับอรรถภาพของตนในปัจจุบัน	๑.๒๘	๐.๒๘
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๑.๖๖	๐.๑๖

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๙๘ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ รายชื่อดัง้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๓ รายการ ได้แก่ ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ และท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้

ตารางที่ ๔.๙๙ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน รายชื่อดัง้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา)

ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	F - Value	P - Value
ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ	๐.๔๐	๐.๘๑
ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี	๐.๒๘	๐.๘๙
ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา	๐.๕๕	๐.๗๐
ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี	๑.๖๘	๐.๑๕
ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	๑.๙๑	๐.๑๐
ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน	๑.๘๑	๐.๑๓
ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	๐.๒๗	๐.๙๐
ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ	๐.๒๙	๐.๘๘
ระดับการปฏิบัติโดยภาพรวม	๐.๙๓	๐.๔๕

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตาราง ๔.๙๙ ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ รายชื่อดัง้านปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๐๐ แสดงค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถามด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื่อท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่

รายได้ต่อเดือน	\bar{X}	๕,๐๐๑	๑๐,๐๐๑	๑๕,๐๐๑	>	
		≤ ๕,๐๐๐	-	-	-	๒๐,๐๐๐
		๑๐,๐๐๐	๑๕,๐๐๐	๒๐,๐๐๐		
	\bar{X}	๔.๔๗	๔.๕๖	๔.๑๖	๔.๖๓	๔.๖๐
≤ ๕,๐๐๐ บาท	๔.๔๗	-	๐.๑๐	๐.๓๒		
๕,๐๐๑	๔.๕๖	-	-	๐.๓๑		
๑๐,๐๐๐ บาท	๔.๑๖	-	-	-		
๑๐,๐๐๑	๔.๑๖	-	-	-		
๑๕,๐๐๐ บาท	๔.๖๓	๐.๑๖	๐.๑๗	๐.๔๘*	-	๐.๐๔
๑๕,๐๐๑	๔.๖๓	๐.๑๖	๐.๑๗	๐.๔๘*	-	๐.๐๔
๒๐,๐๐๐ บาท	๔.๖๐	๐.๑๓	๐.๑๔	๐.๔๔*	-	-
> ๒๐,๐๐๐ บาท	๔.๖๐	๐.๑๓	๐.๑๔	๐.๔๔*	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐๐ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื่อท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ จำแนกตามสถานภาพทั่วไปด้านรายได้ต่อเดือน เป็นรายคู่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ คู่ ได้แก่ ผู้มีรายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาทมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื่อท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำมากกว่าผู้มีรายได้ ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท และผู้มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาทมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) รายชื่อท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำมากกว่าผู้มีรายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

๔.๒.๕ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อการดำรงชีวิต

ผลการศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จากข้อมูลที่ได้รวบรวมได้ด้วยการจำแนกตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เรียงลำดับข้อที่มีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอแนะจากมากไปหาน้อย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๐๑ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) มีผลต่อการดำรงชีวิตตามการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	กายภาวนาที่มีผลต่อการดำรงชีวิต	จำนวน (คน)
๑	สุขภาพร่างกายแข็งแรง	๑๙๒
๒	มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชมในสายตาผู้อื่น	๑๘๗
๓	มีสติในการกระทำต่างๆ อยู่ตลอดเวลา	๑๘๒
๔	สุขภาพกายมีผลต่อสุขภาพใจ	๑๗๗
๕	มีความประพฤติที่อ่อนน้อมน่านำเคารพ	๑๗๓
๖	ทำให้ร่างกายอ่อนคลาย	๑๗๑
๗	สำรวมระวังมากขึ้น	๑๖๗
๘	มีความสงบทางกายมากขึ้น	๑๖๗
๙	ร่างกายมีความสดชื่นแจ่มใส	๑๖๕
๑๐	ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท	๑๙๖

ตารางที่ ๔.๑๐๒ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) มีผลต่อการดำรงชีวิต
ตามการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	ศีลภาวนาที่มีผลต่อการดำรงชีวิต	จำนวน (คน)
๑	การทำงานการใช้ชีวิตดีขึ้น	๑๗๓
๒	อยู่ในศีลธรรมอันดีงามของสังคม	๑๗๑
๓	ทำให้พอใจในสิ่งที่มี ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร	๑๖๘
๔	รู้จักผิดชอบชั่วดีในการกระทำต่างๆ	๑๖๕
๕	เป็นบุคคลที่น่าคบหา	๑๖๓
๖	มีสติรู้ตัวอยู่เสมอในการใช้ชีวิตและการทำงาน	๑๖๓
๗	ไม่เบียดเบียนและล่วงเกินผู้อื่น	๑๕๑
๘	สำรวจการกระทำทั้งทางกายวาจา	๑๔๘
๙	เป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	๑๔๓
๑๐	ไม่นำความเสื่อมเสียมาสู่ตัวเองและผู้อื่น	๑๔๑

ตารางที่ ๔.๑๐๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีผลต่อการ
ดำรงชีวิตตามการสร้างลักษณะจิตองกวมตามหลักพุทธจิตวิทยา

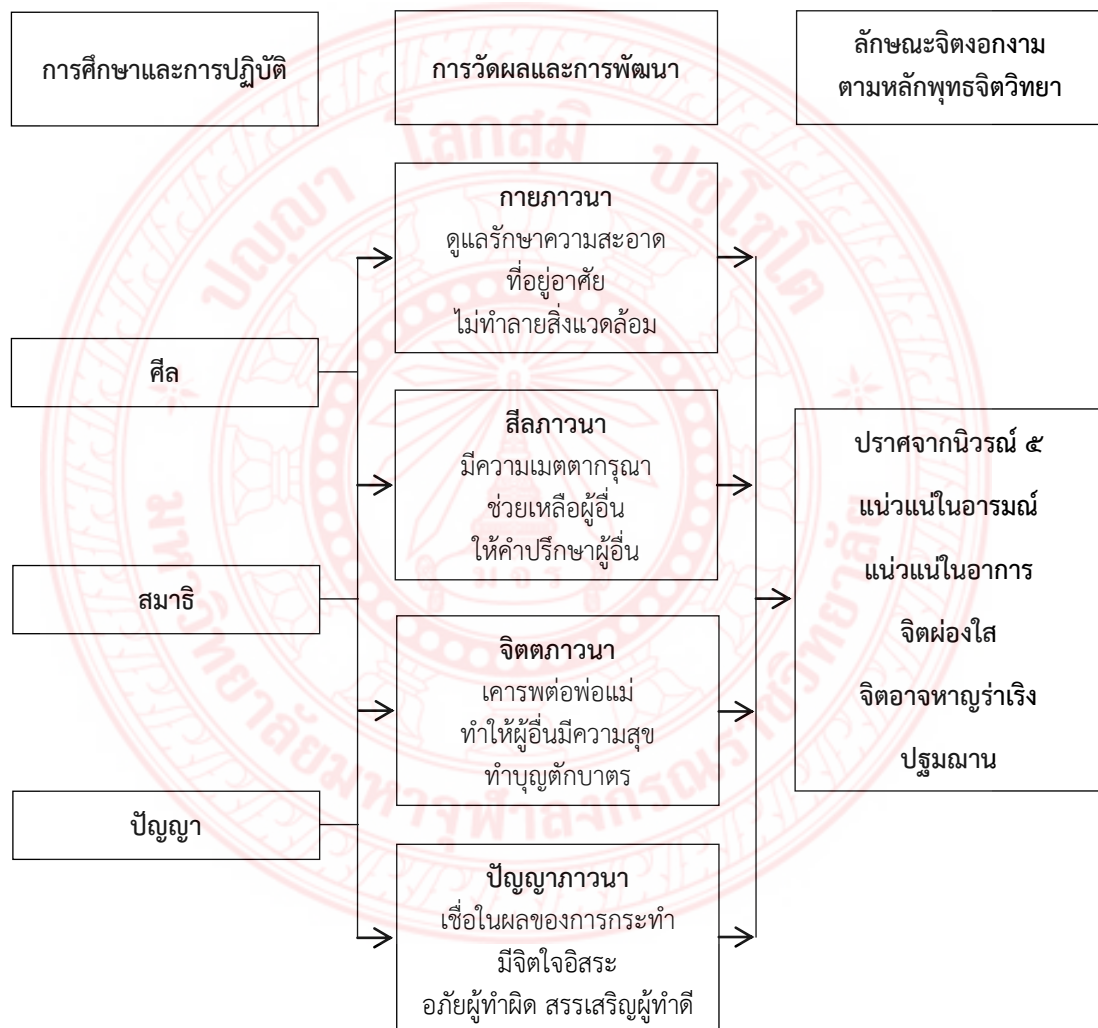
ลำดับที่	จิตตภาวนาที่มีผลต่อการดำรงชีวิต	จำนวน (คน)
๑	คิดดีทำดี มองโลกในแง่บวก	๑๗๑
๒	ทำให้จิตใจสงบ ปล่อยวางได้	๑๕๒
๓	มีสติเตือนตนเองเสมอ	๑๔๒
๔	มีน้ำใจช่วยเหลือกัน	๑๔๒
๕	รู้จักการให้อภัย	๑๓๔
๖	จิตใจปีติเย็นขึ้น	๑๓๔
๗	มีหลักคุณธรรมยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	๑๒๓
๘	ปล่อยวางอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ลงไปได้	๑๒๑
๙	จิตที่มีสมาธิกระทำการสิ่งใดๆ ย่อมสำเร็จผล	๑๑๓
๑๐	จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่เสมอ	๑๑๒

ตารางที่ ๔.๑๐๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มีผลต่อการดำรงชีวิตตามการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลำดับที่	ปัญญาภาวนาที่มีผลต่อการดำรงชีวิต	จำนวนผู้ปฏิบัติธรรม (คน)
๑	มีเหตุและผลในการกระทำสิ่งต่างๆ	๑๓๕
๒	มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า	๑๒๘
๓	ทำประโยชน์ที่ดีทั้งชาตินี้และชาติหน้า	๑๓๒
๔	มีความรู้ที่ดี	๑๔๓
๕	มีความคิดสร้างสรรค์	๑๒๓
๖	เห็นความไม่เที่ยง	๑๓๔
๗	นำความรู้ไปใช้ได้ถูกต้อง	๑๓๘
๘	เข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติ	๑๒๗
๙	ร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์	๑๔๘
๑๐	แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง	๑๒๖

๔.๓ รูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร หลังจากที่ได้ทำการศึกษาแนวคิด หลักธรรม ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการแจกแบบสอบถาม เพื่อนำมาวิเคราะห์ตัวแปรและนำมาเสนอเป็นรูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ รูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้แบบแผนเชิงผสมผสานแบบรองรับภายใน (Embedded Design) ทำการศึกษาเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ ๒ ระยะ (Two – Phase Study) ต่อเนื่องกัน ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการหลักและวิธีการวิจัยเชิงปริมาณเป็นวิธีการรอง ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับนำมาวิเคราะห์ในระยะเวลาเดียวกัน (Experimental model by Qualitative dominant) โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยดังนี้

๑. เพื่อศึกษาแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
๒. เพื่อสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา
๓. เพื่อเสนอรูปแบบลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและหลักธรรมเกี่ยวกับลักษณะและองค์ประกอบของจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยการกำหนดร่างและพัฒนาร่างสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนำเสนอแก่ประธานที่ปรึกษาและกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน เพื่อหาค่าความตรงเชิงพินิจของเนื้อหา (Face Validity) ทำการตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพ แล้วนำเสนอและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาผู้มีความเชี่ยวชาญในหลักธรรมและการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจง จำนวน ๑๖ รูป/คน เพื่ออนุเคราะห์ตรวจสอบเนื้อหาองค์ประกอบของการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อดูความเหมาะสม เพื่อสังเคราะห์และเพิ่มเติมเนื้อหา ลำดับความสำคัญ จนได้การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อที่จะนำเนื้อหาดังกล่าวที่พัฒนาแล้วไปสร้างแบบสอบถามในขั้นตอนต่อไปโดยการให้หลักภavana ๔ (กายภavana สीलภavana จิตตภavana ปัญญาภavana)

ในการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของการสร้างลักษณะ จิตตองกามของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยา ทำการร่างแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำการตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยอาศัยค่าสถิติ คือ ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา IOC (Index of Item Objective Congruence) หรือดัชนีความเหมาะสมโดยการทดลองสุ่มตัวอย่าง (Try Out) จากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐ คน จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาตามแบบของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๗ ทำการจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อทำการสอบถามจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยการสุ่มจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คำนวณหาขนาดของประชากรกลุ่มตัวอย่างจากรางสำเร็จรูปของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ค่าความคลาดเคลื่อน ± 5 ได้จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามให้กับตอบแบบสอบถามในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จำนวน ๓๓๘ คน จากจำนวน ๓๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๙๗ ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) มีข้อความจำนวน ๘ ข้อ

ตอนที่ ๒ ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา และลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย ด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) จำนวน ๑๖ ข้อ ด้านสรีรภาพ (การพัฒนาศีล) จำนวน ๑๒ ข้อ ด้านจิตตภาพ (การพัฒนาคิเลส) จำนวน ๑๒ ข้อ และปัญญาภาพ (การพัฒนาศีล) จำนวน ๘ ข้อ

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับผลหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended) จำนวน ๔ ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับองค์ประกอบของการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้คืนมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for PC (Statistical Package for the Social Science for Window) เพื่อวิเคราะห์หาค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ ๒ ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้ทำการหาค่าเฉลี่ย (Mean : \bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้ค่าไคสแควร์ ส่วนการเปรียบเทียบระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านเพศ ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย t - test และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรเป็นรายกลุ่มสำหรับตัวแปรอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ต่อเดือน กรณีพบค่าความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม ผู้วิจัยจะวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายกลุ่มเป็นรายคู่อีกครั้งโดยใช้ Scheffe Analysis

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทำการประมวล จัดกลุ่ม และสรุปเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับผลจากการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตในพุทธจิตวิทยา จำนวน ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาพ (การพัฒนากาย) ด้านสรีรภาพ (การพัฒนาศีล) ด้านจิตตภาพ (การพัฒนาคิเลส) และปัญญาภาพ (การพัฒนาศีล) โดย

นำเสนอเป็นตารางบรรยายเนื้อหา (Content) และเรียงลำดับความสำคัญจากข้อที่มีคะแนนมากไปหาข้อที่มีคะแนนน้อย

ซึ่งการศึกษาการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร สามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ด้วยการใช้นวัตกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ สรุปผลวิจัยเกี่ยวกับแนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

พบว่า ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดจากการฝึกฝนจิตมีให้ถูกนิเวศน์มาเปียดเปียน ด้วยการเพ่งอยู่ด้วยอารมณ์อนุปนิชฌานในการปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐาน และการเพ่งอยู่ด้วยลักษณะอนุปนิชฌานในการปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนากรรมฐาน จิตตองกามเป็น ๑ ใน ๓ ของจิตถึงความเป็นเอกหรือเอกกัคคตาจิต เกิดได้จากการปฏิบัติตนเนื่องจากการให้ทาน การเข้าถึงสมถนิมิตในสมถกรรมฐาน การเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ในวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นเหตุเบื้องต้นของความดับทุกข์ในพระอรหันตบุคคล จิตตองกามอยู่ท่ามกลางจิตใจผ่องใส เกิดจากความหมัดจดแห่งข้อปฏิบัติ และจิตอาจหาญรู้แจ้ง เกิดจากการได้ญาณ เป็นจิตที่วางเฉยอยู่ในองค์แห่งฌาน อยู่ในลักษณะท่ามกลางปฐมฌาน

จิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดจากจิตมีความปราศจากซึ่งนิวรณ์ ๕ ประการ คือ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) เพราะอำนาจแห่งองค์ฌาน ๕ ประการ คือ วิตก (การยกจิตเข้าสู่อารมณ์) วิจาร (การระคับระคองจิต) ปิตี (ความอิมเอิบใจ) สุข (ความสบายกายสบายใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว) ในด้านสมถกรรมฐาน เกิดจากจิตเข้าถึงรูปฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน และเข้าถึงอรุณฌาน ๔ อากาสาณัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ ในด้านวิปัสสนากรรมฐาน เกิดจากจิตเข้าถึงวิปัสสนา โดยการพิจารณาสังขารที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เข้าถึงองค์มรรค โดยการประกอบกิจแห่งวิปัสสนาเบื้องต้นให้สำเร็จ และเข้าถึงผล โดยมีจิตเกิดความว่าง ไม่มีนิมิต และหลุดพ้นเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา

ลักษณะจิตตองกามมีเจตสิกเป็นองค์ประกอบ ได้แก่ โสภณเจตสิกอันเป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม ประกอบด้วย

๑. โสภณสาธาณเจตสิก ได้แก่ (๑) สัทธา (ความเชื่อ) (๒) สติ (ความสำนึกพร้อมอยู่) (๓) หิริ (ความละอายต่อบาป) (๔) โอตตัปปะ (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) (๕) อโลภะ (ความไม่ยอกใจต่ออารมณ์) (๖) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) (๗) ตัตตรมัมหมัตตา (ความเที่ยงตรง) (๘) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งกองเจตสิก) (๙) จิตตปัสสัทธิ (ความสงบแห่งจิต) (๑๐) กายลหุตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก) (๑๑) จิตตลหุตา (ความเบาแห่งจิต) (๑๒) กายมูทุตา (ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) (๑๓) จิตตมูทุตา (ความนุ่มนวลแห่งจิต)

(๑๔) กายกัมมัฏฐานตา (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก) (๑๕) จิตตกัมมัฏฐานตา (ความควรแก่การงานแห่งจิต) (๑๖) กายปาคุญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) (๑๗) จิตตปาคุญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) (๑๘) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) และ (๑๙) จิตตชุกตา (ความซื่อตรงแห่งจิต)

๒. วีรตีเจตสิก ได้แก่ (๑) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) (๒) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และ (๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๓. อัปมัฏฐาเจตสิก ได้แก่ (๑) กรุณา (ความสงสารสัตว์ผู้มีทุกข์) (๒) มุทิตา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข)

๔. ปัญญินทรีย์ ได้แก่ อโมหะ (ความรู้เข้าใจไม่หลง)

องค์ธรรมสำหรับการสร้างลักษณะจิตตองกาม ประกอบด้วย สติปัญญา ๔ สัมมัตถิยา ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสามารถสรุปออกเป็นหมวดการพัฒนาหลักได้ ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ด้วยการเจริญด้วยสัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ด้วยการเจริญสัมมาวาจาและสัมมาวายามะ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ด้วยการเจริญสมาธิและสมาสมาธิ และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ด้วยการเจริญด้วยสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ

๕.๑.๒ สรุปผลการวิจัยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

การสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งมีรายละเอียดย่อยประกอบด้วย

๑. กายภาวนา (การพัฒนากาย) การพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อม ด้วยการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีด้วยปัญญา การใช้อินทรีย์ และการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ การอยู่อาศัยกับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพด้วยการสร้างความสัมพันธ์สอดคล้องกับความเป็นอยู่ที่ไม่เบียดเบียนกัน การเห็นคุณค่าเพื่อการดูแลรักษาให้อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดความซาบซึ้งใจ และการมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติเพื่อการรักษาไว้แก่นุชนรุ่นหลัง การใช้อินทรีย์อย่างมีสติมุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม โดยไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาเอาแต่เพลิดเพลิน และการรู้จักคัดสรรข้อมูลที่ดีสำหรับการใช้อินทรีย์ การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วยการพักผ่อนและออกกำลังกายอย่างเพียงพอ การดูแลเอาใจใส่ความสะอาดด้วยสุขอนามัยที่ดี และการมีทัศนคติที่ดีต่อร่างกายสำหรับเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตให้ดีงาม ดังนั้น การพัฒนากายจึงมีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยความมีจุดมุ่งหมายที่ดีต่อตนเองและธรรมชาติ จากการสังเคราะห์เนื้อหา พบว่า การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง มีความสามารถในการทำงาน และการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้วยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายและความสะอาด เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในกายภาวนา นอกจากนั้น การปฏิบัติสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้วยการอยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยี อย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม และเสพบริโภคด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้ และการปฏิบัติสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้วยการเห็นคุณค่า ดูแลรักษา ซาบซึ้ง มีความสุขใน

การได้อยู่กับธรรมชาติ การมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ อยากรักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง และการใช้อินทรีย์ ด้วยความมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ติงาม มีความสำคัญตามลำดับ

๒. สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและบุคคล ด้วยการพัฒนาความประพฤติทางวาจาให้มีระเบียบวินัย ความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์โดยไม่เบียดเบียนกัน และการประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมาย การพัฒนาตนให้มีความประพฤติเรียบร้อยด้วยการเคารพและรักษากฎกติกาที่ดีของสังคม และการรู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิตให้มีความเป็นระเบียบ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์โดยไม่เบียดเบียนกันด้วยการไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น การรู้จักสงเคราะห์เอื้อเฟื้อไมตรีด้วยน้ำใจที่ดีต่อกัน และการให้คำปรึกษาที่ดีต่อกันในการพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดียิ่งขึ้น และการประกอบสัมมาชีพที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมายด้วยการไม่ก่อความเสียหายแก่สังคม การพัฒนาอาชีพให้เหมาะสมแก่ตนเองและสังคม การจัดการกับทรัพย์สินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด และ การมีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ จากการสังเคราะห์เนื้อหา พบว่า การประกอบอาชีพ ด้วยความสุจริต สร้างสรรค์ ให้เกิดความดีงาม เกื้อกูล แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม และการมีระเบียบวินัย ด้วยการเคารพกฎ กติกาของสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสีสภาวนา นอกจากนั้น การปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และรู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี และการมีระเบียบวินัย ด้วยการรู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต และการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์และสัตว์ ด้วยการรู้จักสื่อสารเพื่อชักจูงชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป และการประกอบอาชีพ ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย มีความสำคัญตามลำดับ

๓. จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้มีความเข้มแข็ง อดทน และไม่หวั่นไหวต่อแรงกระทบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น การพัฒนาคุณภาพจิตด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการทำความดี การประพฤติตนด้วยเหตุผล การแสดงความเคารพและการแสดงออกที่มีสุภาพอ่อนโยน มีจิตใจกว้างขวางโอบอ้อมอารี และมีความเกรงกลัวต่อการกระทำ การพัฒนาสมรรถภาพจิตด้วยการสร้างพลังที่จะเผชิญกับสิ่งยั่วย้อมที่ผ่านมาจากอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มีความเพียรพยายามอย่างเข้มแข็ง มีสติระลึกรู้ได้ และควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยการมีความร่าเริงแจ่มใส มีความอิมใจปลาบปลื้มใจ มีความสงบเย็นผ่อนคลาย มีความฉ่ำชื่นรื่นใจ และมีใจที่แน่วแน่มั่นคง ฟุ้งซ่าน จากการสังเคราะห์เนื้อหา พบว่า คุณภาพจิต ด้วยการมีพรหมวิหาร ๔ และหิริโอตตปัสสะ สมรรถภาพจิต ด้วยการมีฉันทะ เพียรพยายาม บากบั่น อดทน รับผิดชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจ เด็ดเดี่ยว มีสติคุมไม่ให้เลื่อนลอย ไม่เผลอเผลอ คุมให้อยู่ในทาง ไม่ถลำไปในทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์ มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น ไม่วอกแวก หวั่นไหว ไส้กระຈ้าง ราบเรียบ มีพลัง นุ่มนวลควรแก่งาน เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในจิตตภาวนา นอกจากนั้น การมีศรัทธา ความเชื่อประกอบด้วยปัญญา เชื่อมั่นในการทำคุณความดี มีจิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี สุขภาพจิต ด้วยความ ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิมใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปรงโล่ง ไร้พรมแดน ระดับความสุขจากสุขจากการได้/เสพ สุขจากธรรมชาติ สุขจากการสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นกุศล สุขจากจิตที่เป็นสมาธิจนถึงระดับฌาน สุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระ และมีท่าทีต่อความสุขที่ดี

ไม่เอาทุกข์ ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต พัฒนาความสุขที่ประณีต และสูงยิ่งๆ ขึ้นไป และการมีความเคารพ อ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน และมีความกตัญญูกตเวที มีความสำคัญตามลำดับ

๔. ปัญญาภวณา (การพัฒนาปัญญา) การพัฒนาความรู้เป็นประจำ ด้วยการฝึกอบรม พัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น เป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ ถึงเหตุปัจจัย การแสวงหาความรู้ด้วยการนำความรู้ที่มีปฏิบัติต่อการทำงานอาชีพของตน การหมั่น แสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ และการใช้ความรู้เพื่อการเข้าใจเพื่อการคิดเป็นอย่างรู้เท่าทัน แก้ปัญหาด้วยการหาทางออกได้ และดับทุกข์เป็น การมีระดับความรู้ที่ดีด้วยการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารหรือรู้จากสื่อ บุคคล หนังสือ สื่ออื่น ๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนิน ชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การมีความรู้ความเข้าใจที่หยั่งลงไปในการเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยเท่าที่ของการมองตามเหตุปัจจัย และการมีความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้ จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระจากการสังเคราะห์เนื้อหา พบว่า การปฏิบัติต่อความรู้ ด้วยการมี/ทรงความรู้ การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การใช้ความรู้ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์) ระดับความรู้ ด้วยการ มีทฤษฎี (ความรู้เข้าใจที่หยั่งลงไปในการเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยการมองตามเหตุปัจจัย) และการมีญาณทัสสนะ (ความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็น อิสระ) เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในปัญญาภวณา นอกจากนี้ การมีสุตะ (ความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการ ดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย) เป็นการพัฒนาปัญญาตามลำดับความสำคัญ

๕.๑.๓ สรุปผลการวิจัยรูปแบบลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

สำหรับรูปแบบของลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพิชยญาติ การามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๕๐ เป็นชาย คิดเป็น ร้อยละ ๙.๕๐

มีอายุระหว่าง ๓๑ - ๔๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๔๐ อายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี คิดเป็นร้อย ละ ๒๕.๑๐ อายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๙๐ อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๐

อายุระหว่าง ๒๐ - ๓๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๘.๙๐ และอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓.๐๐ มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐

มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙๐ มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๐ และมีสถานภาพอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๐

มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๒๐ มีการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๗๐ มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๐

มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑๐ และมีการศึกษาระดับอนุปริญา คิดเป็นร้อยละ ๗.๔๐

มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๔๐ มีอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๘ เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๗๐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๐ ประกอบอาชีพอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๐ เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๐ และเป็นเกษตรกร/รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๐

มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๖๐ รายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๘๐ รายได้ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๐ รายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๑๐ และรายได้ระหว่าง ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๓.๘๐

เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่า ๑ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘๐ และปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๐

มีเหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรม ต้องการพัฒนาตนเอง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖๐ มีความสนใจ คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๐ มีความชอบ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๕๐ เพื่อนชักชวน คิดเป็นร้อยละ ๙.๘๐ และเหตุผลอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ ๒.๗๐

จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ พบว่า มีการเข้าปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑ ครั้ง เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี มีสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน

เหตุผลที่เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ พบว่า ต้องการพัฒนาตนเอง เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี มีสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน

ตอนที่ ๒ ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์แยกออกเป็น ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ในแต่ละด้าน พบว่า ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) อยู่ในระดับมาก ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) อยู่ในระดับมาก และด้านสีสภาวนา (การพัฒนาศีล) อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่เคารพต่อพ่อแม่ ทำให้ผู้อื่นมีความสุข และได้ทำบุญต่อกบฏ

ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่การดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ การไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม และการคิดก่อนพูดเสมอ

ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่การมีความเชื่อในผลของการกระทำของตนเอง การมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำสิ่งที่ตนเองต้องการ และการให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี

ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการปฏิบัติที่การมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ การช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีทุกข์ตามเวลาและโอกาส และการให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความเดือดร้อน

ผลการวิเคราะห์โดยภาพรวม พบว่า ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีระดับการปฏิบัติมากที่สุด ผู้ที่มีลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีอาชีพเป็นเกษตรกรหรือรับจ้าง มีรายได้ระหว่าง ๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท

ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ขึ้นอยู่กับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ได้ดังนี้

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านเพศ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบรายด้าน พบว่า ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๙ รายการ ได้แก่ ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาชีพ ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ และท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑๒ รายการ ได้แก่ ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ และท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านสถานภาพ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยรวม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๖ รายการ ได้แก่ ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อ

เขาประสบความสำเร็จด้วยดี ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม และท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านระดับการศึกษา พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๒ รายการ ได้แก่ ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอาชีพ พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบรายด้าน พบว่า ด้านศิลปกรรม (การพัฒนาศิล) ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๑๕ รายการ ได้แก่ ท่านมีความสุขเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้หญ้าพันธุ์ ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้ ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง ท่านมีความสุขกับอัตรภาพของตนในปัจจุบัน ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี และท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านรายได้ต่อเดือน พบว่า ระดับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยภาพรวม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายด้าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จำนวน ๔ รายการ ได้แก่ ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่ท่านได้ด้วยสัมมาชีพ ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ และท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างลักษณะจิตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อการดำรงชีวิต

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะประกอบด้วย ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) ด้านศิลปกรรม (การพัฒนาศิล) ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาปัญญา) และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) สรุปได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) จากการศึกษาวิจัย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตอบแบบสอบถามให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า กายภาวนามีผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชมในสายตาผู้อื่น มีสติในการกระทำต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งสุขภาพกายมีผลต่อสุขภาพใจ มีความประพฤติที่อ่อนน้อมน่าน่าเคารพ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สบายระว่างมาก

ขึ้น มีความสงบทางกายมากขึ้น ร่างกายมีความสดชื่นแจ่มใส ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีทุกข์ และอุปสรรคน้อยลง มีสิ่งแวดล้อมน่าอยู่มากขึ้น ไม่หลงมัวเมาวัตถุภายนอก และไม่กระทำผิดที่ทำให้ตนเองเดือนร้อน ตามลำดับ

๒. ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จากการศึกษาวิจัย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตอบแบบสอบถามให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า สีลภาวนามีผลทำให้การทำงานการใช้ชีวิตดีขึ้น อยู่ในศีลธรรมอันดีงามของสังคม ทำให้พอใจในสิ่งที่มี ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร รู้จักผิดชอบชั่วดี ในการกระทำต่างๆ เป็นบุคคลที่น่าคบหา มีสติรู้ตัวอยู่เสมอในการใช้ชีวิตและการทำงาน ไม่เบียดเบียนและล่วงเกินผู้อื่น สำรวมการกระทำทั้งทางกายวาจา เป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ไม่นำความเสื่อมเสียมาสู่ตัวเองและผู้อื่น มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ และพร้อมเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ตามลำดับ

๓. ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) จากการศึกษาวิจัย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตอบแบบสอบถามให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า จิตตภาวนามีผลทำให้คิดดีทำดี มองโลกในแง่บวก ทำให้จิตใจสงบ ปล่อยวางได้ มีสติเตือนตนเองเสมอ มีน้ำใจช่วยเหลือกัน รู้จักการให้อภัย จิตใจปีติ เย็นขึ้น มีหลักคุณธรรมยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ปล่อยวางอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ลงไปได้ จิตที่มีสมาธิกระทำการสิ่งใดๆ ย่อมสำเร็จผล จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่เสมอ จิตใจสงบ นิ่ง มีสมาธิ จิตใจเข้มแข็ง มีสมาธิในการทำงาน ย้ำคิดย้ำทำสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ จิตปลอดโปร่ง และจิตมีพลังในการเผชิญกับเหตุการณ์ได้ดีขึ้น ตามลำดับ

๔. ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) จากการศึกษาวิจัย ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตอบแบบสอบถามให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า ปัญญาภาวนามีผลทำให้มีเหตุและผลในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ทำประโยชน์ที่ดีทั้งชาตินี้และชาติหน้า มีความรู้ที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เห็นความไม่เที่ยง นำความรู้ไปใช้ได้ถูกทาง เข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติ ร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับ

๕.๒ อภิปรายผล

ลักษณะจิตตองกมตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้เกิดความเจริญองกมขึ้นทั้งภายนอกและภายใน จึงต้องอาศัยทั้งองค์ประกอบทั้งภายนอกและภายในจนเกิดการ ทำงานแบบบูรณาการอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อจิตใจให้รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเหตุและปัจจัยที่ทำให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎของ สามีญญลักษณะ จิตใจมนุษย์จึงเกิดความเจริญองกมขึ้นด้วยการรับรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมให้มีความเจริญไปในหนทางที่ดี ภายใต้การเข้าใจและรับรู้อย่างมีความถูกต้องโดยมีสติ และสมาธิเพื่อการพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เป็น องค์ประกอบภายนอก ดังนั้น ลักษณะจิตตองกมตามหลักพุทธจิตวิทยา จึงต้องอาศัยการบูรณาการ การพัฒนาของทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา

(การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) เพื่อการสร้างความมั่งคั่งของลักษณะจิตให้เกิดประสิทธิผลที่ดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ

๕.๒.๑ แนวคิด หลักธรรม และลักษณะจิตองค่างตามหลักพุทธจิตวิทยา

ลักษณะและองค์ประกอบของจิตองค่างเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับองค์ประกอบที่อยู่รอบตัว ทั้งวัตถุสิ่งของ บุคคล และสังคม เพื่อการเข้าใจสิ่งเหล่านั้นและสร้างความสัมพันธ์ต่อกัน เพื่อเอื้อเพื่อเพื่อแม่ สงเคราะห์ช่วยเหลือ และการพึ่งพาอาศัยกันด้วยความมีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ลักษณะและองค์ประกอบของจิตองค่างจึงมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีจิตเป็นตัวรับรู้และเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันจนเกิดความเจริญองค่างและอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิริณี มนูญการ^๑ ได้ทำการวิจัยเรื่องนิมิตแห่งความเจริญองค่าง พบว่า ความเจริญองค่างภายในจิตใจมนุษย์ผู้ร่วมโลก ธรรมชาติ มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีแบ่งปัน มีเสียสละ มีความพลีไหวอ่อนโยน มีลักษณะทางสรีระธรรมชาติที่บ่งบอกถึงเอื้อโยไมตรีและความ เป็นมิตร มนุษย์ผู้ร่วมโลกหากหันหลังเหลียวมองสักนิดและหยุดคิดสักครั้ง อาจจะค้นพบคำตอบของการให้ที่ปราศจากเงื่อนไข การอยู่ร่วมกันอย่างถ้อยถ้อยอาศัย ความซื่อสัตย์ ความมั่นคงต่อความรัก ในเกียรติและศักดิ์ศรีของตนว่าอยู่ตรงไหน หากพบคำตอบนั้น เราก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ค้นพบนิมิตแห่ง ความเจริญองค่าง

การพัฒนามนุษย์ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญจึงต้องพัฒนาตามการบูรณาการที่เป็น องค์ประกอบที่สำคัญทั้ง ๔ ขั้นตอน คือ (๑) ภาวนา (การพัฒนากาย) การสร้างความสัมพันธ์ที่การ พัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อม (๒) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (๓) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีความเข้มแข็ง อดทน และไม่หวั่นไหวต่อแรงกระทบเพื่อเจริญองค่างด้วยคุณธรรม และ (๔) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) การพัฒนาความรู้เป็นประจำ องค์ประกอบทั้ง ๔ ด้านจึงทำงานร่วมกันแบบ บูรณาการเพื่อการสร้างพฤติกรรมที่ดีซึ่งเกิดขึ้นให้เห็นภายนอกและมีคุณธรรมและจิตใจที่มีความระลึก และรู้ตัวอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขอุษา นุ่นทอง^๒ ได้ทำการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนา สมรรถนะบุคลากรในทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม พบว่า กระบวนการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรใน ทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) ขั้นตอนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทาง กายคือการเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทาง อินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุลธรรมองค่าง และให้ อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) (๒) ขั้นตอนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางศีล คือ พัฒนาคำประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (Moral Development) (๓) ขั้นตอนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิต คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การ

^๑ กิริณี มนูญการ, “นิมิตแห่งความเจริญองค่าง”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประยุกต์ศิลปศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^๒ สุขอุษา นุ่นทอง, “กระบวนการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม”, วารสารมหาจุฬาริชาการ, ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๘) : หน้า ๕๔๘.

ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (Cultivation of the Heart ; Emotional Development) และ (๔) ขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (Wisdom Development)

๕.๒.๒ การสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีการดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ การไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม และการคิดก่อนพูดเสมอ เป็นการพัฒนาด้านตนเองให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายภายใต้ธรรมชาติ ไม่มีความเบียดเบียนและทำลายสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น พร้อมทั้งมีสติด้วยการคิดก่อนที่จะพูดอยู่เป็นประจำ เป็นการพฤติกรรมตนเองให้มีความเจริญงอกงามขึ้น และการดำรงชีวิตด้วยการมีสติ ด้วยการกระทำดังกล่าวจึงทำให้สุขภาพมีความแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชมในสายตาผู้อื่น และมีสติในการกระทำต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จอห์น อี. ฟิงค์ (John E. Fink)^๓ ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการมีส่วนร่วมในโปรแกรมการใช้ชีวิตด้วยการเรียนรู้ในด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาวิทยาลัย ที่พบว่า ความหลากหลายในแง่มุมของสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยที่ดีสามารถคาดการณ์ด้วยสุขภาพจิตของนักเรียน รวมถึงความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของวิทยาลัย การสนับสนุนทางสังคม สภาพภูมิอากาศโดยรอบที่อยู่อาศัย ความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และความรู้สึกในการมีส่วนร่วมในพลเมือง

ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขามีทุกข์ตามเวลาและโอกาส และให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความเดือดร้อน การกระทำดังกล่าวจึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีการทำงานและการใช้ชีวิตดีขึ้น อยู่ในศีลธรรมอันดีงามของสังคม และทำให้พอใจในสิ่งที่มี ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร อันเป็นการทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เชลลีย์ รุธ ธอนตัน (Shelly Ruth Thornton)^๔ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจของเด็กในชั้นประถมศึกษาโดยการแก้ปัญหาผ่านการสื่อสารและการดำเนินการ พบว่า การปฏิบัติของครูต่อความผาสุกทางจิตใจของเด็กมีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการก่อตั้งกลุ่มเด็ก เป็นผลให้คุณครูตระหนักถึงบทบาทและความสามารถที่มีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมความผาสุกทางจิตใจของเด็ก การสื่อสารและการเจรจาแสดงให้เห็นความสำคัญสำหรับครูอย่างเช่นที่ได้ประยุกต์กลยุทธ์ในการแก้ปัญหาที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถของพวกเขาต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของเด็ก การพัฒนาความสัมพันธ์ของคุณครูกับเด็กและการจัดการมิติทางวัฒนธรรมในสังคมของโรงเรียน การเรียนรู้อย่างมีอาชีพกับการสนใจในความผาสุกทางจิตใจที่ดี

^๓ John E. Fink, "The effect of Living-Learning program participation on college student's mental health", **M.A.Thesis**, Graduate School : University of Maryland, ๒๐๑๒ C.E.), p. Abstract.

^๔ Shelley Ruth Thornton, "Supporting Children's Mental Well-being in Primary Schools : Problem-Solving Through Communication and Action", **Doctor of Philosophy Thesis**, (Graduate School : Southern Cross University, 2011), p. Abstract.

ของเด็กจำเป็นต้องมีผลต่อความเป็นผู้นำในการสนับสนุนอย่างไม่หยุดยั้งกับการเจรจาระดับมืออาชีพและส่งเสริมเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ครูสามารถสะท้อนให้เห็นถึงวิกฤตในความเข้าใจและการปฏิบัติของพวกเขา

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับทางด้านสังคม เมื่อได้ทำงานและเป็นบุคลากรหน่วยงานอื่นๆ ดังจะเห็นได้จากการมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อได้รับความเดือดร้อน และพร้อมที่จะให้ปรึกษาแก่ผู้อื่นเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิสุทธิ สีนวล^๕ ในการทำวิจัยเรื่องโครงสร้างโครงสร้างความสัมพันธ์ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของความเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพนักงานองค์การภาครัฐและภาคเอกชน พบว่า การได้รู้จักองค์การอย่างลึกซึ้ง การได้ทุ่มเทตนเองในการทำงาน และการแบ่งปันความรู้ภายในกลุ่มงาน เป็นผลเชิงบวกที่ทำให้บุคคลเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจเมื่อได้ทำหน้าที่ของตนในการทดแทนแก่สังคมและช่วยเหลือผู้อื่นมีความสำคัญของการสร้างลักษณะจิตตองามตามหลักพุทธจิตวิทยาในด้านสติภาวนา (การพัฒนาศีล)

ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ มีความภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข และมีความอึดใจที่ได้ทำบุญต่อกบาตร เป็นคุณธรรมเบื้องต้นของการพัฒนาจิตให้เกิดความงอกงาม ด้วยการกระทำดังกล่าวจึงทำให้เกิดการคิดดีทำดีมองโลกในแง่บวก จิตใจสงบปล่อยวางลงได้ และมีสติเตือนตนเองอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซิว ทิม ไล (Siew Tim Lai)^๖ ได้ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิภาพของการฝึกฝนความกตัญญูทวดเวที่ด้วยความผาสุก พบว่า ปัจจัยด้านความกตัญญูส่งผลต่อความรู้สึกทางความซาบซึ้งใจ การค้นพบที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ ผลกระทบในเชิงบวก ด้วยการค้นพบคือการทำให้ซ้ำใหม่กับทัศนคติเชิงบวกที่แสดงให้เห็นผลกระทบน้อยลงทั้งด้านลบและอาการกายภาพ

นอกจากนี้ ผู้ที่ประพฤติตนด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) ย่อมทำให้จิตเกิดความงอกงามด้วยการเคารพพ่อแม่ ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ทำบุญต่อกบาตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตตา ปรีตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ^๗ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน ย่อมเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้เป็นอย่างดี

^๕ วิสุทธิ สีนวล, “โครงสร้างความสัมพันธ์ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของความเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพนักงานองค์การภาครัฐและภาคเอกชน”, *ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, หน้า บทคัดย่อ.

^๖ Siew Tim Lai, “The Efficacy of Gratitude Practice on Well-being : A Randomized controlled trial”, *M.A. thesis*, (School of natural science : University of Stirling, 2014 C.E.), p.2

^๗ กิตตา ปรีตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ, “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”, *วารสารปัญญาภิวัฒน์*. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๘) : ๒๐๗.

ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน มีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ ให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ด้วยการกระทำดังกล่าวจึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีเหตุและผลในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และทำประโยชน์ที่ดีทั้งชาตินี้และชาติหน้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล^๘ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ พบว่า บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา หลังจากการวิเคราะห์ถึงการกระทำแล้วทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สीलภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุกุล บุญรักษา^๙ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ พบว่า โดยภาพรวมของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้เพื่อการสร้างลักษณะจิตตองกาม และเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปเพื่อการพัฒนาองค์ความรู้ที่มีความหลากหลายมากขึ้น แก่ผู้เกี่ยวข้องและส่วนงานที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้

๑. ควรส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนำหลักพุทธจิตวิทยาตามหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการกำหนดนโยบายและโครงการที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของประชาชน เพื่อความตั้งมั่นอยู่บนหลักคุณธรรมศีลธรรมอันดีงามของสังคม

๒. ควรนำการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา มาใช้เป็นแบบแผนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ด้วยการนำเสนอการศึกษาและการปฏิบัติตามแนวทางพุทธจิตวิทยาที่มีผลโดยตรงต่อผู้ปฏิบัติ

^๘ ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒) : ๑๘๘ – ๒๐๘

^๙ อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

๓. ควรวางแผนจัดการนโยบายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดประสิทธิผล ด้วยการใช้หลักภวณา ๔ ตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนให้ยั่งยืน เพื่อให้มนุษย์มีความงอกงามทั้งทางกายและจิตใจ

๔. ควรมีการนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อวัดผลการปฏิบัติกรรณฐานในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความแตกต่างกันในด้านหลักการปฏิบัติ ด้วยการวัดผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนทั้ง ๔ ด้าน ให้มีความก้าวหน้าและต่อเนื่องในการพัฒนาตนของผู้ปฏิบัติกรรณฐาน

๕. ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันทางสถานภาพทั่วไป เพื่อค้นหาหลักการ วิธีการ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีความหลากหลาย เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษามีความชัดเจนในการศึกษาและปฏิบัติที่แตกต่างกัน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอื่นๆ มาเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา ด้วยการศึกษาค้นคว้าประกอบย่อยของแต่ละแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้หลักการและแนวทางใหม่ๆ ตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติที่มีความแตกต่างกันทางความคิดและอุปนิสัย

๒. มีการศึกษาแบบบูรณาการคู่กับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและวิทยาศาสตร์อันเป็นศาสตร์สมัยใหม่ จนเกิดเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคม เพื่อเป็นการประยุกต์ใช้เครื่องมือที่มีความแปลกใหม่และมีความท้าทายมากขึ้น

๓. มีการศึกษาประชากรกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย ซึ่งมีสถานภาพทั่วไปในตัวบุคคลที่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งกลุ่มที่มีแนวคิดความเชื่อประเพณีที่แตกต่างกัน เพื่อนำมาเป็นแผนแม่บทในการพัฒนากระบวนการที่ดีสำหรับอนาคต

๔. มีการศึกษาเชิงลึกในคัมภีร์ปฐมภูมิเกี่ยวกับเรื่องจิตทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งแนวคิดของแต่ละนิกายที่ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และขั้นตอนในการฝึกจิต เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่มีความหลากหลายและชัดเจนในการศึกษาเรื่องจิตมากขึ้น

๕. มีการนำแนวคิดทางวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่นมาประยุกต์เข้ากับหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อศึกษาลักษณะจิตงอกงามของแต่ละท้องถิ่น รวมถึงการสร้างและพัฒนาจิตให้มีความเจริญงอกงามในบริบทที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปลชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กนก จันทร์ขจร. **ธรรมเพื่อชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : เพชรสยามการพิมพ์, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

โคโคตี คาร์เนกี. **วิธีสร้างจิตใจให้เจริญงาม (Don't grow old – Grow up!)**. แปลโดย อาษาจิตต์เมตต์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๕๔.

นงลักษณ์ สะวานนท์. **การเข้าถึงพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๔.

ป๋วย แสงฉาย. **จิตตปรัชญา วิธีปลุกจิตตานุภาพและสมรรถภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : คณะธรรมภาควิชา, ๒๕๗๗.

พระกัมมัญฐานาจารย์ อู บัณฑิตาภิวงษะ. **โพชฌงค์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ, ๒๕๕๕.

พระคันธสารภิกษุ. **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). **รุ่งอรุณของการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **คำวัต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่เพื่อพุทธศาสนา, ๒๕๕๖.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____ . **กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . **ก้าวใหม่ของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับการศึกษาเพื่อสันติสุขของโลก**. นครปฐม : วิทยาลัยนาฏศิลป, ๒๕๕๕.

- _____ . **ของขวัญของชีวิต**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๐.
- _____ . **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖.
- _____ . **รู้จักอเมริกา หันมาดูศักยภาพของไทย**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, ๒๕๔๖.
- _____ . **สมาธิ:ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๗.
- _____ . **สู่การศึกษาแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๖.
- _____ . **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๕.
- พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจฺโกล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**. สมุทรปราการ : วัดสำโรงเหนือ, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สร้างสรรค์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.
- _____ . **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.
- _____ . **การศึกษาฉบับง่าย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๒.
- _____ . **ความสุขทุกแห่งทุกมุม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรีน - ปัญญาญาณ, ๒๕๕๓.
- _____ . **จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๒๘.
- _____ . **ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๘.
- _____ . **แผนที่ชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, ๒๕๕๕.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พริ้นติ้งแอนด์โปรดักส์, ๒๕๕๑.
- _____ . **สมาธิแบบพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๗.
- _____ . **สยามสามไตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๒.
- _____ . **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๔๕.
- พระพุทฺธโชสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระพุทฺธัตตเถระ. **อภิธัมมวาท**. แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- พระราชาวรมณี (ป.อ.ปยุตฺโต). **ค่านิยมแบบพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๒๗.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

พุทธทาสภิกขุ, **โพธิปักขิยธรรม ธรรมสูงสุดแห่งการรู้แจ้ง ๓๗ ประการ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

_____ . **อานาปานสติภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๓.

รัตน์ะ บัวสนธ์. **วิธีการเชิงผสมผสานสำหรับการศึกษาวิจัยและประเมิน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

วีรยา ภัทรอาษาชัย, ผศ.. **หลักการวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : อินเทอร์เน็ตพรีนติ้ง, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). **หลักพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัยฯ, ๒๕๓๐.

_____ . **จิต – วิญญาณในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : เกษมบรรณกิจ, ๒๕๒๒.

สุภีร์ ทุมทอง. **การพัฒนาอินทรีย์สังวร**. กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเทอร์เน็ตพรีนติ้ง, ๒๕๕๔.

_____ . **ตามรู้...ดูจิต**. กรุงเทพมหานคร : ปาปิรุส พับลิเคชัน, ๒๕๕๐.

อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ. **สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย : ภาพสะท้อนสังคม**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓.

อุดมพร อมรธรรม. **ปรัชญาการศึกษาพระเจ้าอยู่หัว**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๕๙.

(๒) บทความ :

กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ. “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา”, **วารสารปัญญาภิวัฒน์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๘) : ๒๐๗.

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒) : ๑๘๘ – ๒๐๘.

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และคณะ. การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, **วารสารวิชาการสาธารณสุข**. ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน – ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๑.

ประทีป จินนี่. การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา, **วารสารอิเล็กทรอนิกส์การปกครอง**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๗.

มงคล แผงสาเคน. “ธรรมกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษา”, **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๔๐) : ๔๙.

สุขอุษา นุ่นทอง. “กระบวนการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในทศวรรษหน้าด้วยหลักพุทธธรรม”, **วารสารมหาจุฬาริชาการ**. ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ (เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๘) : หน้า ๕๔๘.

อิทธิพล สูงแข็ง และณัฐวุฒิ อรินทร์. “การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความองกงามทางจิตใจ ภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในสามจังหวัดชายแดนใต้”, วารสารวิชาการสาธารณสุข. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๖ (พฤศจิกายน – ธันวาคม ๒๕๕๓) : ๙๖๗.

อมราพร สุรการ และณัฐวุฒิ อรินทร์. การดูแลสุขภาพจิต : การมีส่วนร่วมของชุมชน, วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี). ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๓) : ๑๗๖.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

กิริณี มนูญการ. “นิมิตแห่งความเจริญงอกงาม”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา ประยุกต์ศิลปศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘.

ดารวันต์ รักสัตย์. “อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน”. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓.

บุญมา อูปถัมภ์ม่วงศ์. “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต ๑”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑.

พระบุญชู กัลนา. “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

พระประยูร อุปสอด (กิตติคุณ). “วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมเพื่อกายภาวนาในโรงเรียนวิถียุทธ”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

พระมหาเสกสรร จิรภาโส (จีแสง). “การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พิชญ์รัชต์ บุญช่วย. “การศึกษาระบบการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ภมรพรรณ ยุระยาตร์. “การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย”. ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔.

วิสุทธิ์ สีนวล. “โครงสร้างความสัมพันธ์ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของความเป็นเจ้าของทางด้านจิตใจ การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพนักงานองค์การภาครัฐและภาคเอกชน”. ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๙.

อนุกุล บุญรักษา. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวามนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”. **พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อนุชิต เปรมปรี. “การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา โรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม อำเภอปทุมรัตน์ จังหวัดร้อยเอ็ด”. **ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓.

อรุณวรรณ บุญเทียบทิฆัมพร. “การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภวามนา : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

(๔) เอกสารที่ไม่ได้พิมพ์เผยแพร่ :

ทองสุข ทองกระจ่าง. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์. กรุงเทพมหานคร : วัดสามพระยา, ๒๕๕๗.
(เอกสารอัดสำเนา)

นฤมล มารคแมน. หลักพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.
(เอกสารอัดสำเนา)

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ ฉบับดิจิทัล**. [แอฟฟลิเคชัน]. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, ๒๕๕๕.
โสรัช โปธิแก้ว. **ชีวิตอันงดงาม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.psy.chula.ac.th/psy/saraPsy/brochure7.pdf> [๓ ตุลาคม ๒๕๕๘].

(๖) สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระมหาสมบุญรณ์ วุฑฒิกโร.ดร., คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มจร, ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนูญ วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร), ผู้อำนวยการวิปัสสนาธุระ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระราชรัตนมนูญ,ผศ. (บุญเทียม ญาณินฺโท), ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆษ นครปฐม, เมษายน ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตปาณโย), รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน นครปฐม, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรท), เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พยุง กตปุณโย), เจ้าอาวาสวัดทองคั้ง สมุทรปราการ, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

- สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร., อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ พระมหาภูมิชาย อคฺคปญฺโญ,ดร., วัดเขาวัง พระอารามหลวง ราชบุรี, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ พระมหาชยยุทธ กนฺตโก,ดร., วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ พระเถลิง ปิยสีโล, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ พระอานาจ ขนฺตโก, วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ พระมหาบุญธรรม ปุณฺณธมฺโม, วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ พระมหาเขมรังสี เขมมนฺโท, วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มจร,
๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.
- สัมภาษณ์ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ

- John E. Fink. “The effect of Living-Learning program participation on college student’s mental health”. M.A.Thesis. Graduate School : University of Maryland, 2012.
- John W. Best, J., **Research in Education**. New Jersey : London Higher Education, 1986.
- Katja Joronen. “Adolescents’ subjective Well-Being in their Social Contexts”. Ph.D. Dissertation Nursing Science. Tampere : The University of Tampere, 2005.
- Ryff, Corol D. “Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”. The Journal of Personality and Social Psychology. Vol.57 No.6, 1989.
- Shelley Ruth Thornton. “Supporting Children’s Mental Well-being in Primary Schools : Problem-Solving Through Communication and Action”. Doctor of Philosophy Thesis. Graduate School : Southern Cross University, 2011.
- Siew Tim Lai. “The Efficacy of Gratitude Practice on Well-being : A Randomized controlled trial”. M.A. thesis. School of natural science : University of Stirling, 2014.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง

กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

กราบนมัสการ

ด้วยนางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติชานนท์ เป็นนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา” โดยมี (๑) พระอาจารย์พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร., ประธานกรรมการ (๒) ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง กรรมการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิช่วยตรวจสอบเนื้อหาเกี่ยวกับค่านิยมของภาวนา ๔ ในกระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา และเพิ่มเติมเนื้อหาที่ท่านคิดว่าควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง หรือเพียงพอแล้วเกี่ยวกับกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา สำหรับกำหนดค่านิยมดังกล่าวนี้ให้เนื้อหาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติชานนท์
นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ _____

สถานที่ _____

วัน / เดือน / ปี _____ เวลา _____

สถานภาพผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ สถานภาพ () พระภิกษุ () คฤหัสถ์

๑.๒ ระดับการศึกษา สามัญ _____

บาลี (เปรียญ) _____

๑.๓ ตำแหน่งสูงสุด _____

๑.๔ ประสบการณ์ในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา _____ ปี _____ เดือน

ตอนที่ ๒ กายภาวนาหรือการพัฒนากาย (Physical Development)

ความหมาย

การพัฒนากาย (กายภาวนา) หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อม ด้วยการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีด้วยปัญญา การใช้อินทรีย์ และการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ การอยู่อาศัยกับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพด้วยการสร้างความสัมพันธ์สอดคล้องกับความเป็นอยู่ที่ไม่เบียดเบียนกัน การเห็นคุณค่าเพื่อการดูแลรักษาให้อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดความซาบซึ้งใจ และการมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติเพื่อการรักษาไว้แก่อนุชนรุ่นหลัง การใช้อินทรีย์อย่างมีสติมุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ติงาม โดยไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาเอาแต่เพลิดเพลิน และการรู้จักคัดสรรข้อมูลที่ดีสำหรับการใช้อินทรีย์ การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วยการพักผ่อนและออกกำลังกายอย่างเพียงพอ การดูแลเอาใจใส่ความสะอาดด้วยสุขอนามัยที่ดี และการมีทัศนคติที่ดีต่อร่างกายสำหรับเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตให้ติงาม ดังนั้น การพัฒนากายจึงมีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยความมีจุดมุ่งหมายที่ดีต่อตนเองและธรรมชาติ

ประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับกายภาวนามีดังนี้

๒.๑ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ (ไม่เบียดเบียน เห็นคุณค่าต่อการอยู่ร่วมกัน และอยากอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้มีคุณค่าแก่อนุชนรุ่นหลัง)

คำถาม ท่านได้พัฒนากายภาวนาของท่านให้สัมพันธ์กับธรรมชาติขณะปฏิบัติกายภาวนาอย่างไร?

๒.๒ การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยี (ไม่ลุ่มหลงมัวเมาในการเสพบริโภค มองเห็นคุณค่าและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์และพัฒนาด้วยปัญญา)

คำถาม ขณะปฏิบัติกายภาวนาท่านได้พัฒนาการเสพบริโภคปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีอย่างไร?

๒.๓ การใช้อินทรีย์ (การสำรวมระวังอินทรีย์เพื่อให้ได้ความรู้ ไม่หลงมัวเมาเอาความเพลิดเพลิน ด้วยการเลือกหาสิ่งที่เหมาะสม)

คำถาม ท่านได้พัฒนาในการสำรวมระวังอินทรีย์ขณะปฏิบัติภาวนาอย่างไร?

๒.๔ การดูแลสุภาพร่างกาย (ให้มีความเจริญเติบโตแข็งแรงด้วยการเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดี)

คำถาม ท่านได้พัฒนาการดูแลสุภาพร่างกายขณะปฏิบัติภาวนาอย่างไร?

ตอนที่ ๓ สีสถาวนา หรือ การพัฒนาศีล (Social Development)

ความหมาย

การพัฒนาศีล (สีถาวนา) หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและบุคคล ด้วยการพัฒนาความประพฤติทางวาจาให้มีระเบียบวินัย ความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์โดยไม่เบียดเบียนกัน และการประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมาย การพัฒนาตนให้มีความประพฤติเรียบร้อยด้วยการเคารพและรักษาภักดีที่ดีของสังคม และการรู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิตให้มีความเป็นระเบียบ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์และสัตว์โดยไม่เบียดเบียนกันด้วยการไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น การรู้จักสงเคราะห์เอื้อเฟื้อไมตรีด้วยน้ำใจที่ดีต่อกัน และการให้คำปรึกษาที่ดีต่อกันในการพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดียิ่งขึ้น และการประกอบสัมมาชีพที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมายด้วยการไม่ก่อความเสียหายแก่สังคม การพัฒนาอาชีพให้เหมาะสมแก่ตนเองและสังคม การจัดการกับทรัพย์สินอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด และการมีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ

ประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสีถาวนามีดังนี้

๓.๑ การมีระเบียบวินัย (การดำเนินชีวิตและเคารพภักดีของสังคมอย่างเคร่งครัด)

คำถาม ท่านได้พัฒนาการมีระเบียบวินัยขณะปฏิบัติสีถาวนาอย่างไร?

๓.๒ การปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ (ความไม่เบียดเบียนกัน เอาใจใส่มนุษย์และสัตว์ด้วยมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน)

คำถาม ท่านได้พัฒนาการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสัตว์ขณะปฏิบัติสีถาวนาอย่างไร?

๓.๓ การประกอบสัมมาอาชีพ (การไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคม การพัฒนาอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และการมีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ)

คำถาม ท่านได้พัฒนาการประกอบสัมมาชีพขณะปฏิบัติสภานาอย่างไร?



ตอนที่ ๔ จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต (Emotional Development)

ความหมาย

การพัฒนาจิต (จิตตภาวนา) หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้มีความเข้มแข็ง อดทน และไม่หวั่นไหวต่อแรงกระทบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น การพัฒนาคุณภาพจิตด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในการทำคุณความดี การประพடுத்தตนด้วยเหตุผล การแสดงความเคารพและการแสดงออกที่มีสุภาพ อ่อนโยน มีจิตใจกว้างขวางโอบอ้อมอารี และมีความเกรงกลัวต่อการกระทำ การพัฒนาสมรรถภาพจิตด้วยการสร้างพลังที่จะเผชิญกับสิ่งยั่วยุที่ผ่านมาทางอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ มีความเพียรพยายามอย่างเข้มแข็ง มีสติระลึกได้ และควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยการมีความร่าเริงแจ่มใส มีความอิมใจปลาบปลื้มใจ มีความสงบเย็นผ่อนคลาย มีความฉ่ำชื่นรื่นใจ และมีใจที่แน่วแน่มิพุ้งซ่าน

ประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับจิตตภาวนามีดังนี้

๔.๑ จิตที่มีคุณภาพ (จิตที่มีความเชื่อมั่นพร้อมที่จะพัฒนาตนเองและช่วยให้ผู้อื่นให้มีความสุขตามอัตภาพ)
คำถาม ท่านได้พัฒนาคุณภาพจิตขณะปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างไร?

๔.๒ จิตที่มีสมรรถภาพ (มีพลังความพากเพียรพยายามและความตั้งมั่นเพื่อกระทำการงานให้สำเร็จ)
คำถาม ท่านได้พัฒนาสมรรถภาพจิตขณะปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างไร?

- ๔.๓ สุขภาพจิต (สภาวะของจิตใจที่มีความร่าเริงเบิกบานใจอันเกิดขึ้นจากการกระทำความดี)
คำถาม ท่านได้พัฒนาสุขภาพจิตขณะปฏิบัติจิตตภาวนาอย่างไร?



ตอนที่ ๕ ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา (Wisdom Development)

ความหมาย

การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) หมายถึง การพัฒนาความรู้เป็นประจำ ด้วยการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย การแสวงหาความรู้ด้วยการนำความรู้ที่มีปฏิบัติต่อการทำงานอาชีพของตน การหมั่นแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ และการใช้ความรู้เพื่อการเข้าใจเพื่อการคิดเป็นอย่างรู้เท่าทัน แก้ปัญหาด้วยการหาทางออกได้ และดับทุกข์เป็น การมีระดับความรู้ที่ดีด้วยการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารหรือรู้จากสื่อ บุคคล หนังสือ สื่ออื่น ๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การมีความรู้ความเข้าใจที่ยั่งยืนไปในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย และการมีความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ

ประเด็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญญาภาวนามีดังนี้

๕.๑ การแสวงหาความรู้ (มีความรู้ในอาชีพที่ตนทำอยู่ และการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และใช้ความรู้เพื่อประกอบอาชีพ การคิดและแก้ไขปัญหา)

คำถาม ท่านได้พัฒนาการปฏิบัติต่อความรู้ขณะปฏิบัติปัญญาภาวนาอย่างไร?

๕.๒ การมีระดับความรู้ที่ดี (ความรู้ในการดำเนินชีวิต ความรู้ในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย และความรู้ที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ)

คำถาม ท่านได้พัฒนาความรู้ในระดับต่าง ๆ ขณะปฏิบัติปัญญาภาวนาอย่างไร?



ภาคผนวก ข
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก

รายนามผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก

ที่	ชื่อ - ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง	วันที่สัมภาษณ์
๑	พระมหาโพธิวงศาจารย์	ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร	๒๗ พ.ค. ๒๕๕๙
๒	พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มจร	๒๓ ธ.ค. ๒๕๕๘
๓	พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร)	ผู้อำนวยการวิปัสสนาธุระ มจร	๑๕ ก.พ. ๒๕๕๙
๔	พระราชรัตนณี,ผศ. (บุญเทียม ญาณินโท)	ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต มจร วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆษ นครปฐม	๑๐ เม.ย. ๒๕๕๙
๕	พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตปาณโณ)*	รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน นครปฐม	๑๔ ก.พ. ๒๕๕๙
๖	พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)	เจ้าอาวาส วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี	๒๑ ก.พ. ๒๕๕๙
๗	พระครูสุนทรสุตสาร,ดร. (พุง กตปุณโณ)	เจ้าอาวาส วัดห้องคู้ สมุทรปราการ	๓๐ พ.ค. ๒๕๕๙
๘	พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร.**	อาจารย์ประจำ คณะพุทธศาสตร์ มจร	๑๕ ก.พ. ๒๕๕๙
๙	พระมหาภูมิชาย อคคปณโณ ,ดร.	วัดเขาวิ้ง พระอารามหลวง ราชบุรี	๑๖ ก.พ. ๒๕๕๙
๑๐	พระมหาขยงยุทธ กนตาโก,ดร.,	วัดใหม่ยายแป้น กรุงเทพมหานคร	๑๕ ก.พ. ๒๕๕๙
๑๑	พระเถลิง ปิยสีโล	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร	๓๐ พ.ค. ๒๕๕๙
๑๒	พระอำนาจ ขนตโก	วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี	๑๗ ก.พ. ๒๕๕๙
๑๓	พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม	วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี	๑๑ ก.พ. ๒๕๕๙
๑๔	พระมหาเขมรังสี เขมนนุโท	วัดภักทันทะอาสาaram ชลบุรี	๙ ก.พ. ๒๕๕๙
๑๕	ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ	ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ภาควิชาจิตวิทยา มจร	๑๕ ก.พ. ๒๕๕๙
๑๖	อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร	๑๕ ก.พ. ๒๕๕๙

* ปัจจุบัน คือ พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตปาณโณ)

** ปัจจุบัน คือ พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ.ดร.



ภาคผนวก ค
หนังสือขอสัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙


เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตชานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, ผ.ศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผ.ศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมส่งมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้


๒๗ พ.ค. ๕๙

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

กราบมีสการ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอนมีสการมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๑๙ ก.พ. ๕๙

ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 นมัสการ พระราชสิทธิมนี วิ.ดร.
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
 จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
 ลักษณะจิตตองงามตามพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
 BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโฑ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธพิจารณาเห็นแล้วว่า
 ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมี
 ผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้
 อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการ
 ทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย
 ในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความ
 อนุเคราะห์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(Handwritten signature)
 11/๒๖

ขอแสดงความนับถือ

(Handwritten signature)
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓๑ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๗๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๕๔๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๕๔๐๓๔

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒

๗ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระราชรัตนมณี ผจล. วัดพิชยญาติการาม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตตองามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง
๑๗ เมษายน ๒๕๕๙

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๓ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘๐๓๔

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินฺสฺร จินฺตปาณฺโญ)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินฺโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิทยานิพนธ์จะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

V.๑๕
๑๑/๒/๕๙

๑๔ ก.พ. ๕๙

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๓๐๔.๔/๓๒



MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

๓. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๔. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ ขอแสดงความนับถือ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๒๑/๐๒/๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระครูสุนทรสุดสาร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

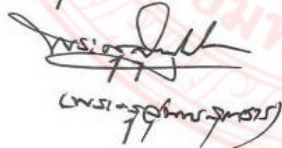
ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

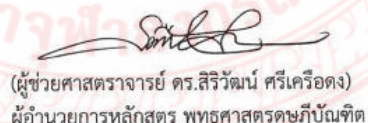
- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พระครูสุนทรสุดสาร
ขอแสดงความนับถือ


พระครูสุนทรสุดสาร


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 นมัสการ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร.
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
 จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
 ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
 BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโต,ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
 เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
 พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
 ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
 นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
 ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
 พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัณนิษฐานและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 นามัสการ พระมหาภูมีชาย อคฺคปณฺเฑ, ดร.
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด


ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
 จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
 ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
 BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา เห็นว่าผู้
 ปฏิบัติธรรมในคอร์สภavanaของท่าน สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้
 อย่างดียิ่ง จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านพิจารณาอนุญาตให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสวนการดูแลของท่าน
 ทำการตอบแบบสอบถาม เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป

จึงนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ณัฐรินทร์


ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระมหายงยุทธ กนตาโก,ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตตองกมตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|---|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท,ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
79 Group 1 Lamsai, Wang Noi,
Ayutthaya 13170, THAILAND
Tel. (6635) 248-000-5
Fax (6635) 248-034
URL : www.mcu.ac.th

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระเถลิง ปิยสิโล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๕. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๖. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พระเถลิง ปิยสิโล

ขอแสดงความนับถือ

701 น.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระอาจารย์อำนาจ ขนติโก
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโต, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ให้สัมภาษณ์แล้ว
พระอาจารย์อำนาจ ขนติโก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระมหาบุญธรรม ปุณฺณมโม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมสกราบมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นิตสาร พระมหาเขมรังสี เขมมนโท
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผ.ศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผ.ศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงน้อมส่งมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๑๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภักดิ์ อภินุโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง กรรมการ

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ได้อ่านแบบสัมภาษณ์
แล้ว เห็นว่าควรดำเนินการ
พร้อมนี้
สิริวัฒน์ ศรีเครือตง

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน อาจารย์สุภัทร์ ทุมทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตตอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณา
เห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์
พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่อง
ดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อ
นำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะ
พิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



ภาคผนวก ง
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



สำหรับผู้วิจัย		

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักธรรมเกี่ยวกับลักษณะและองค์ประกอบของจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างและสังเคราะห์เครื่องมือกระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา และเพื่อศึกษาจิตตองกามของผู้ปฏิบัติธรรมตามกระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้มี ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นในการใช้หลักธรรมในกระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาด้วยภาวนา ๔ ประเภทย่อย ได้แก่ กายภาวนา (การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการใช้หลักธรรมในกระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามชุดนี้ไปวิเคราะห์สำหรับเป็นข้อมูลในการประเมินผลจิตตองกามของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักภาวนา ๔ เท้านั้น ด้วยเหตุนี้ ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อสถานที่ปฏิบัติและตัวท่านแต่อย่างใด

ขอความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามในการประเมินตามความเป็นจริง เพื่อผลการศึกษาวิจัยสามารถนำไปวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเป็นข้อมูลและแนวทางสำหรับผู้วิจัย ในการนำเสนอกระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและประชาชนทั่วไปให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของท่านตามความเป็นจริง

๑. เพศ

- ชาย หญิง

๒. อายุ

- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี ๒๑ - ๓๐ ปี ๓๑ - ๔๐ ปี
 ๔๑ - ๕๐ ปี ๕๑ - ๖๐ ปี ๖๑ ปีขึ้นไป

๓. สถานภาพ

- โสด สมรส
 หม้าย/หย่าร้าง อื่น ๆ

๔. ระดับการศึกษา

- ประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า
 อนุปริญญา หรือเทียบเท่า ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี

๕. อาชีพ

- นักเรียน/นักศึกษา ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
 พนักงานบริษัทเอกชน ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 เกษตรกร/รับจ้าง ไม่ได้ประกอบอาชีพ
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....

๖. รายได้ต่อเดือน

- ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ บาท ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท
 ๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท
 มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท

๗. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมมาแล้วกี่ครั้ง

- เป็นครั้งแรก ๒. ครั้งที่

๘. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมด้วยเหตุผลใด

- มีความชอบ มีความสนใจ
 ต้องการพัฒนาตนเอง เพื่อนชักชวน
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นในการใช้หลักธรรมในกระบวนการสร้างลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นมาตรฐานประมาณค่า ๕ ระดับ ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านตามหมายเลขระดับ ๕, ๔, ๓, ๒ หรือ ๑ เพียงช่องเดียว

หมายเลขระดับมีความหมายดังนี้ คือ

๕ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมากที่สุด / ดีที่สุด

๔ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมาก / ดี

๓ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง / พอใช้

๒ หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อย / ควรปรับปรุง

๑ หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อยที่สุด / ต้องปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านการพัฒนากาย (Physical Development)							
๑	ท่านไม่ตัดไม้ทำลายป่า						
๒	ท่านดูแลความสะอาดบ้านเป็นประจำ						
๓	ท่านมีความสุขใจเมื่ออาศัยอยู่แวดล้อมด้วยต้นไม้ธรรมชาติ						
๔	ท่านอนุรักษ์ธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์						
๕	ท่านใช้เสื้อผ้าราคาที่เหมาะสม						
๖	ท่านรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ						
๗	ท่านใช้พื้นที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย						
๘	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการศึกษาหาความรู้						
๙	ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น						
๑๐	ท่านรับประทานอาหารรสชาติพอดี						
๑๑	ท่านมีความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่						
๑๒	ท่านคิดก่อนพูดเสมอ						
๑๓	ท่านทานอาหารตรงตามเวลา						
๑๔	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์						
๑๕	ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอ						
๑๖	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน						

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านการพัฒนาศีล (Sosical Development)							
๑๗	ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นประจำ						
๑๘	ท่านปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด						
๑๙	ท่านจัดการชีวิตอย่างมีระเบียบ						
๒๐	ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น						
๒๑	ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์						
๒๒	ท่านมีความสามัคคีที่ดีในหมู่คณะ						
๒๓	ท่านชักชวนผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม						
๒๔	ท่านให้คำปรึกษาผู้อื่นเสมอเมื่อเขาประสบความเดือดร้อน						
๒๕	ท่านใช้จ่ายอย่างประหยัด						
๒๖	ท่านเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน						
๒๗	อาชีพของท่านแก้ปัญหาช่วยสังคมได้						
๒๘	ท่านมีความพึงพอใจต่อรายได้ที่หามาได้ด้วยสัมมาอาชีพ						
ด้านการพัฒนาจิต (Emotional Development)							
๒๙	ท่านตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์						
๓๐	ท่านทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ						
๓๑	ท่านให้ความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ						
๓๒	ท่านเกรงกลัวต่อการทำผิดของตนเอง						
๓๓	ท่านตั้งใจและอดทนในการทำงาน						
๓๔	ท่านยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิดพลาด						
๓๕	ท่านเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างดี						
๓๖	ท่านทำงานด้วยความระมัดระวัง						
๓๗	ท่านภูมิใจที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข						
๓๘	ท่านสุขใจจากการเป็นผู้ให้						
๓๙	ท่านรู้สึกผ่อนคลายขณะปฏิบัติธรรม						
๔๐	ท่านมีความสุขกับอัฐภาพของตนในปัจจุบัน						

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับผู้วิจัย
		๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านการพัฒนาปัญญา (Wisdom Development)							
๔๑	ท่านทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ						
๔๒	ท่านทำหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี						
๔๓	ท่านใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา						
๔๔	ท่านให้อภัยผู้ทำผิดและสรรเสริญผู้ที่ทำความดี						
๔๕	ท่านศึกษาความรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน						
๔๖	ท่านมีความเชื่อในผลของการกระทำของตน						
๔๗	ท่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต						
๔๘	ท่านมีจิตใจอิสระเมื่อได้กระทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ						

ตอนที่ ๓ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการใช้หลักธรรมในกระบวนการสร้าง
ลักษณะจิตตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑. กายภาวนา (การพัฒนากาย) มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างไร

๒. สีสภาวนา (การพัฒนาศีล) มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างไร

๓. จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างไร

๔. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างไร

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก จ
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่	ชื่อ - ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง
๑	พระครูปฐมาวรีวัฒน์, ผศ.ดร.	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒	พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ดร.	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓	ผศ.ดร.เริงชัย หมีนชนะ	ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๔	ผศ.ดร.ประยูร สุษะใจ	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕	ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล	กรรมการประจำหลักสูตร พุทธศาสตร์คุณูปภัณติต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ ศธ.๖๓๐๔.๔/๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔ ..
www.mcu.ac.th

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูปฐมาวรีวัฒน์,ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐจินทร์ นิธิกิริชานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินุโท,ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

การจัดทำคุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๑๔
www.mcu.ac.th

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาเมื่อน กิตติโสภโณ,ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคชฎินิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติชานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคชฎินิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตองกามตามพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|---|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท,ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง | กรรมการ |

การจัดทำคชฎินิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

นางสาวณัฐรินทร์
นิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๒๕/๒/๕๙

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เวียงชัย หมื่นชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกริตชานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตอกงามตามพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

การจัดทำคุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตอกงามตามพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอดง | กรรมการ |

การจัดทำคุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอลเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างคุษฎีนิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตงอกงามตามพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|---|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโธ,ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง | กรรมการ |

การจัดทำคุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

อ.ดร.ณัฐรินทร์ นิธิกรติขานนท์

 ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง
 ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙



ภาคผนวก ข
หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ (Try Out)

ที่ ศธ.๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือ (Try Out)
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการธรรมาณาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์


ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้างลักษณะจิตตอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง | กรรมการ |

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษาไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัยสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการใช้เครื่องมือประกอบการทำดุษฎีนิพนธ์ของนางสาวณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รับแล้ว,
แม่ชีฉวีภรณ์ ธวัชมนำพิมพ์
เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิทยุสัมพันธ์
ฝ่ายประชาสัมพันธ์
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
ท่าพระจันทร์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
๗๔ หมู่ ๑ ต.ลำไทร อ.น้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๔๐๐,๘๒๐๘ E-mail : psymcu๕๕@gmail.com



ภาคผนวก ซ
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๕๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐๓๕-๒๕๘๐๓๕

๗ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ขอเก็บข้อมูลและทำแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย
 นมัสการ พระราชรัตนมณี ผจก. วัดพิชยญาติการาม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกรีติขานนท์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
 จิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการสร้าง
 ลักษณะจิตตองงามตามหลักพุทธจิตวิทยา : THE PROCESS OF THE MENTAL GROWTH BASED ON
 BUDDHIST PSYCHOLOGY. ซึ่งมีคณะกรรมการที่ปรึกษาประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| ๑. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท,ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง | กรรมการ |

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา เห็นว่าผู้
 ปฏิบัติธรรมในคอร์สภavanaของท่าน สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้
 อย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสวนการดูแลของท่าน
 ทำการตอบแบบสอบถาม เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป

จึงน้อมสกราบมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ขอแสดงความนับถือ

พระภิกษุสงฆ์

ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



ภาคผนวก ณ
ประมวลภาพการทำวิจัย



ขอคำแนะนำและข้อเสนอแนะในการทำวิจัย
จากพระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มจร



ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ผศ.ดร.รท.บรรจบ บรรณรุจิ



ขอคำแนะนำจาก ดร.อำนาจ บัวศิริ ผู้ทรงคุณวุฒิ



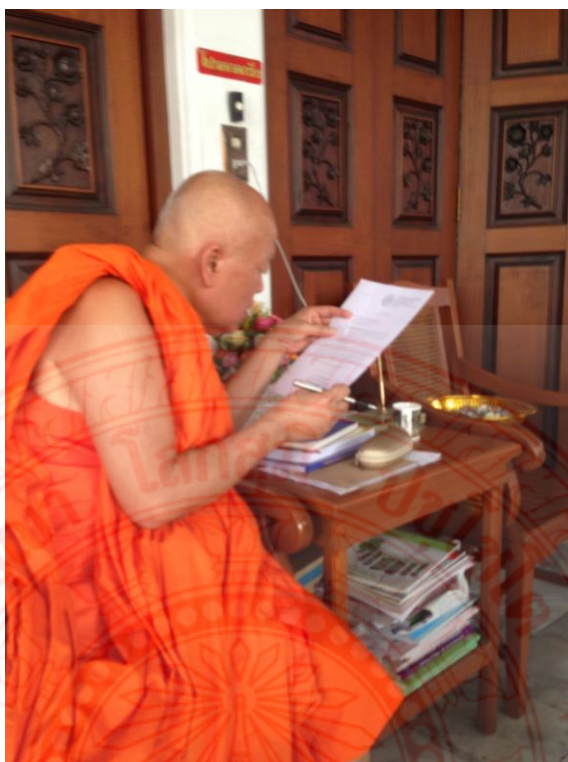
รายงานความคืบหน้าในการทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการประจำหลักสูตร
พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา



รายงานความคืบหน้าการทำวิทยานิพนธ์และขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษา
พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.



ขออนุญาตใช้เครื่องมือ (Try Out) เพื่อทดสอบเครื่องมือแบบสอบถาม
ณ ศูนย์ปฏิบัติการธรรมานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ



สัมภาษณ์ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) ราชบัณฑิต, กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร



สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนูญ วิ.,ดร. (บุญชิต ญาณส่วโร) ผู้อำนวยการวิปัสสนาธุระ มจร



สัมภาษณ์ พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินศร จินตาปญโญ)
ปัจจุบัน คือ พระมงคลธีรคุณ



สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม ชลบุรี



สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร. อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มจร.
ปัจจุบัน คือ พระปลัดสมภาร สมภาโร,ผศ.ดร.



สัมภาษณ์ พระมหาภูมิชาย อคคปญโญ,ดร. พระวิปัสสนาจารย์ วัดเขาวิ้ง ราชบุรี



สัมภาษณ์ พระอานาจ ขนติโก พระวิปัสสนาจารย์ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี



สัมภาษณ์ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มจร



เข้าพบพระมหาเฟื่อน กิตติโสภโณ,ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
เพื่อทำการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



เข้าพบ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา
เพื่อทำการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



เข้าพบ ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
เพื่อทำการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



เข้าพบ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรรกุล กรรมการประจำหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา เพื่อทำการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



เข้าพบ รศ.ดร.อภิรักษ์ จันตะนี กรรมการสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์/ตรวจดุษฎีนิพนธ์
เพื่อนำต้นฉบับมาทำการแก้ไขและปรับปรุงเนื้อหาตามคำแนะนำ ก่อนทำการปิดเล่ม



เข้าพบ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่อง หัวหน้าหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา กรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ เพื่อรายงานผลการทำดุษฎีนิพนธ์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	: นางสาวณัฐรินทร์ นิธิกีรติชานนท์
วัน/เดือน/ปีเกิด	: ๓๐ ตุลาคม
สถานที่เกิด	: อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
การศึกษา	: ๒๕๔๙ วิทยาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
	: ๒๕๕๑ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
ประสบการณ์ทำงาน	: ธุรกิจค้าขายและห้องเช่า
หน้าที่ปัจจุบัน	: กรรมการบริษัท ไอ พี เอช ทีม จำกัด
ปีที่เข้าศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๕๖
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๕๙
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๒๐๗ ซอยสุขุมวิท ๔๙ (กลาง) แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐